

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

UMUDUN ÖZYETERLİK, ALGILANAN SOSYAL DESTEK
VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNDEN YORDANMASI

DOKTORA TEZİ

Sinem TARHAN

Danışmanı : Prof. Dr. Hasan BACANLI

Ankara
Ekim, 2012

JÜRİ ONAY SAYFASI

Sinem TARHAN'ın "Umudun Özyeterlik, Algılanan Sosyal Destek ve Kişilik Özelliklerinden Yordanması" başlıklı tezi, 12.10.2012 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

	Adı Soyadı	İmza
Başkan :	Prof. Dr. Selahiddin ÖĞÜLMÜŞ
Üye (Tez danışmanı) :	Prof.Dr. Hasan BACANLI
Üye :	Prof.Dr. Galip YÜKSEL
Üye:	Prof.Dr. Mehmet GÜVEN
Üye:	Doç.Dr. Adnan KAN

TEŞEKKÜR

Tez konumu belirlediğimde benim için öncelikli olarak pozitif psikolojinin önemli bir kavramı olan umut, araştırdıkça kendime yönelmeme, yaşadıklarımda umudu, umutsuzluğu, çaresizliği fark etmeme ve kişisel olarak gelişmeme neden oldu. Hayatımdaki güzellikleri ve zorlukları düşündüğümde umutlu bir kişilik yapısında olmam ve kendime güvenmem yanında hedeflerime ulaşırken ailem, arkadaşlarım ve hocalarımdan aldığım sosyal desteğin beni ne kadar güçlendirdiğini bir kez daha gördüm. Bu destek akademik hayatımdaki en önemli aşamalardan biri olan doktora sürecimde de devam etti ve bu tez pek çok kişinin desteği ile tamamlandı. Tezimi, sunduğu önerilerle şekillendiren ve destekleyen hocam ve tez danışmanım Prof.Dr. Hasan BACANLI' ya, destekleyici görüşleri ve özellikle çalışmaya nitel bir boyut eklemem gerektiği konusundaki önerileri ile tezimi zenginleştirmemi sağlayan hocam Prof.Dr. Selahiddin ÖĞÜLMÜŞ'e, araştırmamın analiz sürecinde sorularımı cevaplayarak ve kaynak desteği sağlayarak sonuca ulaşmamı kolaylaştıran hocam Doç. Dr. Adnan KAN'a, yapıcı eleştirileri ile tezime son halini vermemde yardımcı olan hocam Prof.Dr. Galip YÜKSEL ve hocam Prof.Dr. Mehmet GÜVEN'e teşekkürlerimi sunarım.

Ve Serdar hocam...Öğrencisi olabildiğim için kendimi şanslı hissettiğim, şimdi Kanada'da hayatını sürdürmesine rağmen akademik desteğini her zaman hissettiğim değerli hocam Prof. Dr. Serdar ERKAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Rahatça izin alıp araştırma ve uygulama yapmamı sağlayan tüm yöneticilerime, kendi akademik çalışmaları yanı sıra çalışmalarına destek veren arkadaşlarım Dr. Şükran KILIÇ, Yrd. Doç. Hicran ÇETİN-GÜNDÜZ, Uzm. Öğretmen Esra ÇALIK-VAR ve Uzm. Öğretmen Esra KIDIMAN'a, makale ve kitap desteği sağlayarak çalışmamı güçlendiren araştırma görevlisi arkadaşım Subhan EKŞİOĞLU'na,

Yorulduğum ya da vazgeçme noktasına geldiğim anlarda sıkıntılarımı paylaşan, dostlukları ile beni güçlendiren arkadaşlarım Uzm. Psk. Dan. Nurşen EROĞLU, Psk.Dan. Zeynep KILIÇ ve Uzm. Psk. Dan. Gül SALLIOĞLU-TURAN'a, içinden çıkamadığım cümleleri felsefe bilgisi ve İngilizce uzmanlığı ile çözüme günün 24 saati yardıma hazır arkadaşım Gürhan TURAN'a ve burada adını sayamadığım tüm arkadaşlarıma,

Uygulamalarım sırasında ders saatlerini kullanmama izin veren değerli hocalarıma, akademisyen arkadaşlarıma, ölçekleri doldurarak, kompozisyon yazarak ve odak grup görüşmelerine katılarak araştırmaya gönüllü destek sağlayan sevgili öğrencilere teşekkürlerimi sunarım.

Son ve en büyük teşekkür aileme... Seven, güvenen, her zaman ve her durumda yanımda olan, yaşama gücü veren, hayatıma anlam katan ve bir üyesi olmaktan gurur duyduğum ailem...Sizlere çok teşekkür ediyorum ve sizi çok seviyorum...

Sinem TARHAN

Ekim, 2012

ABLAM
NURSEL TARHAN ERGÜL'e

ÖZET

UMUDUN ÖZYETERLİK, ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNDEN YORDANMASI

TARHAN, Sinem

Doktora Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof.Dr.Hasan BACANLI

Ekim-2012, 235 sayfa

Bu çalışmanın temel amacı demografik özellikler (cinsiyet, doğum sırası ve ailenin aylık toplam geliri) ile Genellenmiş Özyetkinlik Beklentisi Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi puanlarının Sürekli Umut Ölçeği puanı ile ilişkisini belirlemektir. Araştırmada bu değişkenlerin Sürekli Umut Ölçeği puanının anlamlı bir yordayısı olup olmadıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada Charles Richard Snyder tarafından geliştirilen umut modeli temel alınmıştır.

Araştırma ilişkisel bir tarama modelidir. Araştırmada Sürekli Umut Ölçeği, Genellenmiş Özyetkinlik Beklentisi Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi kullanılmıştır. Uygulamaya geçilmeden önce Sürekli Umut Ölçeğinin uyarlama çalışması yapılmıştır. Umudun farklı yaş gruplarında nasıl anlaşıldığını ve yaşandığını belirlemek amacı ile ilköğretim, ortaöğretim ve üniversite düzeyinden öğrencilere “umut” konulu kompozisyonlar yazdırılmış ayrıca üniversite öğrencileriyle odak grup görüşmeleri yapılmıştır. Araştırmanın nicel bulguları kompozisyon ve odak grup görüşmelerini içeren nitel bulgularla desteklenmiştir.

Araştırmanın nicel verileri Ankara’da bulunan farklı üniversitelerde öğrenim gören 1680 öğrenciden elde edilmiştir. Nitel veriler ise söz konusu üniversiteler yanında ilköğretim ve ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören öğrencilerden toplanmıştır. Tüm eğitim kademelerinden nitel çalışmaya katılan öğrenci sayısı toplam 500’dür. Bu öğrencilerin 476’sı kompozisyon yazmış, 24’ü ise odak grup görüşmelerine katılmıştır. Araştırmada veriler SPSS 15.0 programı ile analiz edilmiştir. Nicel verilerinin çözümünde bağımsız örneklem için t testi, tek yönlü varyans analizi, basit doğrusal regresyon, çoklu doğrusal regresyon ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Nitel verilerin çözümünde ise betimsel analiz ve içerik analizi yöntemi uygulanmıştır.

Araştırmanın bulguları demografik değişkenler açısından incelendiğinde; doğum sırası ve ailenin aylık toplam gelirinin öğrencilerin Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir. Araştırmanın nicel bulgularına göre cinsiyet SUÖ puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değilken, odak grup görüşmelerinde toplumsal cinsiyet rolleri nedeni ile cinsiyetin umut üzerinde etkili olabileceği ifade edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre Genellenmiş Özyeterlik Beklentisi Ölçeği puanının SUÖ puanının yordama gücünün yüksek, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi puanlarının SUÖ puanını yordama gücünün orta düzeyde, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanlarının SUÖ puanını yordama gücünün zayıf olduğu belirlenmiştir. Alan araştırmacıları ve rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Umut, Özyeterlik, Algılanan Sosyal Destek, Kişilik Özellikleri, Beş Faktör Kişilik Kuramı

ABSTRACT

THE PREDICTION OF HOPE FROM SELF EFFICACY, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND PERSONALITY TRAITS

Sinem TARHAN

Ph.D. Department of Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Prof. Dr. Hasan BACANLI

October 2012, 235 pages

The main objective of this study was to determine the relationship among demographic variables (gender, birth order and total income of family) and Generalized Self-Efficacy Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Adjective Based Personality Scale Scores and the score of Dispositional Hope Scale. In this study it was explored whether the variables indicated predict the scores of the dispositional Hope Scale significantly. This study was based on Hope Model developed by Charles Richard Synder.

The study was relational survey model. Dispositional Hope Scale (DHS), Generalized Self-Efficacy Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support and Adjectives Based Personality Scale were used in this study. Before the implementation the adaptation work of the Dispositional Hope Scale was conducted. To determine how different age groups perceive and live the hope, the essay on hope was written to primary, secondary school and university students, also the focus group interview was done results with undergraduate students. Quantitative findings of the study were supported by the qualitative findings which include essay and group discussion.

The research group was composed of 1680 undergraduate students from various universities in Ankara. Qualitative data was collect from students who are educated in primary and secondary schools and also universities. The number of students who participated the qualitative study from all level of the education was 500. The number of students who wrote essay is 476, where 24 students participated in focus group discussions. The data was analyzed using the SSPS 15. 0. Independent-samples t test, one way analysis of variance, simple linear regression, multiple linear regression and hierarchical regression analysis was

performed to analyze quantitative data. Descriptive analysis and content analysis were performed in the assessment of qualitative results.

The findings of the study were examined in terms of demographic variables. The results indicated that birth order and total income of family weren't significant effect on Dispositional Hope Scale score. According to the quantitative findings, gender wasn't significant effect on Dispositional Hope Scale score, meanwhile in focus group discussions, participants have stated that gender might be effective on hope because of the social gender roles. Results of the present study produced that Dispositional Hopes Scale score were significantly predicted by Generalized Self-Efficacy scores, moderately predicted by Personality traits scores, weakly predicted by Multidimensional Scale of Perceived Social Support scores. Suggestions were recommended for researchers and guidance teacher/psychological counselor.

Keywords: Hope, Self Efficacy, Perceived Social Support, Personal Traits, Five Factor Personality Theory

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİNİN ONAY SAYFASI

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı.....	12
Problem.....	12
Alt Problemler.....	12
Sınırlılıklar.....	13
Araştırmanın Önemi.....	14
Tanımlar.....	16
BÖLÜM II.....	18
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	18
Umut Kavramının Tanımı.....	18
Mitolojide Umut.....	18
Dinsel İnançlarda Umut.....	19
Felsefede Umut.....	22
Doğu ve Batı Felsefesinde Umut.....	25
Pozitif Psikolojide Umut.....	25
Umutla İlgili Kavramsal Görüşler.....	27
Umudu Biliş Olarak Ele Alan Görüşler.....	27
Umudu Duygu Olarak Ele Alan Görüşler.....	29

Charles Richard Snyder'ın Umut Modeli	31
Amaçlar	32
Alternatif Yollar Düşüncesi	34
Eyleyici Düşünce.....	34
Çocuklarda Umudun Oluşumu ve Gelişimi	41
Yaşlılarda Umut	49
Hastalık ve Ölüm Sürecinde Umut.....	50
Terapi Sürecinde Umut	52
Sahte Umut.....	58
Umutsuzluk	59
Umutla İlgili Diğer Kavramlar.....	63
İyimserlik	64
Özsaygı.....	66
İyilik Hali ve Yaşam Doyumu	66
Problem Çözme	66
Özyeterlik.....	67
Algılanan Sosyal Destek	79
Kişilik Özellikleri ve Beş Faktör Kişilik Modeli.....	87
BÖLÜM III	97
YÖNTEM.....	97
Araştırma Modeli	97
Çalışma Grubu	98
Veri Toplama Araçları	102
1. Kişisel Bilgi Formu	102
2. Sürekli Umut Ölçeği	102
3. Genellenmiş Özyetkinlik Beklentisi Ölçeği	103
4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	104
5. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi	106
6. Kompozisyonlar	107
Verilerin Toplanması	108
Verilerin Çözümlemesi	109

BÖLÜM IV	113
SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİNİN UYARLAMA ÇALIŞMALARI	113
Sürekli Umut Ölçeğinin Türkçe'ye Çevirisi	113
Sürekli Umut Ölçeğinin Geçerlik Çalışmaları	113
Sürekli Umut Ölçeğinin Güvenirlik Çalışması	121
BÖLÜM V	123
BULGULAR	123
NİCEL BULGULAR	123
1. Demografik Değişkenlere Göre Öğrencilerin SUÖ Puanı	123
2. Özyeterliğin SUÖ Puanını Yordaması	125
3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanının SUÖ Puanını Yordaması	126
4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Puanının SUÖ Puanını Yordaması	129
5. Genellenmiş Özyeterlilik Beklentisi Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Puanları Birlikte Ele Alındıklarında SUÖ Puanının Yordamaları	131
NİTEL BULGULAR	133
Odak Grup Görüşmelerine İlişkin Bulgular	133
Kompozisyonlara İlişkin Bulgular	152
Adsız Alkolikler Derneği	156
BÖLÜM VI	158
TARTIŞMA VE YORUM	158
BÖLÜM VII	180
SONUÇ VE ÖNERİLER	180
SONUÇLAR	180
ÖNERİLER	181
Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler	181
Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler	182
KAYNAKÇA	184
EKLER	212

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Nicel Çalışmaya Katılan Öğrencilere İlişkin Demografik Bilgiler.....	99
Tablo 2. Kompozisyon Çalışmasına Katılan Öğrencilerin Okul ve Sınıfa Göre Dağılımı ...	101
Tablo 3. SUÖ’de Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünceyi Temsil Eden 8 Maddenin Faktörlere Göre Dağılımı ve Faktör Yükleri.....	116
Tablo 4. SUÖ, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Kaygı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Umutsuzluk Ölçeği Arasındaki İlişkiler.....	120
Tablo 5. Öğrencilerin Cinsiyete Göre SUÖ Puanlarının Dağılımları	123
Tablo 6. Öğrencilerin Doğum Sırasına Göre SUÖ Puanlarının Dağılımları.....	124
Tablo 7. Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Toplam Gelir Düzeyine Göre SUÖ Puanlarının Dağılımları	125
Tablo 8. Genellenmiş Özyetkinlik Beklentisi Ölçeği Puanının SUÖ Puanını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	126
Tablo 9. Algılanan Sosyal Desteğin SUÖ Puanını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	127
Tablo 10. Aileden Algılanan Sosyal Destek, Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek ve Özel Bir Kişiden Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Dağılımları	127
Tablo 11. Aileden Algılanan Sosyal Destek, Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek ve.....	128
Tablo 12: Duygusal Dengesizlik, Dışadönüklük, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Sorumluluk Özellikleri Puanlarının Dağılımı	129
Tablo 13. Duygusal Dengesizlik, Dışadönüklük, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Sorumluluk Özelliklerine Göre SUÖ Puanının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	130
Tablo 14. Genellenmiş Özyetkinlik Beklentisi Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği İle Duygusal Dengesizlik, Sorumluluk, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Dışadönüklük Özellikleri Puanlarının Dağılımları	131
Tablo 15. Genellenmiş Özyetkinlik Beklentisi Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanları İle Duygusal Dengesizlik, Sorumluluk, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Dışadönüklük Kişilik Özellikleri Puanları Birlikte Ele Alındıklarında SUÖ Puanını.....	132

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Umut Teorisindeki Eyleycilik ve Alternatif Yollar Düşüncesinin İleri-Besleme ve Geri Besleme İşlev Şeması	39
Şekil 2. Umudun Önerilen Teorik Modeli	42
Şekil 3. Umutlu Düşünmeye Yaşamın İlk Yıllarındaki Gelişimin Katkıları	43
Şekil 4. Çocukluk Döneminde Umutlu Düşünmenin Basamakları.....	45
Şekil 5. SUÖ'nin Alt Boyutlarına İlişlin Olarak AMOS Uygulaması İle Elde Edilen Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	117

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölüm, problem durumu, araştırmanın amacı, problem, alt problemler, sınırlılıklar araştırmanın önemi ve tanımlar kısımlarını içermektedir.

*Gel, gel, ne olursan ol yine gel,
İster kâfir, ister Mecusi, ister puta tapan ol yine gel,
Bizim dergâhımız, ümitsizlik dergâhı değildir,
Yüz bin kere tövbeni bozmuş olsan da yine gel...
Mevlana*

Problem Durumu

İnsanın kendini ve diğerlerini anlama, yaşam kalitesini artırma ve böylece varolma çabası tarih boyunca başlıca uğraşı olmuştur. Bu süreç içinde iyiye ve güzele doğru yönelme, zorluklarla başa çıkma, sağlıklı, güçlü, bağımsız ve üretici olma gibi olumlu özellikler dini-ahlaki inançlar ve toplumsal kurallar tarafından da desteklenmiştir. Aristoteles'in iyi davranışlarından Rönesans boyunca Aqinas'ın erdem hakkında yazdıklarına, modern psikolojinin araştırmalarına kadar felsefeciler ve bilim insanları, insanın kendini geliştirmesi ile ilgilenmiştir (Linley ve Joseph, 2004). Kültürümüzde ise insanın önce kendini bilmesi, anlaması, iyi, dürüst ve adil olması gibi olumlu özellikleri başta Mevlana ve Yunus Emre olmak üzere pek çok düşünce insanının eserlerinde görmek mümkündür.

İnsan davranışlarını anlamaya çalışan psikoloji biliminde normal dışı davranışlar önceleri patoloji açısından incelenmiş ve bu davranışlar hastalık modeli kullanılarak çözümlenmeye çalışılmıştır (Seligman, 2002). Hastalık modeli normallikten çok normaldışılık, sağlıklı uyumdan çok zayıf uyum ve sağlıktan çok hastalığı vurgulamış, insanlardaki güçsüzlük ve eksiklikler üzerinde odaklanmıştır. Hastalık modeli, insanın çevresi, karşılaştığı sosyokültürel değerler ve toplumsal kurumlarla etkileşiminden çok insanın uyumu ve uyumsuzluğu üzerinde durmuş, insanları yardım arayan pasif intrapsişik kurbanlar ve kendi kontrollerinin dışındaki biyolojik güçler olarak tanımlamıştır (Maddux, Snyder ve Lopez, 2004). Patoloji üzerindeki odaklanmalar yaşamın değerli olduğu düşüncesini de kapsayan olumlu gelecek beklentilerinin yokluğu anlamına gelmiş, umut,

bilgelik, yaratıcılık, gelecek düşünceleri, cesaret, maneviyat, sorumluluk ve azim gibi olumlu özellikler göz ardı edilmiş veya daha özgün olumsuz dürtülere dönüştürülerek açıklanmıştır (Gillham ve Seligman, 1999; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ayrıca nasıl daha güçlü ve sağlıklı olunacağı gibi konular yanında bireyin mutluluğu, değişen toplum ve bunların terapideki gücü de görmezden gelinmiştir (Seligman, 2002). Çalışmaların patoloji üzerinde odaklanması tedavi süreçlerini uzun ve zahmetli bir hale getirmiş, tedaviden beklenen verimin elde edilmesini engellemiştir. Zaman içinde psikoloji alanında yapılan araştırmalar tedavi sürecinde insanın olumsuz ve zayıf yönlerinden çok, olumlu ve güçlü yönleri üzerinde durulmasının önemini ortaya koymuştur.

Hümanist psikolojinin iki büyük öncüsü Abraham Maslow ve Carl Rogers hastalık modeli uygulamalarını sert bir şekilde eleştirmiş, insan doğasına yeni bir bakış açısı getirmiş, hastalık modeli aracılığı ile insanlara yardım edilmeye çalışılırken bir taraftan da zarar verildiğini ve insanların yabancılaştırıldığını ileri sürmüşlerdir (Joseph ve Linley, 2006). Maslow bireyin hastalıklı olmamasının değil, sağlıklı olmasının önemli olduğunu savunarak hastalık modeline alternatif bir görüş ortaya atmış (Simonton ve Baumeister, 2005), “kendini gerçekleştirme” kavramı ile herkesin nihai hedefinin doğuştan getirmiş olduğu potansiyeli ortaya çıkarmak olduğunu iddia etmiştir (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006). Bu görüş ile birlikte bireyin, kendi güçleri ve yetenekleri ile kendini gerçekleştirme ve sağlıklı olması gündeme gelmiştir. Rogers ise ileri sürdüğü “tam fonksiyonda bulunma” kavramı ile insan doğasına yönelik olumlu bakış açısını ortaya koymuş, “danışanı merkeze alan terapi yaklaşımı” ile danışanın doğasında yer alan büyüme ve gelişmeyi kolaylaştırmayı hedeflemiştir. Maslow ve Rogers’ı izleyen hümanist psikologlar, danışanı güçlendirme, destek alabileceği kaynakları fark etmesini sağlama, psikolojik iyi oluşu ve umudu artırma, tedavi sürecinde terapötik ilişki kurma gibi kavramlar üzerinde durmuşlardır.

Kökenini hümanist psikolojiden alan pozitif psikoloji yaklaşımında, hastalık modeli reddedilmiş (Maddux ve diğerleri, 2004), pozitif psikolojinin amacı; sadece yaşamdaki olumsuz şeyleri onarmakla ilgilenmek yerine, bireyi olumlu nitelikleri oluşturma yönünde değişmeye doğru harekete geçirmek olarak tanımlanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin öncülerinden Seligman (2008), psikoloji ve psikiyatrinin acı çekme, mağduriyet, depresyon, öfke, madde bağımlılığı ve kaygı gibi ruhsal problemlerle ilgilendiğini fakat olumlu duygu, güçlendirme, amaç belirleme, olumlu ilişkiler ve olumlu becerilerle ilgili ruh sağlığı konularında zayıf olduğunu ileri sürmüş, ruh sağlığının sadece

ruh hastalığının olmaması anlamına gelmediğinin altını çizmiştir. Pozitif psikoloji akımını benimseyen psikologlar ayrıca psikopatolojinin davranış bozukluklarına yönelik kategorik yaklaşımlarına karşı çıkmış, insan işlevselliğinin bir eksen üzerinde birçok farklı noktada bulunabileceğini ifade etmişlerdir (Maddux, 2002; Maddux ve diğerleri, 2004). İnsan davranışlarında “eksen modeli” benimsendiğinde bireylerin yaşantıları bir bütün olarak görülmüş, olumlu ve olumsuz yaşantılar farklı kategoriler yerine eksenin iki ucu olarak değerlendirilmiştir (Joseph ve Linley, 2006).

Bireyin değişimini kolaylaştırmak, yaşadığı sorunları varolan potansiyelini, güçlü yönlerini ve olumlu özelliklerini kullanarak aşmasını sağlamak ve böylece bireyin yaşam kalitesini arttırmasına yardım etmek, özellikle II. Dünya Savaşından sonra psikolojide yaşanan pozitif gelişmelerin amacı haline gelmiştir (Seligman, 2002). Pozitif psikoloji bakış açısı ile pozitif duyguların, negatif duyguların etkisini tersine çevirebilme potansiyeline sahip olduğu, böylece bireysel düşüncelerin ve davranışsal kapasitenin geliştiği, bireyin kendi gücüne ve potansiyeline güveninin arttığı, zihinsel ve fiziksel sağlığının güçlendiği kabul edilmiştir.

Yetmişli yılların başlarında stres, baş etme ve hastalıklarla ilgili konularda artmaya başlayan psikolojik araştırmalar umut ve pozitif duygular konusunu tekrar gündeme getirmiştir. Baş etme konusuyla ilgilenen Cohen ve Lazarus gibi araştırmacılar, negatif düşüncelerin ve duyguların, hastalık nedeninin bir parçası olduğunu, başa çıkma becerilerini yok ederek sosyal desteği engellediğini ve hatta tıbbi iyileşmeyi olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Cohen ve Lazarus’un görüşlerini destekleyen Frank, Simonton, Mason, Clark ve Wagner gibi araştırmacılar, negatif düşünce ve duyguların iyileşmeyi engellediği ölçüde, umut gibi pozitif süreçlerin iyileşmeyi hızlandırabildiği sonucuna ulaşmışlardır (Snyder, Cheavens ve Michael, 1999). Hatta Leona Tyler 1973 yılında Amerikan Psikoloji Derneği (APA) başkanı olarak yaptığı konuşmasında umutlu psikolojinin oluşturulmasını cesaretle önermiş, modern psikoloji biliminin köklerinin umuttan geldiğini ileri sürmüştür. Tyler’a göre tüm insanlar tanımlanabilir, üzerinde durulabilir ve dikkatle çalışılabilir güçlere ve kaynaklara sahiptir. Bu inanç, psikoloji araştırmalarını ve günümüzün pozitif psikoloji uygulamalarını şekillendirmiştir (Lopez, Magyar-Moe, Petersen, Ryder, Krieshok, O’Byrne, Lichtenberg ve Fry, 2006).

Seligman (2008) pozitif psikolojinin çerçevesini; olumlu duygular (zevкли yaşam) bağlanma (hayata bağlanma) ve amaç (yaşamın anlamı) olarak belirlemiş, psikoloji alanındaki

yeni bakış açısı ve tedavi yöntemleri içinde insanların iyi olmak ve acılarını dindirerek rahatlamak istemeleri yanında olumlu duygu, güçlendirme, amaç belirleme, olumlu ilişkiler ve olumlu becerilerin geliştirilmesi gibi kavramları ruhsal hastalıklara karşı önemli birer silah olarak görmüştür. Maddux ve diğerlerine (2004) göre pozitif psikoloji sadece yeni bir ideoloji benimsemekle kalmamış aynı zamanda insan davranışları ile ilgili olarak yeni bir dili de benimsemiştir. Bu dil; başarısız davranış kalıplarını, bilişleri ve duyguları bozukluk ya da hastalık olarak değil, hayattaki problemler olarak tanımlamış, bu problemleri insanların içinde konumlanmış olarak değil bireyle diğer bireyler arasındaki etkileşim ve kültürü de kapsayacak şekilde açıklamıştır. Linley ve diğerlerine (2006) göre bu dil iletişime ve anlamaya özel bir önem vermiştir. Ayrıca pozitif psikoloji, psikoloji içindeki geleneksel analistler, davranışçılar ve hümanistler ayrımının ötesine geçerek daha bütüncül bir bakış açısı sunmuştur. Pozitif psikolojinin etkileri sosyal psikoloji, gelişim psikolojisi, eğitim psikolojisi gibi pek çok alanda gözlenmiş, sorunların çözümünde öznel iyi oluş, özyeterlik, iyilik hali, iyimserlik vb. olumlu kavramların kullanımı etkili hale gelmiş (Linley ve Joseph, 2004), pozitif psikoloji yaklaşımı sayesinde önleyici çalışmalar daha aktif olarak uygulanmaya başlanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olumlu kavramları ön plana çıkarmıştır. Bireysel düzeyde; yetenek, cesaret, kişiler arası beceriler, estetik duyarlılık, azim, affetme, özgünlük, gelecek düşünceleri, yetenek ve bilgelik gibi pozitif kişisel özellikler üzerinde durulurken, toplumsal düzeyde erdem, daha iyi vatandaşlık, sorumluluk, fiziksel ve duygusal bakım, özgecilik, nezaket, dengeli olma, hoşgörü ve çalışma ahlakının önemi vurgulanmaktadır. Pozitif psikoloji bireylerin içinde buldukları an ile ilgilendiği kadar, geçmiş yaşantıları ve geleceğe dönük duygu ve düşünceleri ile de ilgilenir. Çünkü güzel, doyumsuz bir hayatın dün, bugün ve geleceğe yönelik pozitif duygularla sağlandığı görüşü savunulur (Rashid, 2009). Bu nedenle bireysel düzeydeki çalışma alanı olan öznel deneyimler üç zaman dilimini içermektedir. Bunlar geçmiş zamana ilişkin olarak; iyi olma, doyum, memnuniyet ve sakinlik, içinde bulunulan zamanda; akış, neşe, memnuniyet ve mutluluk, geleceğe yönelik olarak ise; bilişsel yapıda iyimserlik, umut, güven ve inançtır (Gillham ve Seligman, 1999; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Rashid, 2009). Bu olumlu duygular insanların olaylara bakış açılarını değiştirir, dikkatlerini, yaratıcılıklarını, öngörülerini, uyumlarını, başarılarını artırır, iletişimlerini, ruhsal ve fiziksel sağlıklarını güçlendirir (Fredrickson ve Losada, 2005), böylece bireylerin daha üretici olmalarına yardım ederek topluma da destek sağlar (Seligman, 2002).

Pozitif psikoloji keder ve uyumsuz davranışları azaltmak konusunda etkili faaliyetlerde bulunmakla ilgili olduğu kadar öznel iyi oluşu anlamak ve güçlendirmekle de ilgilidir (Maddux ve diğerleri, 2004). Bu çerçevede pozitif psikolojinin amacı; sadece yaşamda yanlış giden şeyleri düzeltmek değil aynı zamanda daha iyi bir yaşam oluşturmaktır. Psikoloji sadece hastalık, zayıflık ve zarara uğramış olmakla çalışmamalı, güçlendirme, erdem, eğitim, içgörü, sevgi ve büyüme konularını da ele almalıdır (Seligman, 2002). Pozitif psikoloji tam olarak fonksiyonda bulunmayı kolaylaştıran faktörleri anlamaya çalışır (Linley ve diğerleri, 2006). Bu nedenle Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre psikologların paradigmalarını değiştirmeye ve “danışma odasında yapılabilecek en iyi şeyin danışanların zayıflıklarını tamir etmek yerine açıkça güçlendirmektir” görüşünü kabul etmeye ihtiyaçları vardır. Seligman (2002) müdahalelerdeki temel gelişmenin zayıflıkları düzeltmek değil, sistematik olarak yeterliklerini artırmak olduğunu, cesaret, geleceğe yönelik düşünceler, iyimserlik, kişiler arası beceriler, inanç, çalışma ahlakı, umut, dürüstlük, azim vb. olumlu özelliklerin güçlenmesine önem verilmesi gerektiğini ifade etmiş, çağımızdaki müdahalelerin amacının insanı güçlendirmek olduğunu belirtmiştir. Bu güçlendirme sürecinde birey aktiftir. Çünkü geleneksel teorilerin aksine pozitif psikolojide birey karar verir, seçim yapar, egemen ve etkili olabilir (Seligman, 2002).

Pozitif psikolojide önemli bir yeri olan ve bireyin güçlendirilmesi sürecinde aktif olarak kullanılan kavramlardan biri umuttur. Umut yüzlerce yıldır insanoğlunun hayatta kalmasına yardım eden ve iyilik halini güçlendiren psikolojik bir yapıdır. Bir tür iyi olma mekanizması ve zihinsel sağlık olarak değerlendirilen umut üzerinde çeşitli araştırmalar yapılmış, umudun ne olduğu, insan için ne anlama geldiği, olumlu olumsuz nasıl bir değer içerdiği, incelenip incelenemeyeceği gibi konular her dönemde tartışılmıştır. Umut düzeyinin yüksekliği sağlığın iyiliği ve tam fonksiyonda bulunmanın göstergesi iken, düşüklüğü kişisel üzüntü ve sıkıntıların göstergesi olarak yorumlanmıştır (Martin, 2007). Altmışlı yılların başlarından itibaren psikiyatr ve psikologlar, umudun incelenmesine yönelik sistematik yaklaşımlar ortaya atmış, umudun, araştırılmaya değer olduğunu ileri sürmekle kalmamış, hedefe ulaşmak için gerekli olan pozitif beklentiyi yarattığını da kabul etmişlerdir (Snyder ve diğerleri, 1999). Şizofreni konusundaki çalışmaları ile tanınan İtalyan psikiyatrist Arieti bir insanı anlayabilmek için; insanın kendisi hakkındaki algıları, özsaygısı, kimliği, kendini tanımlaması, umudu ve geleceğe yönelik amaçları konusunda bilgi sahibi olunması gerektiğini ileri sürmüştür (Beck, 2008).

Son yıllardaki en kapsamlı umut teorisini ileri süren Charles Richard Snyder umudu; duyguları tamamlayıcı önemli bir rol oynamasına rağmen aslında bir düşünme biçimi olarak görmüş, bu nedenle umut teorisinde düşünme sürecini özellikle vurgulamıştır. Snyder'a (2002a) göre umut; hedefe ulaşılabilirliğine yönelik karar verme ve hedefe ulaşılabilir yolları planlamanın karşılıklı olarak sağladığı başarı duygusunu temel alan bilişsel bir yapıdır. Umut alternatif yollar yollar ve eylecilik olarak isimlendirilen ve birbiri ile ilişkili iki temel bileşenden oluşur. Enerji kaynağı olan eyleycilik bileşeni; geçmişte, bugünde ya da gelecekte belirlenen amaçlarda başarılı bir şekilde kararlılık gösterildiği algısına karşılık gelir. Alternatif yollar bileşeni ise belirlenen amaçlar için başarılı planlar yapabilme algısına karşılık gelir (Snyder, Harris, Anderson, Sharon, Holleran, Irving ve diğerleri, 1991).

Amaç belirleme konusundaki olumlu inanç ve varsayımlar benlikle ve yaşamın tümü ile ilgili olumlu duygularla ilişkilidir (Snyder, 2000a). Bireyin ulaşılabilir amaçlara sahip olması genel iyilik hali üzerinde önemli bir faktördür (Halama, 2007). Amaçla ilgili seçimler bireylerin kendi performanslarına ilişkin beklentileri ile ilgilidir. Bireyler seçimlerini yapabilirlikleri doğrultusunda sıralar, eğitsel ve mesleki tercihlerini buna göre belirlerler. Buradaki bireysel farklılıkların nedeni bireylerin toplumsallaşmaları yanında daha önce yaşadıkları başarı duyguları ve başarı yaşantılarıdır. Birey bir konuda başarılı olabilir ve aynı zamanda bu konuya yüksek bir değer de atfetmiş olabilir. Fakat başarı beklentisi büyük oranda kendine duyduğu güvene, zihinsel kapasitesine ve diğer becerilerine bağlıdır. Çünkü olaylardan çok olayların bireyler tarafından nasıl yorumlandığı önemlidir (Eccles, 1987).

Geçmiş yaşantılar bugünkü amacı takip etmek için gerekli aşamaları oluştururken duyguları da etkiler. Eğer amaç önemli bir değer içeriyorsa alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünceler başlar. Amaca ulaştıracak yol ve eyleyciliğe ilişkin bu düşünceler amacı başarmada birbiri ile etkileşim halindedir. Duygular bu sürecin her aşamasındaki dönütlerde etkili olurlar. Amaca ulaşmadaki olumlu hareketler sürecin her aşamasında enerji sağlarken, olumsuz duygular alternatif yollar düşüncesinin ve eyleyici düşüncesinin azalmasına, sürecin yavaşlamasına neden olur. Böylece dönütlerle oluşan duygular gelecekteki amacı izleme süreçlerini etkiler (Lopez, Snyder ve Pedrotti, 2003). Amaca ulaşma sürecinde birey engellerle karşılaşabilir. Umut düzeyi düşük kişiler engellerle karşılaşınca geri çekilip amaçlarından vazgeçerek olumsuz düşüncelerle baş başa kalırken, umut düzeyi yüksek kişiler stres yaratan etkeni amaca ulaştıran yeni yollar bulmayı ve eyleyciliklerini bu yolda sürdürerek sonuca ulaşmayı gerektiren bir mücadele olarak değerlendirirler (Snyder ve

diğerleri, 1991). Umut düzeyi yüksek bireyler önceki başarılarına güvenerek daha yüksek motivasyon gösterirler. Bu durum onların amaçlarına ulaşmada alternatif yollar bulmalarını sağlar (Snyder, Lapointe, Crowson ve Early, 1998).

Bireyin önceki yaşantılarına bağlı olarak, gerçekçi hedefler koyduğunu, hedeflerine ulaşmak için çeşitli yollar bulabildiğini, karşılaştığı engelleri aşabildiğini görmüş olması, yaşamı ile ilgili olarak yeni hedefler belirlemesini ve bunlara ulaşabilmek için güç ve güven hissetmesini sağlar. Bu noktada umutla yakından ilişkili bir kavram olan özyeterlik gündeme gelir. Özyeterlik; bireylerin amaç yönelimli davranışlarını başlatması ve sürdürmesine yönelik inançları ile ilgilidir (Snyder, 2002a). Bireyler yaşamlarını etkileyen olayları kontrol altına almak, istedikleri sonuçlara ulaşmak ve istemedikleri olayları engellemek çabası içindedirler. Bu nedenle özyeterlik inançları insan davranışlarının temelidir (Bandura, 1995; 2000). Bandura'ya (2000) göre insanların motivasyon düzeylerini, duygu durumlarını ve davranışlarını objektif gerçeklerin ne olduğundan çok neye inandıkları belirler. Diğer bir ifade ile insanların davranışları, bilgi ve beceri düzeyleri ile ne yapabileceklerinden çok bir şeyleri yapabilme kapasitelerine ilişkin inançları tarafından yordandır.

Özyeterlik inançları bireylerin kişilik özellikleri kadar stres algıları, yaşam doyumları ve farklı alanlardaki faaliyetleri ile de ilgilidir. Bireyin sosyal ilişkileri süresince yaptığı öz değerlendirme özyeterliğini düşürür ya da yükseltir. Kendi performansını diğerlerinden daha yüksek olarak algılayan bireylerin özyeterlikleri kendi performanslarını diğerlerinden daha kötü algılayan bireylere göre yüksektir (Bandura, 2000). Yeteneklerine çok güvenen bireyler karşılarına çıkan zorlu görevlere kaçınılacak tehditlerden çok aşılması gereken konular olarak yaklaşırlar. Bu şekildeki etkili bir yaklaşım içsel ilgiyi ve faaliyetlere odaklanmayı artırır. Bireyler kendilerini zorlu hedeflere göre ayarlar ve bu tür görevlere güçlü bir bağlılıkla devam ederler. Başarısızlık durumlarında verdikleri mücadeleyi artırır, başarısızlıklardan ya da karşılarına çıkan engellerden sonra yeterlik algılarını hemen geri kazanırlar. Başarısızlığı yetersiz çabaya ya da edinilmesi mümkün olan yetersiz bilgi ve becerilere dayandırır. Zorlayıcı olayları kontrol edebileceklerine yönelik olarak kendilerine güven duyarlar. Böylesine etkili bir yaklaşım ise bireysel başarıları ortaya çıkarır, stres ve depresyona eğilimini azaltır (Bandura, 1994).

Bunun aksine kendi kapasitelerinden kuşku duyan bireyler ise tehdit olarak düşündükleri görevlere girişmekten çekinirler. İlgilendikleri hedeflere yönelik arzuları ve adanmışlıkları zayıftır. Zorlu görevlerle karşı karşıya kaldıklarında bu görevi başarılı bir

şekilde tamamlamaya yoğunlaşmak yerine, kendi bireysel eksiklikleri, karşılaştıkları engeller ve her türlü olumsuz sonuç üzerine odaklanırlar. Çabalarını azaltırlar ve güçlüklerle karşılaştıklarında çabucak pes ederler. Karşılaştıkları başarısızlıklar ya da engellerden sonra özyeterlik algılarını düzeltmeleri oldukça zor ve yavaş olurken, stres ve depresyona kapılmaları oldukça kolaydır (Bandura,1994).

Bireyin yeteneklerine duyduğu güven anksiyete gibi olumsuz durumlar yerine olumlu durumlar yaratır (Bandura, 2000). Sosyal bilişsel teoriye göre güçlü özyeterlik gelecekteki davranışların sonuçlarının daha çok olumlu, daha az olumsuz algılanması ile ilgilidir. Özyeterlik algısı amaçları dolayısı ile de davranışları etkiler (Luszczynska, Scholz ve Schwarzer, 2005a). Böylece bireyin uyum sağlayıcı faaliyetler yolu ile zorlu çevre koşulları üzerinde kontrol sağlayabileceğine ilişkin iyimser benlik inançlarını yansıtır (Luszczynska, Gibbons, Piko ve Teközel, 2004). Özyeterlik psikolojik iyilik ve uyum için de çok önemli bir belirleyicidir (Maddux, 2009).

Geleceğe yönelik amaç oluşturma, bunları gerçekleştirecek gücü kendinde hissetme ve engellerle karşılaşıldığında ne yapılacağına karar verme noktasında umut ile özyeterlik birbirini yakından etkileyen kavramlar haline gelir. Birey bir alanda ne kadar becerili ve yeterli olursa olsun eğer gerçekçi ve net bir amaç belirleyemiyorsa, amacını gerçekleştirmek için yollar üretme ve kararlı bir şekilde çalışma gücünden yoksunsa başarılı olma ihtimali oldukça düşük olacaktır. Benzer bir şekilde gerçekçi olmayan bir amacın peşinden giden yetenekli bireyin yaşayacağı duygu da büyük ölçüde hayal kırıklığı olacaktır. Bu nedenle gerçekçi amaçların özyeterliği desteklediği, özyeterliğin de umudu gerçekleştirmede belirleyici olduğu söylenebilir.

Bireylerin umut düzeylerinin yüksek olması ve özyeterliklerinin güçlü olması bir ölçüde sahip oldukları sosyal desteğe bağlıdır. Umut ve özyeterliğin çocukluğun ilk yıllarında gelişmeye başladığı ve bu gelişimde de başta aile, arkadaş ve öğretmen olmak üzere çevredeki insanların desteğinin önemli olduğu kabul edilmektedir. Algılanan sosyal destek, aile, arkadaş ve/ veya toplumun üyelerinden sağlanan bakım, değer, rehberlik algısı ya da yaşantısı olarak tanımlanır (Steese, Dollete, Philips, Hossfeld, Matthews ve Taormina, 2006). Sosyal destek bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığı için çok önemlidir. Umut düzeyi yüksek yetişkinlerin diğerlerine daha güçlü bağlandıkları, çocukluklarında bakım verenleri ile yakın

bağlanma ilişkileri olduğu, daha az yalnızlık ve daha çok sosyal destek yaşadıkları bilinmektedir (Edwards, 2009).

Bireyin kendini güçlü ve yapabilir hissetmesinde önemli bir faktör olan sosyal destek, özellikle stresli durumlarda ve zorlu yaşam olaylarında çok daha önemli hale gelmektedir. Araştırmalara göre sosyal destek ve umut, benlik değerinin yordanmasına katkı sağlar (Taylor, Dickerso ve Klein, 2002). Algılanan sosyal destek stres konusunda tampon görevi görür. İhtiyaçları olduğunda yakınlarının gönüllü olarak destek sağlayabileceğine inanan kişiler çok fazla stres yaşamazlar. Desteğin yarattığı güven bireylere yalnız kalabilme gücü verir. Başta aile ve arkadaşlar olmak üzere algılanan sosyal destek bağışıklık sistemini olumlu etkiler, özyeterliği, benlik değerini ve olumlu duygu düzeyini artırır. Yakın ilişkiler ait olma duygusu ve amaç sağlarken aynı zamanda morali ve genel iyilik halini yükseltir, yalnızlık ve dışlanmışlık için en etkili ilaç haline gelir (Gottlieb, 2009). Sosyal destek öğrencilerin akademik konulardaki stresle başa çıkmalarında da çok önemlidir. Sosyal desteği az olan öğrenciler daha çok stres belirtisi göstermektedir (Baqutayan, 2011).

Stresli yaşam olaylarının üstesinden gelme bireyin baş etme gücü ve sosyal destek kaynakları ile yakından ilgilidir. Sosyal destek, stres altındaki ya da güç durumdaki bireylere çevresindeki insanlar tarafından sağlanan yardım olup bireyin sorunun üstesinden gelmesinde etkin bir başa çıkma mekanizması olarak çalışmakta, stresli yaşam olaylarını önleyerek hastalık riskini azaltılabilmekte veya stres kaynağının etkisini hafifleterek bireyi hastalıklara karşı koruyabilmektedir (Tel ve Uzun, 2003). Sosyal destek, özellikle duygusal destek fiziksel sağlık için önemli bir koruyucu faktördür (Falcon, Todorova ve Tucker, 2009). Sosyal destek bireyin kendine güvenini ve yapabilirliğini artırır. Olayların çözümünde alternatif yollar bulunmasını sağlar ve eyleyciliği güçlendirir.

Alınan ya da algılanan sosyal destekte kişilik özellikleri önemli rol oynar. Sosyal olarak daha arzu edilir özelliklere sahip olan kişiler daha destekleyici sosyal bağlara sahip olurlar (Williamson ve Christie, 2009). Kişilik; bireyi diğerlerinden ayıran, her zaman ve her durumda süreklilik gösteren düşüncelerin, duyguların ve davranışların karakteristik örüntüsüdür. Davranış ve duygular kişiye özgü olduğu için bireyler farklı derecelerde zekâya, saldırganlığa ya da duyarlılığa sahiplerdir. Fakat her bireyde bu özelliklerin birleşimi kritik bir özelliktir ve o bireye özgüdür (Phares, 1991).

Kişilik özellikleri temel insan davranışlarının ve yaşantılarının çeşitliliğini yansıttığı için evrenselidir. Bu evrensel özellik çeşitli biyolojik temellere dayanır ya da sadece grup içindeki yaşantıların paylaşılmasının psikolojik sonucunu yansıtır (McCrae ve Costa, 1997). İnsanlardaki evrensel özelliklerin sınıflanması ile ilgili çalışmaların son noktası Beş Faktör Kişilik Modeli'dir. Kişiliği duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk olmak üzere 5 özellik altında toplayarak açıklamaya çalışan model, Funder'e (2007) göre kişilik araştırmalarının odak noktası haline gelmiştir. Diğer bir ifade ile beş faktör kişilik modeli sosyal ve duygusal yaşamdaki geniş bireysel farklılıkları kategoriler halinde düzenleyerek kişilik psikolojisine katkı sağlamıştır. Geniş bir çerçeveyi kapsayan beş faktör modeli, kişilik özelliklerini kavramsallaştırarak kişiliğin anlaşılmasına yardımcı olur (McAdams ve Pals, 2006).

Kişilik; süreklidir, istikrarlıdır, bütünlük gösterir, düşünceler ve duygular aracılığı ile açıkça ortaya konur, psikolojik bir yapı olmasına rağmen bireyin fiziksel özellikleri ile de bağlantılıdır. Kişilik aynı zamanda organize ve toplumsal çevre ile ilişkileri de belirler, Kişilik bireye özgü başa çıkma örneklerini, değişimi ve psikolojik çevreyi de kapsar. Bu bakış açısı ile kişilik sadece davranışsal eğilimlere odaklanmaz aynı zamanda psikolojik süreçlere (öğrenme, motivasyon ve düşünme) de odaklanır. Psikolojik süreçler biyolojik genetik süreçlerle etkileşim halindedir. Bu süreçler bireyin tüm yaşamı boyunca göstereceği uyumdaki ayırt edici örüntüleri etkiler (Mischel, Shoda ve Ayduk, 2008).

Bireyler düşünce, duygu ve davranışlarındaki karakteristik örüntüler nedeni ile farklıdırlar. Bu örüntülere kişilik özelliği denir. Kişilik genetik yapı ve çevrenin etkileşimi sonucunda oluşur. Genetik yapı ve çevre etkileşimi benzer genetik özellikler taşıyan ve aynı çevrede yaşayan bireyleri farklı şekillerde etkiler. Koşulların stresli, eğlenceli ya da sıkıcı olarak yaşanması bireylerin genetik eğilimlerine bağlıdır ve yaşantılardaki bu çeşitlilik farklı davranışlara, farklı kişilik özelliklerine neden olur (Funder, 2007). Kişilik özellikleri, bireylerin olaylar karşısında neler hissedeceğini ve nasıl davranacağını, motivasyonunu, kararlılığını, başarısını, zorluklarla baş etme becerisini, kendine güvenini, zor zamanlarda çevresindeki kişilerden aldığı sosyal desteği ve umudunu etkiler.

Umut, özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özellikleri gibi birbiri ile yakından ilişkili değişkenleri etkileyen ve bu değişkenlerden etkilenen demografik özellikler de bulunmaktadır. Bireyin cinsiyeti, doğum sırası ve ailenin gelir düzeyi bunlardan bir kaçıdır.

Kağıtçıbaşı'na göre (2000) insanın gelişimi daima yaşadığı kültürün içinde gerçekleşir. Kültür cinsiyete yüklenen anlamı, ebeveyn çocuk ilişkilerini ve ailenin çocuktan beklentilerini belirler. Kültürün bir parçası olan aile ve aile içindeki ebeveyn, çocuk, kardeş ilişkileri çocuğun duygu, düşünce ve davranışlarını etkiler. Kişilik gelişiminde çevresel güçler ve sosyal dünyanın etkileri üzerinde duran Alfred Adler'e (Mischel, Shoda ve Ayduk, 2008) göre ebeveyn-çocuk ilişkileri yanında ailenin büyüklüğü, kardeşler arasındaki ilişkiler ve çocuğun ailedeki doğum sırası gibi değişkenler kişilik gelişiminde belirleyicidir. Adler'e göre tek çocuk olmak, en büyük ya da ortanca çocuk olmak bireyin hayat tarzını, yaşamında nelerden hoşlanacağını ya da hangi amaçları takip edeceğini etkiler (Phares, 1991). Hayat tarzı aile içerisinde ve özellikle çocukluk yıllarında şekillenir. Bu nedenle çocuğun "doğum sırası" ne göre aile içerisinde edindiği konum ve bu konum gereği oynayacağı rol, kişilik gelişimi açısından son derece önemlidir. Birey hayat tarzını, bu hayat tarzı doğrultusunda oluşturduğu hedefleri, toplum içerisinde insanlarla olan ilişkilerinde ve meslek hayatında gerçekleştirmeye çalışır (Yörükkan, 2006).

Doğum sırası açısından incelendiğinde disiplin içinde yetişen ve fazlaca sorumluluk verilen ilk çocuklar hep güçlü olmak zorunda kalır, lider özellikleri gösterir, özenli, dikkatli ve ciddi olurlar. Ortanca çocuk arabulucu ve çatışmalardan kaçınmaya çalışan uzlaşmacı bir kişiliğe sahiptir, varlığını kanıtlama çabası içindedir, dengeli, kararlı, kabullenici, rahat ve korkusuzdur. Son çocuklar ailede ilgi odağı olur ve hayatları boyunca bunu sürdürmek isterler. Dışa dönük, ilgi çekici (Leman, 1997), ya ailenin sevgilisi ya da yardım edilmesi gereken güçsüz bireyi ve büyük kardeşlerinin yardımına ihtiyaç duyan biri olarak görülürler (Mosak, 2006). Bu nedenle çocuğun ailedeki doğum sırasının onun hayata bakışını, kendine yönelik duygularını, seçimlerini ve umutlarını etkilediği düşünülmüştür. Ayrıca pozitif psikolojinin ileri sürdüğü umut, sevgi, kişiler arası beceriler gibi kavramların Adler'in sosyal ilgi ve hayat tarzı kavramları ile yakın ilişki içinde olması da (Khodarahimi ve Ogletree, 2011) doğum sırası değişkeninin araştırmaya dâhil edilmesinde önemli bir etken olmuştur.

Ailenin gelir düzeyi ise genelde nasıl bir sosyo-kültürel çevre içinde yaşadığını ve hangi değerlere sahip olduğunu belirler. Kağıtçıbaşı (2007) ana- babanın sosyal sınıf statüsü ve değerlerinin davranışlarına yansıdığını ve toplumsal değerlere kıyasla çocuk üzerinde çok daha fazla etkili olduğunu ileri sürmüştür. Aileden başlayarak tüm çevresel koşulları ve bu koşullar arasındaki ilişkileri inceleyen Bronfenbrenner ise ekolojik sistem teorisinde çocukların karmaşık ve çeşitli sosyal ilişkiler içerisinde geliştiğini ve gelişim süreçlerinde

çevresel koşullardan etkilendiklerini savunmuştur (Bronfenbrenner ve Evans, 2000). Kısaca özetlenen bu görüşlerden dolayı cinsiyet, doğum sırası ve ailenin aylık gelirinun umut üzerinde etkili olduğu düşünölmüş ve araştırmanın demografik değışkenleri olarak alınmalarına karar verilmiştir.

Literatür incelendiğinde umut kavramının özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özellikleri ile yakın ilişkisi olduğu belirlenmiş fakat bu değışkenleri bir arada ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Literatürdeki araştırmaların sonuçları, sınırlılıkları ve önerilerinden hareketle, bu araştırmada demografik özellikler, özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinin umudu yordamadaki payları incelenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı demografik özellikleri (cinsiyet, doğum sırası ve ailenin aylık toplam geliri) ile Genellenmiş Özyeterlik Beklentisi Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi puanlarının Sürekli Umut Ölçeği puanı ile ilişkisini belirlemektir. Araştırmada bu değışkenlerin Sürekli Umut Ölçeği puanının anlamlı bir yordayısı olup olmadıkları belirlenmeye çalışılmıştır.

Problem

Öğrencilerin demografik özellikleri (cinsiyet, doğum sırası ve ailenin aylık toplam geliri), Genellenmiş Özyeterlik Beklentisi Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi puanları ile öğrencilerin Sürekli Umut Ölçeği puanları arasında ilişki var mıdır?

Alt Problemler

1. Öğrencilerin Sürekli Umut Ölçeği puanı demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - a) Sürekli Umut Ölçeği puanı cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
 - b) Sürekli Umut Ölçeği puanı bireyin ailedeki doğum sırasına göre farklılık göstermekte midir?
 - c) Sürekli Umut Ölçeği puanı ailenin aylık toplam gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

2. Genellenmiş Özyetkinlik Beklentisi Ölçeği puanı Sürekli Umut Ölçeği puanının anlamlı bir yordayıcısıdır?
3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanı Sürekli Umut Ölçeği puanının anlamlı bir yordayıcısıdır?
 - a) Aileden algılanan sosyal destek Sürekli Umut Ölçeği puanının anlamlı bir yordayıcısıdır?
 - b) Arkadaştan algılanan sosyal destek Sürekli Umut Ölçeği puanının anlamlı bir yordayıcısıdır?
 - c) Özel bir kişiden algılanan sosyal destek Sürekli Umut Ölçeği puanının anlamlı bir yordayıcısıdır?
4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi puanı Sürekli Umut Ölçeği puanının anlamlı bir yordayıcısıdır?
 - a) Duyusal dengesizlik özelliği puanı Sürekli Umut Ölçeği puanının anlamlı bir yordayıcısıdır?
 - b) Dışadönüklük özelliği puanı Sürekli Umut Ölçeği puanının anlamlı bir yordayıcısıdır?
 - c) Deneyime açıklık özelliği puanı Sürekli Umut Ölçeği puanının anlamlı bir yordayıcısıdır?
 - d) Yumuşak başlılık özelliği puanı Sürekli Umut Ölçeği puanının anlamlı bir yordayıcısıdır?
 - e) Sorumluluk özelliği puanı Sürekli Umut Ölçeği puanının anlamlı bir yordayıcısıdır?
5. Genellenmiş Özyetkinlik Beklentisi Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi puanları birlikte ele alındıklarında Sürekli Umut Ölçeği puanının anlamlı bir yordayıcısıdır?

Sınırlılıklar

1. Bu çalışmada nicel veriler Ankara'daki bulunan Ankara, Gazi, Hacettepe, Orta Doğu Teknik, Atılım, Başkent, Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği Ekonomi Üniversitesinde öğrenim gören 1680 öğrenciden oluşan çalışma grubundan elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliği bu çerçevede değerlendirilmelidir.

2. Araştırmada umut konusunda veri toplamak için Snyder ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilen Sürekli Umut Ölçeği kullanılmıştır. Snyder (2002a) umudu; arzu edilen amaçlara götüren yolları oluşturma konusunda algılanan yetenek ve kişinin bu yolları kullanmak için eyleyici düşünce yoluyla kendini motive etmesi olarak tanımlamıştır. Sürekli Umut Ölçeği, umudun alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce bileşenlerini ölçmektedir. Bu nedenle araştırmada elde edilen sonuçlar sürekli umudun alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce bileşenleri ile sınırlıdır.

3. Snyder ve diğerleri (1996) tarafından geliştirilen Durumluk Umut Ölçeği de mevcuttur. Umut bu araştırmada duruma bağlı olarak değişen bir özellik olarak değil, süreklilik gösteren bir özellik olarak alınmış, bu nedenle araştırmada veri toplama aracı olarak Sürekli Umut Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma Sürekli Umut Ölçeği'nin ölçtüğü boyutlarla sınırlıdır.

4. Literatür incelendiğinde sosyal destek konusunda genel olarak üç kaynaktan söz edildiği, bunların aile, arkadaş ve öğretmen olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın çalışma grubu üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Genç yetişkinlik düzeyinde aile ve arkadaştan alınan sosyal destek yanında üçüncü boyutun öğretmen değil özel birinden (flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) alınan sosyal destek olduğu düşünülmüştür. Bu nedenle Zimet ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilen; aile, arkadaş ve özel bir insandan alınan sosyal desteğini belirleyen Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutları ile sınırlıdır.

Araştırmanın Önemi

Umut konusu yüzyıllardır mitolojiden dine, felsefeden edebiyata, tıptan psikolojiye ve günlük yaşama kadar hemen hemen her alanda uğraş konusu olmuş, insanlık için iyiliği ve kötülüğü tartışılmıştır. Her alanda çeşitli tanımları yapılan ve hayatımızda bu kadar yoğun bir biçimde yer alan umudun ne olduğu ve nasıl yaşandığı konusu gizemini hala korumaktadır. Bu araştırma umut konusunda farklı bilim dalları tarafından ortaya atılan görüşleri derlemesi ve ülkemizde umut konusuna çalışılabilir bir bakış açısı sağlaması açısından önemli olacaktır.

Geleceğe yönelik olan, bireyi güçlendiren, sorunlara alternatif çözüm yolları üretilmesinde yardımcı olan umut günümüzde; eğitim, sağlık, spor, psikolojik danışma ve rehberlik, beslenme ve diyetetik gibi çeşitli alanlarda sıklıkla kullanılan önemli bir kavramdır. Literatür incelendiğinde umut konusunda yurt dışında ayrıntılı araştırmalar yapıldığı, kuram ve ölçme araçları geliştirildiği fakat ülkemizde bu konuda yeterince çalışma yapılmadığı hatta umudun doğrudan araştırılması yerine umutsuzluk üzerinden umudun belirlenmeye çalışıldığı gözlenmiştir. Bu araştırmada Snyder'ın umut tanımı ve Sürekli Umudun Ölçeği temel alınmış, üniversite öğrencilerinden toplanan nicel veriler yanında ilköğretim düzeyinden üniversite düzeyine kadar farklı yaş ve gelişim dönemi özelliklerine sahip öğrencilerden toplanan verilerle umut anlaşılmasına, tanımlanmaya ve hangi değişkenlerden etkilendiği belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarının literatürdeki umut kavramı ile ülkemizde anlaşılan umut kavramı arasındaki benzerlik ve farklılıkları ortaya koyacağı, umut, algılanan sosyal destek, özyeterlik ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi belirleyeceği ve ülkemizdeki pozitif psikoloji literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Psikolojik danışma sürecinde iyileşmeyi başlatan ve sürdüren temel etkenlerden biri umuttur. Psikolojik danışmanın amacı ve görevi çaresizlik içindeki danışana umudunu ortaya çıkarması, artırması ve sürdürmesi konusunda yardım etmektir. Böylece terapide bireyin güçlenmesi ve potansiyelini tam olarak kullanması sağlanmış olacaktır. Ayrıca kişilik özelliklerini tanıyan, olumlu yeterlik inançları geliştiren ve sosyal desteklerinin farkına varan bireylerin danışma sürecindeki değişme ve gelişmeleri kabullenmesi daha kolaydır. Kuramsal bilgiler yanında nitel ve nicel yöntemlerle toplanan araştırma sonuçlarının psikolojik danışmanların umut konusundaki bilgilerini artırması ve uygulamalarını desteklemesi beklenmektedir.

Okullarda sunulan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin (RPD) amacı öğrencilerin kendilerini tanımalarına, çevrelerine sağlıklı uyum yapmalarına, kişisel-sosyal, akademik ve mesleki açılardan potansiyelleri doğrultusunda gelişmelerine yardımcı olmaktır. RPD hizmetlerinde bireyin varolan gücünü fark etmesi, ortaya çıkarması ve kullanması sağlanmaya çalışılır. Bu nedenle bireye sunulacak hizmetler planlanırken umut, iyilik hali, iyimserlik, yılmazlık, özsaygı, özyeterlik, başa çıkma, sağlıklı uyum gibi kavramların hayata geçirilmesi ve geliştirilmesini sağlayan etkinlik ve uygulamaların ön plana alınması önemlidir. Araştırma sonuçlarının okul RPD servisi planları ve hizmetlerinde umut ve pozitif

psikolojinin diğerk kavramlarının kullanımını ve dolayısı ile öğrencilerin potansiyelleri doğrultusunda fonksiyonda bulunma güçlerini artıracakı düşünölmektedir.

Umutlu düşünmenin öğrenilebileceği, yaratıcılık ve problem çözmec becerilerini artırdığı, öğrenilmiş çaresizlikle başetmede etkili olduğu gerçeği göz önünde bulundurulduğunda rehber öğretmenlerin/ psikolojik danışmanların, sınıf ve branş öğretmenlerinin umudun yapısı ve umutlu düşünme konusunda bilgi sahibi olmaları önemli görölmektedir. Araştırma sonuçlarının eğitimcilerem umutlu düşünme konusunda bilgi sağlayacakđı, eğitimcileri rehberlik etkinliklerinde, ders programlarında ve ders işleme sürecinde öğrencilerinin umutlu düşünmelerini sağlayacak faaliyetlere yönlendireceği beklenmektedir. Yapılan araştırmalar umut düzeyi yüksek öğrencilerin akademik yönden başarılı, kararlı, sorunlara çözüm üretebilen, kendisi ile barışık, çevresi ile uyumlu ve mutlu bireyler olduklarını ortaya koymaktadır. Eğitim sistemimizin amacının da başarılı, üretken ve mutlu insanlar yetiştirmek olduğu gerçeği göz önüne alınarak, araştırma sonuçlarının eğitimcilerin ders içi ve ders dışı tüm faaliyetlerinde öğrencilere gerçekçi umutlar beslemeyi öğretecek, umutlarını destekleyecek ve gerçekleştirmelerine yardımcı olacak çalışmalar yapmaları için gereken bilgiyi sağlayacakđı düşünölmektedir.

Sağlık alanında yapılan araştırmalar umudun kronik ya da ölümcöl hastalıkların tedavi sürecinde oldukça etkili olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçlarının sağlık alanında çalışan uzmanlara (doktor, hemşire, fizyoterapist, diyetisyen) umudun iyileşme sürecindeki etkileri konusunda bilgi sağlayacakđı ve bu alanlarda çalışan uzmanların hastaların umutlarını güçlendirmek için neler yapabilecekleri konusunda yol gösterici olacakđı beklenmektedir.

Tanımlar

Umut: Bu çalışmada Charles Richard Snyder tarafından geliştirilen umut kavramı temel alınmıştır. Snyder'a (2002a) göre umut; bireylerin kendilerini, arzu edilen hedeflere giden yolları üretme, bu yolları harekete geçirme ve sürekli kullanma yeteneğine sahip olarak gördükleri, hedefe yönelik bir düşünce türüdür.

Eyleycilik (Agency): Kontrol altındaki ben, davranıştaki niyetliliğin niteliği'dir. Bireyin eylemlerinin çevre üzerinde etkisinin olduğunu ve kendi davranışlarını kontrol

edebileceğini öğrenmesidir. Kendini diğerlerinden ayrı olarak ve nesnelere üzerinde eylemde bulunabilecek varlık olarak görmez (Gibson ve Pick, 2000).

Özyeterlik: Bireylerin olası durumlarla başa çıkabilmek için gerekli olan davranışları ne kadar iyi yapabilecekleri ile ilgili bireysel algıdır (Bandura, 1982). “Self-efficacy” kelimesinin karşılığı olarak Türkçe’de özyeterlik ve özyetkinlik kelimeleri kullanılmaktadır. Bu araştırmada özyeterlik kelimesi tercih edilmiştir.

Algılanan Sosyal Destek: Aile, arkadaş ve/ veya toplumun üyelerinden sağlanan bakım, değer ve/ veya rehberlik algısı ya da yaşantısıdır (Steese ve diğerleri, 2006).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölüm; umut, umutsuzluk, özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özellikleri hakkındaki kavramsal bilgileri ve bu konularla ilgili yapılan araştırma sonuçlarını içermektedir.

Umut Kavramının Tanımı

Psikolojiden felsefeye, dinsel inançlardan mitolojiye kadar farklı alanlarda konu edinilen ve yaşamın her alanında bulunan “umut; ummaktan doğan güven duygusu, ümit, bu duyguyu veren kimse veya şey”, ummak ise; bir şeyin olmasını istemek, beklemek veya sanmak, tahmin etmek olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2009). Diğer bir tanıma göre umut; bir kimsenin kişisel yaşamındaki olay ve durumlarla ilgili olumlu sonuçlar çıkabileceği ihtimaline dair duygusal inancıdır. Buna göre umut, genellikle iyi bir sanıdan doğan güven veya iyi bir sanıya olan inanç duygusudur (Hope, 2009). Kelimenin Türkçesi olan umut, ummaktan gelir. Um-mak, hedeflemek, dilemek anlamındadır (Nişanyan, 2010). Eşanlamlı ifadeyle umug’tur. Umug ise dilek anlamına gelmektedir. Umut ve ümit birbirlerinin yerine kullanılmakla birlikte ümit’in kökenleri Farsça’ya, umut’un kökenleri ise Türkçe’ye dayanmaktadır.

Umut kelimesinin İngilizcesi incelendiğinde eski İngilizcede arzu etmek, beklemek anlamına gelen “hopian” kelimesi ile karşılaşılmaktadır. Kökeni bilinmemekle birlikte dans etmek, hoptamak, zıplamak, afyon, bir tür şarap gibi anlamlara gelen kelimelerle bağlantıları bulunmakta, burada umudun uyuşturucu ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Umumlu (hopefull) ifadesi ise ancak 1720’den sonra kullanılmaya başlanmıştır (OED, 2010).

Mitolojide Umut

Tarih boyunca umutla ilgili olumlu ve olumsuz pek çok görüş ileri sürülmüştür. Umudun olumsuzluğu konusunda en eski ve en iyi bilinen efsane Pandora efsanesidir. Fani Prometheus tanrılardan ateşi çalarak Zeus’u kızdırır. Prometheus’dan öç almak isteyen Zeus, tanrılara güzel bir kız yaratmalarını, onu en güzel şekilde giydirip donatmalarını buyurur.

Kıza “bütün tanrıların armağanı” anlamına gelen Pandora ismini verir (Bayladı, 2005). Zeus “Sakin sana verdiğim kutuyu açma, yoksa içindeki iyi şeyler uzaklara kaçarlar ve onların yerine kötülükler gelir, seni rahatsız ederler. Bu kutuyu iyi sakla çünkü yalnız senin değil bütün insanların mutluluğu ve felaketi bu kutunun açılıp açılmamasına bağlıdır” dedikten sonra Pandora’yı yeryüzüne gönderir. Fakat merakına yenilen Pandora Zeus’un emrini unutarak kutuyu açar. Kutunun içindeki hastalık, keder, ıstırap, yalan gibi insanları rahatsız eden ve onları felakete sürekleyen şeyler ortaya yayılır. Hatasını anlayan Pandora kutuyu kapatır. Kutuya kapatılmış kötülükler arasında insanları yaşatacak ve teselli edecek “umut” da vardır (Can, 1994). Tüm sıkıntı ve kötülükler aynı anda ortaya çıkınca, dünya umutsuzlukla dolar. Pandora kutuyu tekrar açıp umudun dışarı çıkmasını sağlayarak insanları rahatlatır. Böylece insanlığın sonsuza kadar umutsuzluk içinde kalması önlenmiş olur (Hope, 2009).

Pandora’nın kutusundaki olumsuzluklara karşın mitolojide umudu olumlu olarak değerlendiren ve tanrılaştıran görüşler de vardır. Umut; Yunanlılarda Elpis, Romalılarda Spes olarak isimlendirilmiş, "Son tanrıça" olarak anılmıştır. Bu, umudun insana kalan son kaynak, son şans olduğuna bir göndermedir. Ayrıca acılardan kurtulmayı umut etmek acıları dindirmek ile özdeş görülmüş ve umut, uyku ile ölümün kız kardeşi sayılmıştır (Hançerlioğlu, 1975; Umut, 2009).

Dinsel İnançlarda Umut

Mitolojideki ikilemli görüşün aksine umut; dinsel inançlarda çok önemli ve olumlu bir rol oynar. İslamiyet ve Hıristiyanlık gibi dinlerde umut bir erdem, umutsuzluk ise Tanrı’ya karşı bir isyan olarak değerlendirilir. Bu dinlerde inanç ile umut birliktedir ve ahiret hayatına yönelik bir umut olması gerekir (Umut, 2009).

Kur’an-ı Kerim’de “Allah’ın rahmetinden ümidinizi kesmeyin; doğrusu kâfirlerden başkası Allah’ın rahmetinden ümidini kesmez” (Yusuf suresi, 87), “Allah’ın rahmetinden ümidinizi kesmeyin” (Zümer suresi, 53) ifadeleri yer almaktadır. Bu ayetlere göre Allah’tan ümit kesmek büyük günahlardan biridir.

İslam inancında Allah’a ulaşmanın yollarından biri olan tasavvufta umut; reca olarak ifade edilir. Reca; işlenen amelin kabul edilmesi ve bol sevap elde etmeyi beklemek ve kalbin arzu ettiği bir şeyi beklemekten huzur duyması olarak tanımlanır. Ümid bireyde heyecan

uyandırır. İnsanın, Allah'ın gazabına maruz kalabileceğini düşünmesi havf (korku) duygusuna, lütfuna ve nimetine ulaşma düşüncesi reca (umut) duygusuna sebep olur. Kul bu iki duygu arasında yaşar. Cehennemden korkar, cennete girmeyi, sevap kazanmayı ve Allah'ı görmeyi ümit eder (Cebecioğlu, 2005; Uludağ, 2005; MTTS, 2006). "Amelin iki kanadı" olarak tanımlanan havf (korku) ve reca (umut) müminin kalbinde bulunması gereken iki önemli unsur olarak görülür. Tasavvufa göre recadaki sadakatin belirtisi isteğin şiddetli olması ve ümit edilen şeyi anlayabilmek için çaba göstermektir. Reca sadece dünyanın zevklerini değil aynı zamanda ahiret nimetlerini de istemektir. Reca gelecekte elde edilmesi arzulanan bir şey hakkında olabileceği gibi sakınılan bir şeyin ortadan kalması, hoş gitmeyen bir durumun sona ermesi için de kullanılır. Havf ve reca kelimeleri sadece hakkında tereddüt edilen şeyler için kullanılır, kesin olan şey için bu ifadeler kullanılmaz. Mesela "güneşin doğmasını umarım, batmasından korkarım" denmez. Çünkü güneşin doğması da batması da kesindir. Fakat "yağmur yağmasını ümit ederim, dinmesinden korkarım" denebilir. Korku olmadan ümit, ümit olmadan korku gerçekleşmez. Bu nedenle korku ve ümit birbirinin olmazsa olmazlarıdır. "Çünkü hakikat makamında hayfsız reca emn (emniyet duygusu, aşırı ve tehlikeli güven), recasız havf ise Allah'ın rahmetinden ümit keserek ye'se düşmektir" (MTTS, 2006).

Tasavvufta söz edilen korku insanı pasifliğe, durağanlığa sevk etmez. Aksine, insanı Allah'a karşı sorumluluk sahibi yapar. Kul Rabbinin rızasını kaybetmekten korkar. Korkunun nedenlerini ortadan kaldıracak tutum ve davranışlara yönelen kişinin, korkusu umuda dönüşür. İnsanın Allah'a duyduğu sevgi, kâinatı sevmesine ve zorlukları aşmasına yardımcı olur. Sufilikte umudun üç aşamasından söz edilir:

- Ümit, yolun başında; Cennetin nimetlerine ve bununla birlikte gelecek iyiliğe kavuşmak
- Ümit, yolun ortasında; Allahın rızasını kazanmak
- Ümit, yolun sonunda; Yaradan'a kavuşmak, onu görmek ve yaratılışın sırlarına erişmek (Öz, 2009).

Tasavvufta ümidin üç türünden söz edilir:

- a) İnsanın güzel bir amel işlemesi ve Allah'tan bu amelin kabulünü umması,
- b) İnsanın kötü bir iş yaptıktan sonra, pişman olup tövbe ederek Allah'tan bağışlanmayı umması,

c) İnsanın bir taraftan günah işlemeyi sürdürürken diğer taraftan da Allah'ın kendisini bağışlayacağını umması. Bu aldatici bir ümittir ve insanı felakete sürükler (Öz, 2009).

Muyskens, Yahudi-Hıristiyan geleneğindeki yazarların bağlılık ve merhametle birlikte üçüncü erdem olan umuda yer verdiklerini belirtmiştir (Snyder, 2000a). Hıristiyanlıkta umudun Tanrı'nın dünyadaki ve cennetteki görünümü olduğuna inanılmış, umut konusundaki inançlar dünyevi düşünce ve varsayımları etkilemiştir (Snyder ve Lopez, 2007). Aziz Paul ve Martin Luther, hayatta iyiliğin özü olarak sevgi ile birlikte umuda inanmış, umut ve sevgiyi aynı düzeyde yüceltmış, umudun iyilik ve dürüstlük ile eş anlamlı olduğunu ileri sürmüşlerdir (Snyder ve diğerleri, 1999). St.Paul umut etmeyi inanmak olarak tanımlarken, St.Thomas Aquinas umudun iyi bir geleceğe işaret ettiğini vurgulamıştır (Rivers, 2011). Fromm (1995) umudu inanca eşlik eden ve inancın hayatta kalmasını sağlayan en önemli ruh hali olarak tanımlamıştır. Marcel iman etmenin; insanın daima içinde bulunan Yüce Varlığa, inanan kişinin koşulsuz aşk, sadakat ve umut gibi değerlerle yönelmesi anlamına geldiğini ifade etmiştir (Koç, 2008), bu düşüncenin tasavvuf düşüncesi ile benzerlik taşıdığı düşünülmektedir.

Seligman (2007) iyi yaşamı, zevkli yaşamın ötesinde, anlamlı yaşamı da iyi yaşamın ötesinde birer kavram olarak değerlendirmiştir. Hayatın anlamının daha büyük bir şeye bağlanmaya bağlı olduğunu ve bireyin kendini ne kadar büyük bir varlığa bağlarsa yaşamının da o kadar anlamlı olacağını belirtmiş, bu nedenle dinsel inançların gelecek için umut aşıladıklarını ve yaşamda anlam yarattıklarını vurgulamıştır. Iyengar tarafından yapılan bir araştırmada daha dindar olmanın iyimserlikte ortaya çıkardığı artışın, tamamen daha fazla umutla ilişkili olduğu bulunmuştur. İmanın umutsuzlukla mücadelede ve mutluluğu arttırmada bu denli etkili olmasının temel nedeni olarak dini inançla gelecek umudu arasındaki ilişki gösterilmiştir (Seligman, 2007). Gelecek umudu aynı zamanda dini inanışların iki önemli kavramı olan sabretmeyi ve sebat etmeyi içerir. Marcel umut eden kişinin Yüce Varlığa karşı koşulsuz sevgi, güven ve teslimiyet içinde olduğunu, Yüce Varlığın varoluş sürecini kendisinde ve başkalarında gerçekleşmesine izin verdiği için kişinin içsel bir rahatlık yaşadığını belirtmiş ve bu durumu sabır olarak nitelemiştir (Koç, 2008).

Felsefede Umut

Felsefede, Spinoza'dan Nietzsche'ye kadar umudu olumsuz olarak değerlendiren bir anlayış vardır. Bu anlayışta umut genellikle Marx'ın "halkların afyonu" olarak nitelediği "dinsel umut"la özdeşleştirilir ve hayatın ertelenmesi anlamına gelir (Zournazi, 2004). Sofokles ve Nietzsche umudu aldatıcı-yanıltıcı olarak değerlendirip, insanlar için yarardan çok acıya sebep olduğunu, hatta insanların çektikleri acının devam etmesini sağlayan bir kötülük olduğunu ileri sürmüşlerdir (Snyder, 1995; Snyder ve diğerleri, 1999). Sofokles umudu "acının artmasına olanak sağlayan bir acizlik" olarak tanımış, Plato umudun sesini dinleyenleri "mantıksız (akılsız) danışmanlar" şeklinde adlandırarak cezalandırmış, Euripides ise umudu "insanlığı lanetleyen bir illet" olarak etiketlemiştir. Buradaki ortak görüş umudun gerçeklerden uzak ve tamamen bir aldatmaca olduğudur (Snyder, 2000a). Umut hakkındaki bu olumsuz görüşlere Schopenhauer da katılmış, hayatın büyük ya da küçük konularla dolu bir aldatmaca olduğunu ve insanların umut besleyerek aldandıklarını ileri sürmüştür (Schopenhauer, 2008). Özetlemek gerekirse; umudu olumsuz olarak değerlendiren felsefeciler umudu hayatın tam olarak yaşanmasına engel olan bir aldatmaca ve insanlar için bir acı kaynağı olarak görmüşlerdir.

Olumlu olarak değerlendirilmesine rağmen umut, henüz sonuçlanmamış, hatta fiziksel ve kozmik bir varlık olarak hiç olmamış olması nedeni ile bilimler tarihinde yer almaz. Geleceğe dönük hayal kurmanın üzerinde düşünülmemiştir. Hatta M. Terentius Varro'un, Latince gramer hazırlamaya dönük ilk denemesinde "gelecek zaman kipini" unuttuğu iddia edilmektedir (Bloch, 2007). Bu noktada umuda ilişkin nötr bir bakış açısı olduğu söylenebilir.

Tüm bu görüşlerin aksine felsefede umudu olumlu olarak değerlendiren bakış açıları da mevcuttur (Snyder, 2000a). Tillich "umut aptallar için kolay fakat bilgeler için zordur. Herkes kendini saçma bir hayale kaptrabilir, fakat zeki olmak nadir rastlanan ve büyük bir şeydir" diyerek umudu olumsuz olarak değerlendirenlere zıt bir görüş oluşturmaya çalışmıştır (Snyder ve diğerleri, 1991).

Kant'a göre umut henüz var olmamıştır ve "yapmam gerekeni yaparsam ne umabilirim?" sorusunun cevabıdır. Cevap ahlaki teolojinin konusu olan "en yüksek iyi öğretisi"nde gizlidir. Kant'ın sözünü ettiği umut insanın günlük yaşamında karşı karşıya olduğu herhangi bir durumdaki umut değil, daha üst düzeyde ahlak yasalarına, dine bağlı ve

insanın temel varlığı ile ilgilidir. Umut mutluluğa ve geleceğe yöneliktir. Mutluluk insanın kendine yönelik olumlu duygulara sahip bir erdem taşıması olup bu olumlu duyguların kaynağı da bilinçtir (Çilingir, 2003: 12). Teist varoluşçuluğun önde gelen isimlerinden felsefeci Marcel 1930- 1960 yılları arasında, düzenli olarak umut konusu üzerinde durmuş, çalışmalarında doğrudan ya da dolaylı olarak umudun varoluşsal önemini vurgulamıştır. Marcel, insanın oluşumunun devam ettiğini ve bu süreçte varoluş duygusunu oluşturan şeyin de umut olduğunu ileri sürmüştür (Koç, 2008).

“Marcel’e göre umut insanın dünyadaki fiziksel seyri açısından olduğu kadar kendini gerçekleştirme amacıyla mutlak varlığa yönelme sürecindeki metafizik seyri açısından da büyük önem taşır. Zira umut insanın kendini gerçekleştirme yolundaki kararlılığıdır. Umut varlık sırrına bir katılım biçimi olduğu için o, insanın varoluşunun ontolojik derinliğinin de bir göstergesidir.” (Koç, 2008:161).

Kierkegaard umutsuzluk üzerinden giderek umudu anlatmıştır. Kierkegaard’a (2004) göre insan; sonsuzluk- sonluluk, geçici- kalıcı, özgürlük-zorunluluk gibi ikilemlerin bir sentezidir. Kierkegaard sonlu bir varlık olan insanın sonsuz varlıkla bağını güçlendirerek kendisi olmaya çalışması sürecinde ve ben’in gelişiminde umutsuzluğu kaçınılmaz olarak görürken bireyin, sonsuzluğu simgeleyen Yüce Varlıkla bağlantısını kesip sadece sonlu varlığın içinde kalmasının da umutsuzluğa neden olduğunu belirtir. Kierkegaard insanların bilinçlilik düzeylerine göre çeşitli umutsuzluk biçimleri belirlemiştir. Bilinçsiz umutsuzluğu kendisi olmayı istememek olarak tanımlamış ve güçsüzlüğün umutsuzluğu olarak nitelemiş, bilinçli umutsuzluğu ise kendisi olmayı istemek olarak tanımlamış ve meydan okumanın umutsuzluğu olarak nitelemiştir. Meydan okumak ben’in Yüce Varlıkla ilişkisini kesmesiyle, güçsüzlüğün umutsuzluğu hiçbir noktaya götürmeyen ve inanca yol açmayan bir durumdur. Bu iki durumdan birincisi inancın olmasının olanaksızlığını ikincisi ise inançtan uzaklaşmayı ifade ettiği için günahkârlıktır. İnancın temel koşulu Tanrı’nın karşısına kendi ben’i ile çıkma cesareti gösteren ve kendi olmaya yönelen umutsuzluktur.

Sonlu bir varlık olan insanın ruhu sonsuzlukla bir araya gelince tamamlanır. İnsanın ben’inden uzaklaşarak ya da onu ön plana çıkararak sonsuzluğa ulaşması mümkün değildir. Bu imkânsız durumu yaşamaya çalışmak ölümcül hastalık olan umutsuzluğa neden olur. Aynı zamanda ölümün bir son olarak değerlendirilmesi, hayatta bir anlam bulunmaması ve geriye hiçbir şey bırakılmadığının düşünülmesi de umutsuzluk yaşatır. Bu hastalık bireyi öldürmez, fakat acı çektirir. Ölüm tehlike olarak görüldüğünde hayatta kalmak istenirken, sonsuzluk keşfedildiğinde ölmek yeni bir başlangıç ve umut olarak değerlendirilir (Kierkegaard, 2004).

Kant, Marcel ve Kierkegaard umudu dinsel ve ahlaki süreçler bağlamında değerlendirip, erdemli, iyi insan olmada ve Yüce Varlığa ulaşmada umudun önemini belirtirken umut felsefecisi olarak isimlendirilen Bloch umuda farklı bir felsefi bakış açısı getirmiştir. Bloch'a (2007) göre umut etmek öğrenilebilir ve hayallerden (düzensiz gündüz düşlerinden) ayrılıp aktif hale getirilebilir. İnsanlar hayal kurmadan yaşayamazlar, bu hayallerin içinde umutları ve istekleri vardır. İnsan sıkıntılı bir durum içinde olduğunda varlığını devam ettirebilmek için hayal kurar ve daha iyi bir hayatı düşler. Buradaki temel konu hayalleri farklı açılardan değerlendirip, en doğru şekilde kullanabilmektir. Eğitimci Freire değişimin hayallere, hayallerin de umutlara bağlı olduğunu ifade ederek hayal kurabilmek için umudun gerekli ve önemli olduğunun altını çizmiştir (Saleebey, 2009).

İnsanların büyük çoğunluğu umudun iyi bir şey olduğunu ifade etmekte ve bu onların hayatın yaşamaya değer olduğuna duydukları inancı göstermektedir. Zournazi'ye (2004: 4) göre "umut, güvene ve yaşamaya değer bir hayat olduğuna dair içsel bir inanca dayanır". Umudun olmadığı yerde farklılık ve yeniliğin kabul edilmesi, kişisel ve toplumsal değişimlerin yaşanması zordur. Bloch (2007) her insanın temel olarak geleceğe dönük yaşadığını ve insanın sadece umduğuna yöneldiğini vurgulayarak, sınırları aşmak anlamına gelen düşünme süreçleri ile umudun işlevinin ve içeriğinin sonsuz bir şekilde yaşandığını belirtmiştir. Fromm (1995: 20) umudu insan olmanın temel özelliklerinden biri olarak görmüş, yaşamaya ve büyümeye eşlik eden bir var olma durumu olarak tanımlamış, toplumsal açıdan ele aldığı ise "daha büyük bir canlılık, daha büyük bir duyarlılık ve akılcılık sağlamak yönünde gerçekleştirilmek istenen her toplumsal değişimin belirleyici ögesi" olarak umudu görmüştür. Freire göre umut varoluşsal bir ihtiyaçtır. İnsan ölümsüzlüğü arar ve umut ettiği için ölümsüzdür. Umut olmadığında birey kendi yarım kalmışlığı içinde umutsuzluk yaşar ve hareketsizleşir (Webb, 2010). Yine Freire göre umut değişimin kaynağıdır, değişim ihtimaline yönelik inançtır ve davranışların değişmesini sağlayan güçtür (Rivers, 2011). Menninger, yaşamı besleyen şeyin umut olduğunu belirtmiş (Curl, 1992), Miller (2007) ise umudu yaşam kalitesi açısından gerekli görmüştür.

Umudu olumlu olarak değerlendiren görüşler özetlendiğinde ise bilinçli düşüncelerden kaynaklanan, insanı iyiye güzel ve erdeme taşıyan, bu yönü ile içinde dinsel ve ahlaki öğeler barındıran umut; bireylerin hayatın akışına uyum sağlamalarında ve toplumların gelişmesinde temel öğe olarak değerlendirilmiştir.

Doğu ve Batı Felsefesinde Umut

Doğu ile batının ideolojilerinin temeli, birbirinden oldukça farklı tarihi olay ve geleneklere dayanır. Bu farklılık açık bir şekilde değer sistemlerinde, yaşam tarzlarında, zamansal yönelimlerinde ve düşünce süreçlerinde gözlenir. Doğu felsefeleri insanların iyi bir yaşama doğru hareket ederken güçlendirilmesi yanında erdemın önemi konusunda da ortak görüşler içerir, insanın niteliklerini ve yaşantılarını birlikte değerlendirirler. Batı kültürünün aksine doğu kültüründe tam olarak fonksiyonda bulunma düşüncesi intrapsişik olarak meydana gelir. Doğu kültürü için iyi yaşam aşkınlığı ve aydınlığı içeren manevi bir yolculuktur. Manevi aşkınlık batı düşüncesinde yer alan dünyada daha iyi bir yaşam için umutlu çaba ile paraleldir (Snyder ve Lopez, 2007).

Umut batı düşüncesinde yaşanan tarihi ve ekonomik gelişmelere göre farklı şekiller almıştır. Orta çağda; umut ölümden sonraki yaşamdaki bolluk ve mutlulukla bağlantılı olarak görülürken, Rönesansta umudu ölümden sonraki hayata yönelik olarak algılayan dinsel anlayış eleştirilmiş ve içinde bulunulan zamana odaklanılmıştır. Dinsel umudun bireyleri pasifleştirdiği, diğer hayata odaklanması nedeni ile bugünkü yaşamdaki faaliyetleri bilinçsiz bir şekilde engellediği ileri sürülmüştür. Aydınlanma çağında; umut bireylerin kendi kendilerini ve yaşadıkları dünyayı iyileştirmek için sahip oldukları akılcılığı kullanma yeteneklerini yansıtmış, endüstri çağında ise üretimin artması ve makineleşme ile birlikte umut herkes için, içinde bulunulan zamanda yaşanan, mutluluk ve refahı yansıtan bir kavram haline gelmiştir (Snyder ve Lopez, 2007).

Pozitif Psikolojide Umut

Umut 1960'lerden itibaren daha işlevsel bir yaklaşımla incelenmeye ve tanımlanmaya başlanmış, bu doğrultuda umut konulu çalışmalar artmıştır. Araştırmalarda umut kavramından önce umutsuzluk kavramı üzerinde durulmuş, bu çalışmalar sonucunda doktorlar ve psikologlar tarafından umudun hedefe ulaşmakla ilgili olumlu beklentilere dayandığı önermesi kabul edilmiştir. 1970'lerden sonra birçok araştırmacı hemşirelikten psikolojiye kadar farklı bilim dallarında umut hakkında teoriler geliştirmiştir (Snyder, 2000a).

Bilişsel psikologlar Matlin ve Stang araştırmaları sonucunda insanın genel olarak pozitif ve iyimser düşünce yapısına sahip olduğunu, pozitif olayların, negatif olaylara göre

daha kolay ve çabuk hatırlandığını, bireyin kendini başkalarının onu değerlendirdiğinden daha pozitif olarak değerlendirdiğini belirlemiştir (Carr, 2009). Bu gelişmeler bireylerin sahip olduğu olumlu duyguların ön plana çıkmasına ve araştırılmasına da zemin hazırlamıştır. Önceleri araştırmacılar umudun ölçülmesi konusunda belirsizlik yaşamış, ölçülse bile yarar sağlamayacağını öne sürmüştür. Fakat sağlık psikolojisinde yapılan araştırmalar ve Snyder'in umut araştırması ile birlikte, umudun tanımlanabilir, ölçülebilir olduğu algısı gittikçe artmış ve umut sorunlarla başa çıkma yöntemi olarak önem kazanmıştır. Bununla birlikte umudu artırmanın yolları da geliştirilmiştir (Snyder, 1995).

Biyolojik açıdan incelendiğinde umudun insanların genlerinde olduğu ileri sürülmüştür (Carr, 2009). Folkman (2010) bireyin günlük yaşamında pek çok ciddi tehlike ile karşı karşıya kaldığını, bu tehlikeleri aşmasına kalıtsal olarak sahip olduğu evrimsel uyum mekanizmalarından biri olan umut inancının yardımcı olduğunu, umutla başa çıkma arasında dinamik ve karşılıklı bir iletişim bulunduğunu ve bu iki yapının birbirini desteklediğini iddia etmiştir. Antropolog Lionel Tiger ise umudu ön beynimiz için evrimleşmiş bir panzehir olarak görmüş, diğer yaratıkların aksine insanların olası tüm felaketleri göz önüne alarak geleceklere konusunda düşünebildiğini, umudun olmaması durumunda geleceğe yönelik olumsuz tahminlerin insanı hareketsiz bir umutsuzluk içinde bırakacağını ileri sürmüştür (Fredrickson, 2009). Tiger'a göre iyimserlik ve umut; atalarımıza beklenmedik ve baş edilmesi gereken yeni durumlar ortaya çıktığında belirsizlik ve anksiyetenin üstesinden başarılı bir şekilde gelebilmeleri için motivasyon ve güven sağladığı için insanlığın gelişiminde önemli bir rol oynamıştır (Gallagher, 2009).

Frankl'a (2000) göre bir insanın psikolojik durumu ile vücudunun bağışıklık sistemi arasında yakın bir ilişki vardır. Bu nedenle umut ve cesaretin birden bire yitirilmesi öldürücü bir etki yaratır. Frankl, II. Dünya savaşı sırasında yaşadığı esir kampında, tutukluların cesaretlerini yitirmeleri ve hayal kırıklıklarına yenik düşmelerinin direnme güçlerinde tehlikeli bir etki yarattığını ve birçoğunun öldüğünü gözlemlemiştir. Bu nedenle zorlu yaşam koşulları altındaki bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri ve içsel güçlerini yeniden kazanabilmeleri için geleceğe yönelik bir hedef belirlemeleri çok önemlidir. Yaşamında hiçbir anlam, amaç, hedef bulamayan ve bu nedenle yaşamayı anlamsız bulan kişinin geldiği nokta tehlikelidir. Geleceğe inancını yitiren tutuklunun, manevi gücü kaybolur, ruhsal ve fiziksel çöküşü hızlanır. Diğer bir ifade ile umutsuzluk ölüm sürecini hızlandırır. Çünkü Seligman'a (2007) göre kötü olaylar meydana geldiğinde, iyimserlik ve umut zorluklarla baş etmeyi

kolaylaştırır, yapılan işlerde performansı artırır ve fiziksel sağlığı güçlendirir. Umut iyi olaylara kalıcı ve evrensel nedenler, şanssızlıklara ise geçici ve özgül nedenler bulma sanatıdır

Umut en önemli beklenti duyusudur, insanın kendi içinden çıkar ve rahatlatıcı bir etkisi vardır (Bloch, 2007). Umut aynı zamanda bireyin dünyaya olan inancını, güvenini ve hayatın yaşamaya değer olduğu yönündeki düşüncesini içeren temel bir insanlık durumudur (Zournazi, 2004). Yetişkin bireyler türlerinin kendilerine ait bölümü hayatta kalabilsin ve gelişebilsin diye çocuklarına umutlu düşünme bilgisi aktarırlar. Böylece çocuklar gelecekteki problemlerle baş etmek için donanımlı hale gelirler. Umut etmek, şu an hayal edilen ve gelecekte ulaşılabilecek olan hedeflere zihinsel köprü kurmaktır (Snyder, 2000a).

Umutla İlgili Kavramsal Görüşler

Umut konusunu duygu ya da biliş temelli olarak ele alan çeşitli görüşler ileri sürülmüştür. Umudu bilişsel bir yapı olarak tanımlayan görüşler duygu olarak tanımlayan görüşlerden daha çoktur, hatta temelde duygu olarak tanımlayan görüşlerin açıklamalarına bir ölçüde bilişsel süreçleri de dâhil ettikleri söylenebilir (Lopez ve diğerleri, 2003).

Umudu Biliş Olarak Ele Alan Görüşler

Umudu bilişsel şemalar olarak değerlendiren bakış açısı içinde; Stotland umudu; “bir hedefi başarmak konusunda sıfırdan daha büyük bir beklenti” olarak tanımlamış ve hedefe ulaşma konusunda algılanan olasılığın ve hedefin öneminin, umudun derecesini belirlediğini ifade etmiştir (Snyder, 1995). Stotland, hedefe yeterli düzeyde önem atfedildiğinde, umudun harekete geçtiğini ve isteklerle hedefe yönelik olarak yapılması gereken doğru hareketler arasında bağlantı oluşturduğunu belirtmiştir. Gottschalk ise umudu, bireyleri zorlu koşulları aşmaları için çalışmaya iten olumlu bir güç ve pozitif bir beklenti olarak değerlendirmiş, istenen sonuçların oluşmasının mümkün olduğu iyimserlik miktarı olarak betimlemiştir. Ayrıca, umudun, “kozmetik fenomen, ruhsal veya hayali olaylar” da dahil olmak üzere daha büyük daha küresel konular hakkında oluşabileceğini ileri sürmüştür (Lopez ve diğerleri, 2003; Edwards, 2009).

Staats ve Stassen'e (1985) göre umut; olumlu gelecek beklentilerinin olumsuz gelecek beklentileri üzerinde hâkim olmasıdır. Umut istek ve beklentilerden oluşur, bu olumlu istek ve beklentiler aracılığı ile hem enerji sağlayan hem de yönlendiren bir fonksiyonu vardır. Umut duygu ile bilişin karşılıklı etkileşimini içermekle birlikte umutta bilişsel yön ağırlıklıdır. Umut beklentilerin bilişsel yönü ve duygusal biliştir, umut davranışları etkileyen gelecek düşünceleridir. Ayrıca Staats umudu isteklerin gerçekleşme olasılığının gücü ile başarılı amaçların bağlantısının etkileşimi olarak görmüştür (Edwards, 2009). Bu açıdan bakıldığında umutla ilgili ayrıntılar, daha çok bir hedefe ulaşma ile ilgilidir. Stotland bir bireye hedefe ulaşma sürecinde beklentilerinin ne olduğunu sormak yerine, daha önceki benzer durumlarda nasıl davrandığını belirlemenin önemli olduğunu belirtmiştir. Bu görüş Snyder'ın umut teorisinde olduğu gibi bireyin hedefe yönelik eylemlerinin bilişsel analizini vurgulamaktadır (Snyder, 1995).

Erikson, umudun sağlıklı bilişsel gelişimin bir unsuru olduğunu öne sürmüştür, umudu; varoluşun başlangıcında ortaya çıkan yıkıcı dürtülere ve şiddete rağmen, yoğun isteklerin ulaşılabilirliğindeki kalıcı inanç olarak tanımlamıştır. Sonuç olarak umut, bireylerin, hedeflerine yönelik hareketlerini sürdürmelerini sağlayan bir düşünce veya inançtır. Erikson, umudu, gelişimsel bir bağlam içerisine yerleştirerek, insanın doğumdan itibaren umut ettiğini ileri sürmüştür, umut nedeniyle içsel olarak ortaya çıkan çatışmalardan söz etmiştir (Lopez ve diğerleri, 2003).

Godfrey göre umut, istenen sonucun olma olasılığına duyulan inançtır. Umut duygusal bir tepkiyle başlamasına rağmen, bireyin hayatındaki olası sonuçları değerlendirmesi ile ilgili bilişsel bir süreçtir. Umut nihai ve esas umut olarak ikiye ayrılır. Nihai umut belirli bir hedefe yönelik ve prososyal içerikliken, esas umut tam aksine, hedef arayışıyla ilişkili zihinsel bir yapıdır (Lopez ve diğerleri, 2003)

Folkman (2010) umudun bilişsel kökenli olduğunu, bilgi ve amaçları içerdiğini ifade etmiştir. Ayrıca umudun enerji sağladığını, sıklıkla "istek" olarak tanımlandığını, motivasyonel bir niteliği olduğunu, olumlu ve olumsuz duygusal olasılıkları içerdiğini, pek çok insan için umudun dinden ya da maneviyattan temel aldığını, bu nedenle inançla eş değer olduğunu belirtmiştir. Korner'e göre umut mantık ve akıl yürütme ile oluşturulan gerçek bir yapıdır, enerji verir, uyarır, rahatlatır ve canlandırır. Yüksek umut inançları güçlendirerek korku ve şüphelerin üzerinden gelinmesini sağlar. Yüksek umut iyi niyet, önem, ilgi, güven

ve yakınlık gibi duygusal yaşantıların diğeri ile paylaşılmasını destekler (Steen, 2004). Snyder ve Lopez (2007) de umutta bilişsel özellikleri vurgulayan araştırmacıdır. Onlara göre umut yaşamın daha iyi olması, motivasyonun devamı ve bir işi yapmaya çalışmakla ilgili inançlar ve anlamlı davranışlara yol açan düşüncelerdir. Arzu etmekten, istemekten ya da gündüz düşünden fazlasıdır. İstemek, davranış için gerekli yollar olmaksızın değişim olasılığını göz önüne getirmektir, arzuların pasif şeklidir.

Umudu Duygu Olarak Ele Alan Görüşler

Umudu duygu temelli olarak çalışan araştırmacıların başında insanların umudu nasıl tanımladıklarını araştıran Averill ve arkadaşları gelmektedir. Averill, Catlin ve Chon umudu bilişlerce yönlendirilen ve çevresel şartlardan etkilenen bir duygu olarak tanımlamışlardır. Bu araştırmacılar umudu, hedefler (a) makul bir şekilde ulaşılabilir olduğunda, (b) kontrol altında olduğunda, (c) birey tarafından önemli olarak görüldüğünde (d) sosyal ve ahlaki seviyede kabul edilebilir olduğunda, en uygun olarak görmektedirler. Ekolojik geçerliğe dayanan ve toplumsal normları ön plana alan bu yaklaşımda umudun sadece, sosyal ve kültürel bağlamda anlaşılabilmesine inanılmakta, umut duygusu hedef önemliken anlamlı olarak görülmekte (Snyder, 1995; Edwards, 2009; Lopez ve diğeri, 2003), hedef ortadan kalktığında ise umudun anlamını yitirdiği ileri sürülmektedir.

Mowrer umudu, duygusal bir ikincil pekiştirici olarak görmüş ve umut kavramını davranışsal bir bakış açısı ile ele almıştır. Hayvanlarla yaptığı ve uyaran-tepki ilişkisini araştırdığı bir çalışmada, istenen bir şeyle ilişkili uyaran oluştuğunda, deneklerde umut duygusunun ortaya çıktığını tespit etmiştir. Deneklerde istenen şeye yönelik aktivitenin arttığını ve sonuç olarak da istedikleri durumun oluşmasını beklediklerini gözlemiş, umudun, uyarana katkı sağlayarak arzu edilen davranışı devam ettirdiğini ve denekleri hedeflerine doğru sevk ettiğini belirlemiştir (Lopez ve diğeri, 2003).

Myskens'e göre umut zevk ve acı ile bağlantılı olduğu için genellikle duygu olarak sınıflandırılır. Umudun gerçekleşmesi memnuniyete yol açar, sevgi duygusu, umut ve memnuniyet insanların genel arzularıdır (Steen, 2004). Romero umudu hedefe ulaşma beklentisinin duygusal ögesi olarak tanımlarken, Miller umudu duygu, beklenti, yanılısma, istek olarak ele alarak, umudun yaşamın içgüdüsel bir ögesi olduğunu, bireyleri incinmekten koruyarak potansiyellerini göstermelerini kolaylaştırdığını ifade etmiştir. Umudun ilgili en

kapsamlı çalışmaları yapan Jerome Frank umudun bireylere iyi olma duygusu verdiğini ve kişiyi harekete geçmek için güdülediğini belirtmiştir. Frank umudu duygu ve düşüncenin anlamlı bir karışımı olarak tanımlayan, umudun bilişsel ve duygusal olmak üzere iki boyutu olduğunu vurgulayan ilk kuramcıdır (Akman ve Korkut, 1993). Umudu bilişsel ya da duygusal açıdan ele alan tüm görüşlerde ortak nokta umudun geleceğe yönelik olduğu, bireyi güçlendirdiği ve amaca doğru harekete geçirdiğidir.

Umut konusundaki diğer bir tartışma noktası umudun ortaya çıkış koşullarıdır. Marcel'e göre umutsuzluğu yenecek şekilde davranmak olarak tanımlanan umut; yaşamda sıkıntı, belirsizlik, hastalık, ayrılık vb. olumsuz durumlarla karşılaşıldığında ortaya çıkar (Miller, 2007). Umut olumluluğun tipik bir şekli değildir. Umut dışındaki olumlu duygular güven ve tatmin durumunda belirirken umut, koşullar çok kötü olduğunda, ne olacağı ile ilgili olarak belirsizlik yaşandığında, korku, umutsuzluk ya da çaresizlik hissedildiğinde ortaya çıkar. Çünkü umudun özü bir şeylerin değişebileceğine duyulan inançtır (Fredrickson, 2009). Lazarus, mevcut yaşam şartlarının tatmin edici olamamasını, yoksunluk içermesini, zarar verici ve tehdit edici oluşunu umudun temeli olarak görmüş (Snyder, 2002a), umudun bireye içinde bulunduğu koşullarla yüzleşmek ve üstesinden gelmek için cesaret verdiğini bu yönü ile insanı güçlendiren bir duygu olduğu ifade etmiştir (Groopman, 2005). Marcel, umudu anlamaya ve açıklamaya çalışırken umutsuzluk kavramı ile de ilişkilendirmiş, yaşanan olayların bir noktada kesin olarak umutsuzluğa yol açtığını fakat umudun, umutsuzluğa karşı etkili bir mücadele ile başarı kazanılması olduğunu ifade etmiştir (Koç, 2008). Folkman (2010) umutla başa çıkma arasında dinamik ve karşılıklı bir iletişim olduğunu, bu iki yapının birbirini desteklediğini, bu nedenle bireylerin yoğun stresle başa çıkma kapasitelerini sürdürebilmeleri için en azından bir dereceye kadar arzulanan sonuçlarla ilgili umut sahibi olmaları gerektiğini ileri sürmüştür.

Bu düşüncenin aksi bir şekilde geleceğe yönelik olumlu duygu ve düşünceler içinde olmanın sadece aşılması gereken zorlu durumlara özgü olmadığını iddia eden görüş de mevcuttur. Zournazi (2004) hayatın doğal akışı içerisinde bile, gelecekte bir şeylerin olmasını beklemenin ve hayatın içinde bir anlam olduğunu hissetmenin insanca bir ihtiyaç olduğunu vurgulamıştır. Miller (2007) ise umudu; içinde bulunulan iyi bir durumun devamı, iyileştirilen bir durum ya tuzak olarak algılanan bir durumdan kurtuluş olarak tanımlamıştır. Umut geleceğe yönelik iyi beklentilerdir. Bu beklentiler; karşılıklılığı, kişisel yeterlik

duygusunu, başa çıkma yeteneğini, psikolojik iyiliği, amaçları, yaşamın anlamını ve olabilirlik duygusunu temel alır. Hammer, Mogensen ve Hall (2009) ise umudu evrensel ve özel umut olarak ikiye ayırmış, evrensel umudu geleceğe yönelik genel inançlar, umutsuzluğa karşı savunma ve yaşama ışık tutarak insanın var oluşunu korumak olarak tanımlarken, özel umudun zaman ve konu ile bağlantısına dikkat çekmişlerdir. Örn. Birey hastalığının tedavisinde başarılı olacak tedavi yöntemlerini umut edebilir. Özel umut tehdit edildiğinde evrensel umudun insanı vazgeçmekten koruduğu belirtilmiştir.

Charles Richard Snyder'ın Umut Modeli

Umudun önceki kavramsallaştırmaları insanların amaç yönelimli olduğunu varsaymış, bu amaç yönelimliliği uyum sağlayıcı olarak değerlendirmiş fakat genellikle amaçların nasıl takip edileceği konusunun ayrıntılarına girmemiştir (Snyder ve diğerleri, 1991). Snyder'ın duygusal ve bilişsel öğeleri içeren umut modeli önceki araştırmacıların umut kavramı hakkındaki görüşlerini birleştirmiş ve son dönemde en kabul gören ve kullanılan umut modeli haline gelmiştir.

Snyder (2002a) umudu; bireylerin kendilerini, arzu edilen hedeflere giden yolları üretme, bu yolları harekete geçirme ve sürekli kullanma yeteneğine sahip olarak gördükleri, hedefe yönelik bir düşünme türü olarak tanımlamış, bu nedenle umudun, hedefe ulaşmak için üretilen farklı düşünme yolları ve araçlarla ilgili olduğunu ve bireysel kapasitenin algılanışını yansıttığını ifade etmiştir (Snyder, 2000a; Lopez ve diğerleri, 2004). İnsan amaç yönelimlidir, amaçları hakkında düşünmek için alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünceler aracılığı ile bilişsel bir analiz oluşturur (Snyder, 1995).

Snyder (2002b) umudu üç bileşenle açıklamıştır:

- 1- Amaçlar (Goals)
- 2- Alternatif yollar düşüncesi (Pathways thinking)
- 3- Eyleyici düşünce (Agency thinking)

Umutlu düşünmek hem durumsal hem de kişisel özelliklere bağlı olarak gerçekleşebilir. İnsanlar amaçlarına ulaşmak için uygun yollar yaratmak konusundaki becerileri ve bu amaçları için motivasyonu sağlama kapasiteleri konusunda sürekli olarak kendilerini değerlendirme eğilimindedirler (Snyder, 2002a; 2002b). Snyder'a göre kişinin

bireysel amaçlara ulaşma konusunda başarı veya başarısızlıkla ilgili düşünceleri, ardından gelen duyguları etkiler. Bu doğrultuda olumlu duygular başarı ile elde edilen amaçlardan kaynaklanır veya bireyin amacını elde etme yolunda ortaya çıkan engellerin üstesinden etkili bir şekilde geldiği durumları yansıtır (Snyder ve diğerleri, 2002c).

Amaçlar

İnsanların eylemleri amaç odaklıdır ve umut belirlenen amaçları gerçekleştirmek yönündedir. Amaç umut teorisinin dayanak noktası olan bilişsel parçadır. Umut modelinde amaçlar bireysel arzular, yapılanlar, yaşananlar veya yaratılanlardır. Amaçlar kısa vadeden uzun vadeye kadar değişen zaman diliminde olabilecekleri gibi gerçekleşme ihtimali az olandan kesinlikle gerçekleşecek olana kadar farklı derecelerde de olabilirler. Amaçlarda önemli olan; birey için bir değeri olması, ulaşılabilir olması ve bir derece belirsizlik içermesidir (Snyder, 2002a; Snyder, 2002b; Snyder, 2005). Frankl (2000: 9), Nietzsche'nin "yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla dayanabilir" sözünden yola çıkarak bireyin temel ihtiyacının, özgürce seçtiği ve uğruna çaba göstermeye değer bulduğu bir amacı olması ve bunu gerçekleştirmek için mücadele etmesi olduğunu belirtmiştir. Frankl ayrıca geleceğe dönük amaç yönelimli düşüncelerin bilişsel kapasiteyi güçlendirdiğini ileri sürmüştür. Benzer bir yaklaşımla Snyder (2002a) da amaçların değerinin yüksek olması durumunda bilinçli düşüncelerle desteklenmelerinin daha kolay olduğunu belirtmiştir.

Umut teorisinde arzulanan iki tip amaç vardır:

I.Tip: sonucu olumlu amaçlar

- a. İlk defa planlanmış olabilir. Örn. ilk defa araba almayı istemek
- b. Mevcut bir amacın sürdürülmesi ile ilgili olabilir. Örn. bir kişinin emeklilik birikimlerini eksiksiz olarak yapması
- c. Bir amaçta ilerleme kaydetmişken daha da olumlu bir amaca ulaşma arzusunun göstergesi olabilir. Örn. ilk kitabı satan birinin, yazar olacağına yönelik düşüncelerinin desteklenmesi.

II. Tip: sonucu olumsuz amaçlar

- a. Bir şeyi olmadan önce engellemek. Örn. işten çıkarılmayı engellemek
- b. İstenmeyen şeyin gerçekleşmesini ertelemeye çalışmak (Snyder, 2002a). Örn. boşanma işlemlerini ertelemek.

Lopez ve diğeri (2003) ise amaçları, yapı olarak yaklaşım-odaklı (olmasını istediğimiz pozitif bir şey, gibi) veya yapı olarak önleyici (meydana gelmeden durdurmak istediğimiz negatif bir şey) olarak ikiye ayırmışlardır.

Snyder'a göre belirlenen amaç kadar amaçların niteliği de önemlidir. Örn. gün boyu TV. izlemek gibi kolayca ulaşılacak amaçlar oluşturmak yüksek umut düzeyine işaret etmez. Amaçların kolayca başarılması, uygun yolların geliştirilmesine ya da amaçların gerçekleştirilmesi için yüksek düzeyde eyleyciliğe ihtiyaç göstermez. Bu nedenle amaçlar çaba göstermeyi gerektirmeli ve başarılabilir olmalıdır (Fineburg, 2009).

Bir amacın gerçekleşme olasılığının yüksek ya da düşük oluşunun umudu etkileyip etkilemediği de tartışılmıştır. Snyder'a (2002a) göre gerçekleşme olasılığı yüksek olan amaçların peşinden giden yüksek umutlu bireyler kendi becerilerini geliştirmek için kuralları değiştirmektedirler. Örn. amaçlarını gerçekleştirmek için daha kısa zaman dilimleri belirleyebilir, görünürde sonucu kesinlikle başarısızlık gibi görünen durumları imkânsız gerçekleştirmek için değiştirebilir, bir gözlemciye göre çok ulaşılabilir gibi görünen amaç durumunun içine bir belirsizlik yerleştirebilirler (Snyder, 2002a). Örn. bir ressam için sadece belli teknikte resim yapmak değil yeni ve özgün teknikler geliştirerek resim yapmak önemlidir.

Bireyler oluşturdukları amaçlar aracılığı ile yaratır, yaşar, sorumluluklarının yükünü taşır ve böylece hayatlarına anlam katarlar. Frankl aktif olarak amaç oluşturma kavramını açıklamak için sorumluluk terimini kullanmıştır. İnsanlar yalnız olduklarını fark ettiklerinde hayatlarına anlam katmakla sorumludurlar ve amaçları takip etmek de buna yardımcı olur. Eğer birey amaçları oluşturmak ya da yerine getirmek konusunda başarısız olursa depresyon ve anksiyete gibi hastalıklarla karşı karşıya gelir (Feldman ve Snyder, 2005). Diğer yandan amaçlarda başarıya ulaşılması gelecekteki amaçlarla ilgili olarak olumlu duygular üretilmesini sağlar (Halama, 2010). Umut düzeyi yüksek kişiler tüm enerjilerini tek bir amaç üzerine yoğunlaştırmazlar. Dikkatlerini bir amaçtan diğerine yönlendirebilirler. Bu durum özellikle engellerle karşılaşıldığında ve ilk amaç engellendiğinde avantaj sağlar. Umut düzeyi yüksek çocuk ve yetişkinler başa çıkılması gereken zorlu amaçlar seçerler, bunları gerçekleştirmek için kararlı davranırlar. Hatta amaçlarını alt amaçlara bölerek takibini kolaylaştırırlar. Zorlu amaçlar seçtikleri halde bunu yük olarak görmezler. Çünkü umut onlar için sadece amaca

ulaşmak değil aynı zamanda amaca ulaşmayı kolaylaştırıcı bir yapıdır (Snyder, Cheavens ve Sympton, 1997). Böylece olumlu duygu durumlarını ve motivasyonlarını sürdürürler.

Alternatif Yollar Düşüncesi

Alternatif yollar düşüncesi; arzulanan amaçlara ulaşmada kullanılabilir yollar bulma kapasitesidir (Cheavens, Feldman, Woodward ve Snyder, 2006). Bu boyut kişinin normal ya da zorlu koşullar altında arzulanan hedefler için başarılı planlar yapma, yapabilme ve yollar üretebilme kapasitesine ilişkin algısıdır (Snyder ve diğerleri, 1991; Snyder, Rand, King, Feldman ve Woodward, 2002e). Yollar katı ve değişmez değildir, amaca ulaşma sürecinde engellerle karşılaşıldığında, alternatif yollar düşüncesi yeni çözümler üretilmesini, “bunu çözmek için bir yol bulacağım” vb. içsel konuşmalarla alternatiflerin güçlendirilmesini ve amaca ulaşılmasını sağlar (Snyder, 2005; Snyder ve diğerleri, 1998). Örn. Birisi çok iyi piyano çalmak istiyor fakat egzersiz yapmak için zaman bulmakta zorlanıyorsa, alternatif yollar düşüncesi faaliyetleri için öncelik sırası yapmak, egzersiz programı yapmak, piyanoya zaman ayırdığında kendini ödüllendirecek bir sistem oluşturmak konusunda bireyi cesaretlendirir (Edwards, 2009).

Alternatif yollar düşüncesi amaçlara ulaşmak için oluşturulan zihinsel yol haritaları ile ilgili olarak algılanan kapasiteyi yansıtır (Snyder, 2000b) ve bireyin amaçlarında bugünden geleceğe bağlantı kurar. Bireyler içinde buldukları anda bir hayal kurarlar ve bu hayal alternatif yollar düşüncesi ile istenen geleceğe bağlanır. Umut düzeyi yüksek kişiler detaylı hayaller kurabilirler ve amaca giden yollarını açıkça belirleyebilirler (Cheavens ve diğerleri, 2006). Yüksek umut amaca ulaşmak için çeşitli yollar geliştirme ve sürdürmede esneklik ve istekliliği kapsar. Böylece daha yüce amaçların başarıma olasılığı artar (Gray, 2003).

Eyleyici Düşünce

Eyleyici düşünce; amacı elde etmeyi isteme ve amacı elde edebilmek için kendisinde güç hissetme olarak tanımlanmaktadır. Bu boyut geçmişteki, içinde bulunulan zamandaki ve gelecekteki hedefi elde etmede, başarılı kararlar verildiğine/ verilebileceğine ilişkin duygu ve düşüncelere karşılık gelir (Snyder ve diğerleri, 1991). Eyleyici düşünce kişinin arzuladığı amaçlara ulaşma sürecinde alternatif yolları kullanmaya başlaması ve sürdürmesi konusunda algıladığı kapasitesi, umut teorisindeki motive edici parçadır, engellerle karşılaşıldığında

alternatif yollar yaratmak ve seçmek için güç verir (Snyder, 2002a). Bu duygu ve düşünceler amaca ulaşma yolundaki tüm evreler boyunca bir yolu kullanmaya başlamak ve bunu sürdürmek konusundaki zihinsel enerjiyi içerir (Snyder, Cheavens, Michael, 1999). Umut düzeyi yüksek kişilerin umutlarını gerçekleştirirken ya da bu süreçte engellerle karşılaştıklarında “Bunu yapabilirim, vazgeçmeyeceğim” gibi harekete geçmeye güdüleyici ifadeler kullandıkları tespit edilmiştir (Snyder ve diğerleri, 1998). Marcel “aktif bekleyiş” adını verdiği ve bireyleri içsel olarak aktive eden bir güçten söz etmiş, bu gücün umut eden kişileri harekete geçmeye istekli hale getirdiğini ve karşılaşılabilecekleri her türlü duruma karşı hazır olmalarını sağladığını ifade etmiştir (Koç, 2008). Eyleycilik zihinsel enerjinin engelleri aşmasını ve amacı başarmaya odaklanmasını sağlar. Çok iyi piyano çalmayı isteyen birisi için eyleyici düşünceler kararlı olmayı, gelişmeye odaklanmayı, amaca doğru çalışmayı sağlar (Edwards, 2009).

Amaçlar, onlara ulaşmak için uygun yollar olmadığı sürece cevaplanmamış sorular olarak kalırlar. Bireyler kullanılabilir yollar üreten düşünceleri sayesinde amaçlarına ulaşırlar. Umut teorisine göre bireylerin amaçlara ilişkin yolları ve bu yolları deneyecek faaliyetleri olmazsa, umut düşünceleri aktif olmaz. Ne faaliyet ne de alternatif yol tek başına umut oluşturmak için yeterli değildir. Bu nedenle belirli bir amacın peşinden giden birey için gerçekçi alternatif yollar düşüncesi oluşturma ve bu düşünceleri kendine güven duyarak uygulama önemlidir (Woodbury, 1997; Snyder, 1995).

Amaçları oluşturma becerisi ve belirlenen yollar bu yolları uygulayacak yeterli motivasyon olmadığı sürece yetersiz kalır. Eyleyici düşünceler arzulanan amaçlara ulaşma sürecinde hareketi başlatma ne sürdürme yeteneğine ilişkin düşünceleri içerir (Cheavens ve diğerleri, 2006). Eyleycilik özgürlükçü bakış açısını, yapabilirliği, bireyin karar ve davranışlarının sorumluluğunu almasını kapsar. Eyleyici düşünce bireyin amaçlarına ulaşma yeterliliğine olan inancıdır, değişimin temsilcisidir. Yollar başarılı olduğunda ve amaca ulaşıldığında, bireyler gelecekte planlayacakları yolların da başarılı olacağına inanırlar. Bu inanç, yolları ve eyleyciliği güçlendirirken alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünceler de birbirini karşılıklı olarak etkiler (Moulden ve Marshall, 2005).

Doğu ve batı düşünce stilleri arasındaki fark amaçların gelişimini de etkiler. Ayrıca bu farklılık doğu ve batıdaki grupların amaçlarına ulaşmak için farklı yollar kullanmalarına neden olur. Batı kaynaklı düşünce bireysel amaçlara odaklanırken doğu filozofları gruba

odaklanmışlardır. Konfiçyüs “eğer amaçlarına ulaşmak istiyorsan diğerlerinin amaçlarına ulaşmalarına yardım et” önerisini sunmuştur. Umut iyi bir yaşama doğru gösterilen çabada “cefa çeken” bireylerin en önemli aracı olmasına rağmen doğuluların yaşamında diğer araçlar öncelikli olarak yer alabilir. Doğulular için bağımlı ilişkileri yaratma ve sürdürmeye yardım eden nitelikler onların amaçlarına ulaşmalarına yardım eden süreçlerden daha önemli olabilir. Bu erdemler doğuluların yollar geliştirmelerine yardım eder, yollar da grup amaçlarının gerçekleştirilmesini sağlar. Böylece doğulunun kendi amacını gerçekleştirmesi de desteklenmiş olur (Snyder ve Lopez, 2007).

Umut yaşamın anlamı ile ilişkilidir, yaşamlarını daha anlamlı bulan bireylerin amaçlarını devam ettirmek için gereken motivasyonel enerjileri (eyleycilikleri) yüksektir (Tetley, 2010). Buna ek olarak umut temel yaşam amaçları ile de ilişkilidir. Yaşam amaçları bireylerin arzuladığı sonuçlar, bireyin istekleri doğrultusunda şekillenen yaşamı ve kariyeri, aile ve yaşam şekli gibi yapıları içerir. Yaşam amaçları uzun sürelidir, bireylerin sosyal çevrelerini seçmelerini ve şekillendirmelerini sağladığı için tüm yaşamlarını etkiler. Böylece bireylerin seçtikleri roller aracılığı ile benlikleri ve varoluşsal durumları güçlenir (Roberts ve Robins, 2000). Umut düzeyi yüksek kişiler daha fazla yaşam amacına sahip ve bu amaçlara ulaşma konusunda kendilerine daha güvenlidirler. Bu nedenle amaçlara ulaşmak için daha fazla strateji üretebilirler. Örn. umut düzeyi yüksek üniversite öğrencileri daha zor amaçlar seçerler ve başarılılar, amaçlarına ulaşma olasılıklarını daha yüksek algırlar, stresle karşılaştıklarında kendilerini motive eder ve amaçlarına ulaşmak için daha çok strateji üretirler. Ayrıca umut düzeyi yüksek bireyler kendilerine güvenli, canlı, enerjik, istekli ve zorluklarla başa çıkabilecek güçtedirler, önemli bir zorlukla karşılaşınca başarısızlıktan çok amacı takip etmeye odaklanır, uyum sağlayıcı başa çıkma stratejilerine güvenirlir (Snyder ve diğerleri, 1991).

Orlich (2004) umudun yollar ve eyleycilik bileşenlerinin olumlu ve başarılı başa çıkma yöntemleri ile yakından ilişkili olduğunu, umudun özellikle problem çözücü başa çıkmanın ve sosyal destek aramanın önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Snyder ve diğerlerine göre alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünceler karşılıklı ve olumlu yönde ilişkilidir. Bu nedenle hiçbir bileşen tek başına umudu tanımlayamaz (Edwards, 2009). Umutlu düşünce hem amaca ulaşma yollarını hem de harekete geçmeye güdümlü düşünceyi gerektirir. Umut düzeyleri yüksek kişiler amaçlarını gerçekleştirme süreci boyunca yollar düşüncelerini ve eyleyici düşüncelerini aktif olarak kullanırlarken, umut düzeyleri düşük

kişiler amaçlarını gerçekleştirme sürecinde bu iki düşünce yapısını aktif ve sürekli olarak kullanamazlar. Alternatif yollar düşüncesi yüksek eyleyici düşünceleri zayıf birey amaca giden farklı yolları bulabileceği halde bu yolları uygulayacak motivasyonu ve enerjiyi gösteremez. Yol düşünceleri düşük, eyleyici düşüncesi yüksek biri ise amaca giden uygun yolları bulamadığı için enerjisini ve motivasyonunu etkili ve verimli bir şekilde kullanamaz (Snyder, 2002a).

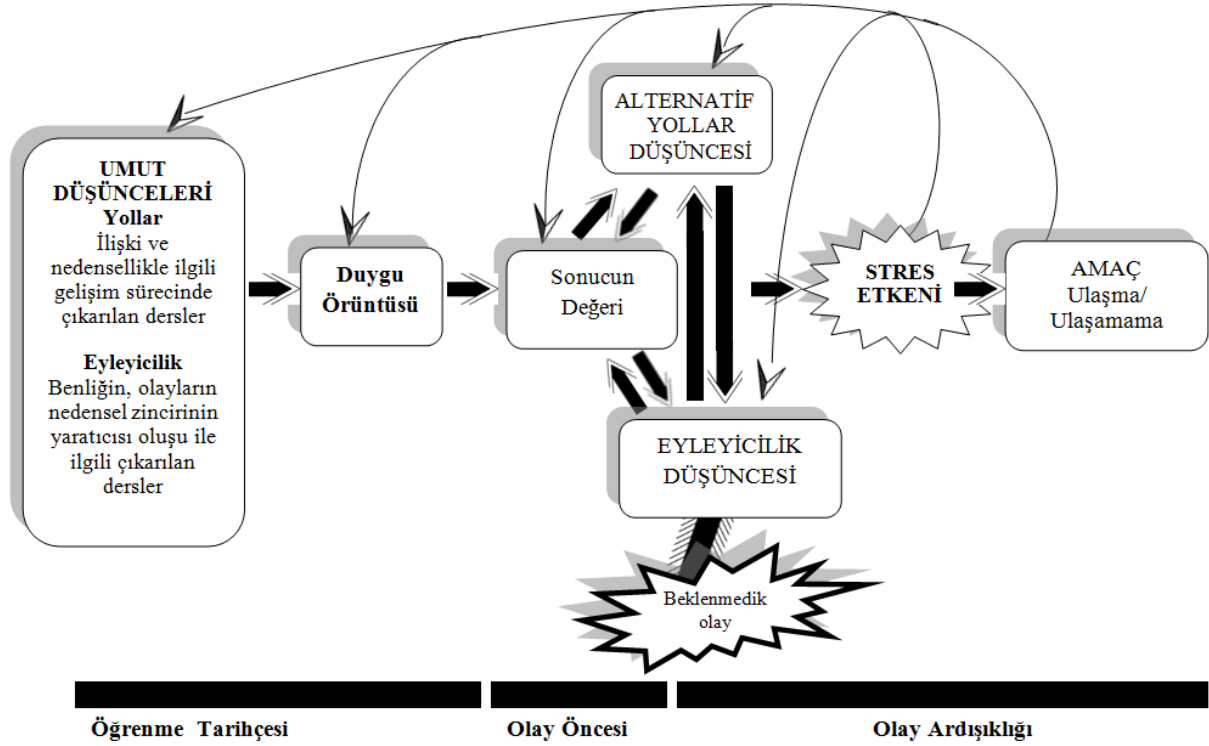
Amaçlar, eyleyici düşünce ve alternatif yollar düşüncesi arasındaki ilişkileri temel alan umutlu insan, kendisi için amaçlar oluşturur, bu amaçlara ulaşmak için gerçekçi planlar yapar ve amaçlara ulaşmak için yeteneklerine güvenir (Moulden ve Marshall, 2005). Umut düzeyi yüksek bireyler kendilerini daha iyi tanır, iç ve dış motivasyon kaynaklarını aktif olarak kullanır böylece amaca ulaşma süreci boyunca eyleyiciliklerini sürdürürler (Wroblewski ve Snyder, 2005; Snyder, Ilardi, Cheavens, Michael, Yamhure, Sympson, 2000c). Umut düzeyi yüksek kişiler, amaçlarının peşinde koşmak ile ilgili duygusal bir canlılık hissi ile birlikte olumlu duygulara sahip olurken, umut düzeyi düşük kişiler amaçlarının peşinde koşmak konusunda bir bezginlik hisseder ve olumsuz duygular yaşarlar. Özetle amaca yönelik düşünceler amaca yönelik performansı belirler (Snyder, 2002a). Ek olarak umut düzeyi yüksek kişiler için amaca ulaşmak kadar amaca ulaşma süreci de önemlidir. Bu nedenle nihai amaçlarına ulaşmasalar bile amaca ulaşma sürecinden zevk alır ve yarar sağlarlar (Snyder ve diğerleri, 2002e).

Umut düzeyi yüksek kişiler umut düzeyi düşük kişilerle karşılaştırıldıklarında daha zorlu amaçlar seçerler, amaçlarını değerlendirir, karşılaştıkları engelleri baş edilmesi gereken durumlar olarak değerlendirip alternatif yollar ve eyleyici düşüncelerini kararlılıkla sürdürürler (Snyder ve diğerleri, 1991). Zorlu amaçlar seçmelerinin yanında umut düzeyi yüksek kişiler karşılaştıkları stresli olayları tehdit olarak değil, başa çıkılması gereken durumlar olarak değerlendirir ve bu olaylarla başa çıkmak için farklı stratejiler geliştirirler. Bu noktada umudun yılmazlık ile yakın ilişki içinde olduğu söylenebilir. Yılmazlık; sıkıntılı bir duruma başarılı bir şekilde uyum sağlayabilmedir. Yılmazlık özelliği olan bireyler stresli olaylardan sonra fiziksel ve psikolojik dengelerini hızlı bir şekilde yeniden kazanma konusunda büyük bir kapasiteye sahiplerdir. Ayrıca zorlu şartlarda sağlıklarını ve psikolojik iyilik hallerini sürdürebilirler (Zautra, Hall ve Murray, 2010).

Umudun problem çözme becerileri (yollar) ile olumlu yönde ilişkili olduğu (Snyder ve diğerleri, 1991; Irving, Snyder ve Crowson, 1998), problem çözmeye amaç yönelimli düşüncelerin ve alternatif yollar düşüncesinin önemli olduğu (Gray, 2003), umut düzeyinin yüksekliğinin ise problem odaklı başa çıkma stratejisi ile ve bu stratejilerin uygulanmasını sağlayacak motivasyon ile ilgili olduğu ileri sürülmektedir. Ayrıca olumlu davranma ve destek arama aktif başa çıkma stratejileri olarak kabul edilmektedir (Snyder ve diğerleri, 1999). 7-12 sınıf düzeyindeki Tayvanlı ergenlerin yaş, cinsiyet ve umutları ile başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, umut problem odaklı başa çıkma ile olumlu yönde ve önemli düzeyde ilişkili bulunmuştur (Yen, 2008).

Snyder, umut düzeyi düşük kişilerin amaçları için gerekli yolları belirleyemediklerine inandıklarını ve belirledikleri yollar arasından en uygun olanı kullanabilecekleri konusunda da kendilerinden emin olmadıklarını belirtmiştir. Ayrıca umut düzeyi düşük kişilerin çok kolay ya da çok zor amaçlar belirlediklerini, amaçlarına ulaşma ihtimallerini düşük olarak algıladıklarını, amaçları konusunda başarısızlık ve kararsızlık duygusu içinde olduklarını, amaçlarını takip ederken olumsuz duygular içinde olduklarını ifade etmiştir (Snyder ve diğerleri, 1998).

Umut düzeyi spordaki performans, sağlıkla ilgili davranışlar, başa çıkma, uyum ve psikoterapi sonuçları için yordayıcıyken (Lopez ve Snyder, 2007, Snyder ve diğerleri, 2002c), aynı zamanda akademik başarı ile de ilişkilidir (Snyder ve diğerleri, 1999). Çünkü umut düzeyi yüksek öğrenciler yüksek eğitimsel amaçlar koyma eğilimindedirler ve bu amaçlara ulaşınca kendilerini daha başarılı hissederler ve umut düzeyi düşük öğrencilere göre daha başarılı olurlar (Snyder ve diğerleri, 1991). Ayrıca umut düzeyi yüksek bireyler geçmişte neyi başardıklarını ve neyi başarmak istediklerini bilerek açıkça, zor fakat ulaşılabilir amaçlar belirlerler. Amaçlarını diğerlerine göre değil kendi standartlarına göre oluştururlar. Umut düzeyi düşük bireyler ise engellerle karşılaştıklarında alternatifleri denemeyip tek bir yola saplanıp kaldıkları için daha çok problem yaşarlar (Snyder ve diğerleri, 2002f)



Şekil 1. Umut Teorisindeki Eyleycilik ve Alternatif Yollar Düşüncesinin İleri-Besleme ve Geri Besleme İşlev Şeması (Snyder, 2002a)

Snyder'a göre kişinin amaçlarına ulaşması konusunda başarı veya başarısızlık ile ilgili düşünceleri ardından gelen duyguları etkiler (Snyder ve diğerleri, 2002a). Kısacası duygular kişinin amaçlarına doğru nasıl ilerlediği veya amaçlarına nasıl ulaştığı konusundaki algılarını yansıtır. Amaçlara başarılı bir şekilde ulaşma olumlu duygulara kaynaklık ederken aynı zamanda bireyin amacı elde etme yolunda ortaya çıkan problem ve engellerin üstesinden etkili bir şekilde geldiği durumları da yansıtır. Olumsuz duygular ise amaca ulaşamamanın ürünüdür. Bir sonraki amaç sürecinde düşük eyleyciliğe, yollar bulma konusunda sınırlı düşüncelere ve karşılaşılan engellerin aşılmasına neden olur (Snyder, 2002a). Bunun yanında duyguların yönü de insanların belirli bir durumda algıladıkları umudun düzeyini yansıtır. Umut düzeyleri yüksek olan bireyler, içinde buldukları genel durumlarda üst düzeydeki alternatif yollar düşüncesi ve eyleycilikle, olumlu bir duygusal durum, zorlukların üstesinden gelebilme, başarısızlıktan çok başarıya odaklanma gibi tutumlar yansıtır. Umut düzeyleri düşük olan bireyler ise alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşüncelerinde yetersizlik, olumsuz, karışık bir duygusal durum ve başarıdan çok başarısızlığa odaklanan birey görünümü yansıtır (Snyder, 1995).

Snyder'a göre eyleycilik düşüncesi bütün amaca yönelik düşünmelerde önemlidir ama insanlar engeller ile karşılaştıklarında daha da önem kazanır. Genel olarak bir engel süreci durdurabilir veya kısa vadede bir kişinin harekete yönelik motivasyonunu düşürebilir. Eyleycilik düşüncesi kişi engellerle karşılaştığında alternatif yollar bulabilmesi için gerekli motivasyonu yaratır (Snyder, 2002a). Bu sayede alternatif yollar bularak amacına ulaşması bireyde başarılı olma, canlılık, kendine güven gibi olumlu duyguların oluşmasını sağlar. Amaca başarı ile ulaşılması ve sonrasında oluşan olumlu duygular olumlu pekiştirici etkisi yaratır. (Snyder, Sympson, Ybasco, Borders, Babyak ve diğerleri, 1996; Snyder, Sympson, Michael ve Cheavens, 2002d).

Bireyin yapabilme, başarabilme gücüne inancını yansıtan eyleycilik aynı zamanda bireyin olaylardaki aktifliği ve kontrol gücünü de yansıtır. Umutta bireyin aktif olması gerektiği düşüncesine katılan Fromm (1995: 20), umudun ancak dolu dolu bir yaşam sürmek, sıkıntılardan kurtulmak, günahlardan arınmak, siyasal değişiklikler yapmak vb. türden beklentilerin gerçekleşmeleri için aktif katılım sağlandığı zaman gerçek anlamını taşıyabileceğini belirtmiş, edilginlik ya da teslimiyet şeklinde kendini gösteren beklentilerin umut anlamında olmadığını vurgulamıştır. Teslimiyetin en yoğun olarak ibadet ve dua sürecinde yaşandığı düşünülebilir. Fakat Syme ve Syme (2009) göre dua etmek iyimserlik ve umut gibi olumlu psikolojik faktörleri desteklemesinin yanında umudun eyleycilik bileşeni ve yaşamın anlamının artması ile pozitif yönde ilişkilidir. Fromm'a (1995) göre içinde çelişki taşıyan umut; ne pasif bir bekleyiştir, ne de gerçekleşmesi imkânsız koşulların zorlanması. Umudun henüz gerçekleşmemiş bir şey için her an hazır olmak, ama bu beklenen şeyin bireyin normal yaşam sürecinde gerçekleşmemesi halinde dahi umutsuzluğa kapılmamaktır. Zaten var olan ya da hiçbir zaman var olmayacak olan bir şeyi umut etmenin anlamı yoktur.

Umutlu düşünce hem amaca ulaşma yollarını hem de harekete geçmeye güdülü düşünceyi gerektirir. Umudun alternatif yollar düşüncesi ve eyleycilik düşüncesi bileşenleri fonksiyonel olarak birbirinden ayrılamazlar, birindeki değişim diğerini de etkiler. Umudun düzeyi yüksek bir kişi amacını gerçekleştirme sürecinde akıcı, hızlı ve eyleme geçmeye güdülenmiş düşüncelere sahip olacaktır (Snyder, 2002a; 2002b). Bu durumda umut düzeyi düşük biri ile karşılaştırıldığında umut düzeyi yüksek kişi amaçlarına götüren yollar ile ilgili olarak daha kararlı davranır, bir problemle karşılaştığında enerjisini daha kısa sürede kazanabilir, uyum sağlayıcı başa çıkma becerileri sayesinde mantıklı alternatif yollar üretme ve bu yolları etkili bir şekilde kullanma konusunda daha iyidir (Snyder ve diğerleri, 1991;

Snyder, 2000b).Uyum sağlayabilme değişme kapasitesidir. Umut düzeyinin yüksek olması pozitif uyumu kolaylaştırır, iyilik halini artırır, ek olarak başarılmış zor ve kompleks amaçların sayısını artırır (Rettew, 2009).

Düşük umuda sahip insanlarla kıyaslandıklarında yüksek umuda sahip insanlar daha fazla amaç üretebilir (Snyder, 2002a), amaçlarını engelleyen koşullarla karşılaştıklarında tükenmez, aksine bu yaşam engelleri tarafından üretilen ikilemleri çözmek için mücadele verirler. Bu yüzden, yüksek umuda sahip kişiler umutlarının parçalandığını görseler de, amaçlarının etkili bir şekilde peşinden gitmek için başka bir stratejiyi denemek üzere tekrar ortaya çıkarlar, olası engelleri aşım amaca ulaşmak için pek çok plan üretirler (Snyder, Radn, King, Feldman ve Woodward, 2002e). Umut düzeyleri düşük bireylerde vurdumduymazlık ya da şiddet eğilimli gözlenirken; umut düzeyleri yüksek bireyler yenilik ve gelişmeleri yakından izler, bu yenilik ve gelişmelerden mutlu olur ve beklentilerinin gerçekleşmesi için ellerinden geleni yaparlar (Fromm, 1995). Çünkü umutlu bireyler kendilerini bütünlük içinde ve güçlü, amaçlarını gerçekleştirebilecek kadar da becerili ve etkili hissederler.

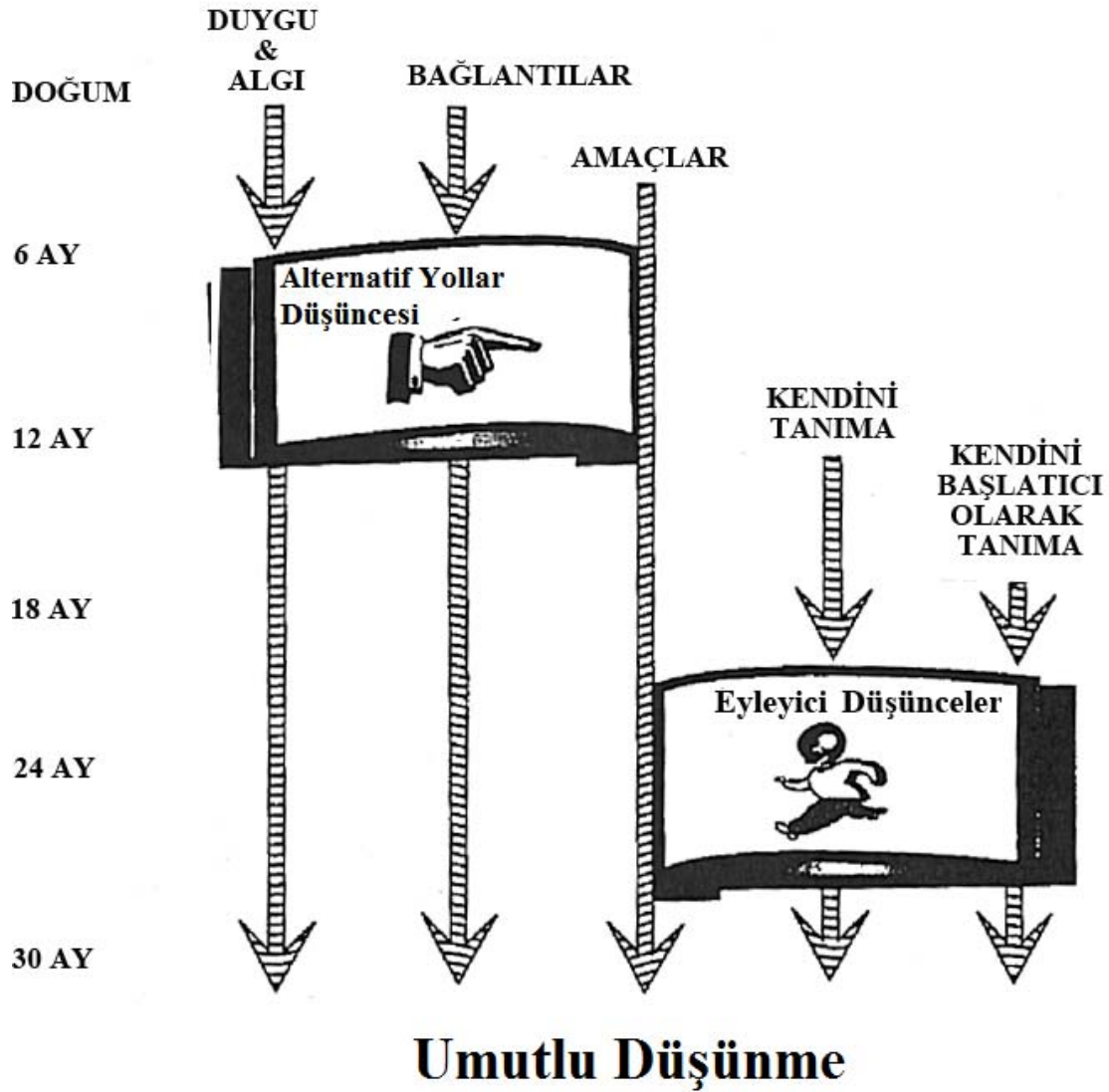
Çocuklarda Umudun Oluşumu ve Gelişimi

Umudun insanda ne zaman ve nasıl oluştuğu incelendiğinde çocukluğun ilk yıllarına kadar inmek gerekir. Erikson'a göre umut psikososyal gelişimle ilgili motivasyonel bir güçtür. Yaşamın ilk yıllarındaki güvene karşı güvensizlik aşamasında temel bir ego niteliği olarak gelişir. Sonraki gelişim dönemlerinde yeni nitelikler kazanarak inanca dönüşür (Erikson, 1982). Hall ve Lindzey'e (1985) göre bebekte ilk erdem umutla birlikte ortaya çıkmaya başlar. Rutter'ın deneylerinde çocukla bakım-vericisi (anne, baba, bakıcı, vb.) arasında güvenli bağlanma ilişkisi kurulmasının ve yeterli düzeyde destek sağlanmasının, direnç ve umut geliştirici olduğu belirlenmiştir (Carr, 2009). Erken dönemde oluşan güven bağlarının, güçlendirme duygusu ve hedefe yönelik düşünceyle ilişkisi vardır (Snyder, 2000a). Curl (1992), bakımevindeki yaşlılarla yaptığı çalışma sonucunda umudun psikososyal gelişim dönemleri ile ilgili olduğu, özellikle gelişimin ilk yıllarının (güvene karşı güvensizlik dönemi ve özerkliğe karşı utanç dönemi) yaşlılardaki umut düzeyi üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna varmıştır.



Şekil 2. Umudun Önerilen Teorik Modeli (Curl, 1992)

İnsanda alternatif yollar ve eyleyici düşünceler hemen hemen doğumla birlikte başlar. Yol düşünceleri; bebeğin dışsal uyarıcıları hissetmesi ve algılanması, olaylar arasında zamansal bağlantılar kurmayı öğrenmesi ve amaç oluşturulması ile ilgilidir. Alternatif yollar düşüncesinde bebek çevrede neler olduğunu anlar ve olayları arka arkaya sıralamayı öğrenir. Bebek ihtiyaç ve isteklerinin farkına varmaya ve bunları giderecek belirli amaçlara odaklanmaya, amaçlar arasında algıladığı bağlantılar aracılığı ile de alternatif yollar düşüncesi için gerekli temel süreçleri edinmeye başlar. Diğer yandan eyleyici düşünce; kendini tanıma, davranışların kaynağı olarak benliği algılama ve amaçları oluşturmakla oluşur. Bireysel düşüncelerle benlik, arzulanan amaçlara doğru sıralı davranışları başlatarak eyleyici düşünce için temel oluşturur (Snyder ve diğerleri, 1997).

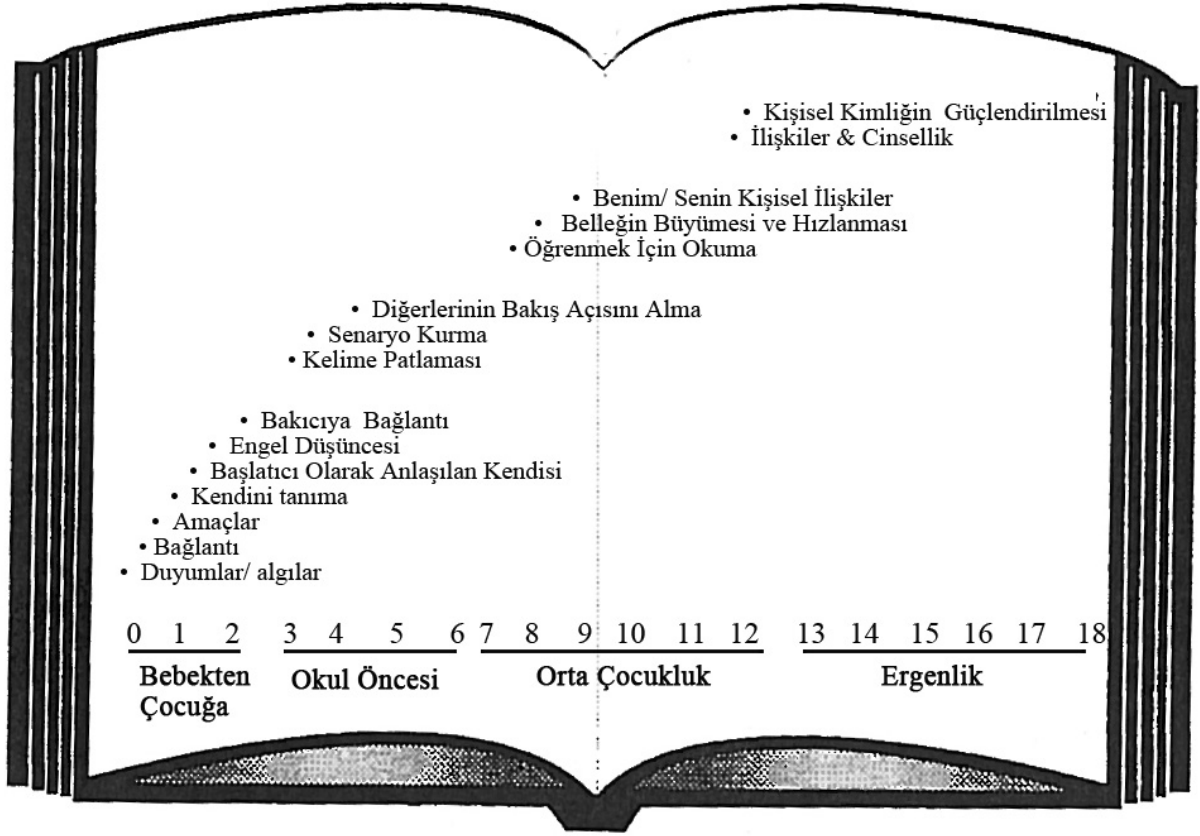


Şekil 3. Umutlu Düşünmeye Yaşamın İlk Yıllarındaki Gelişimin Katkıları (Snyder; 2000: 26)

Snyder'a göre bebekler bir yaşlarına geldikleri zaman olaylardan beklenti içine girerler ve kasıtlı davranışlar sergilerler (Grewal ve Porter, 2007). Umudun gelişimi sürecinde çocuğun, istediği nesnelere işaret etme yeteneğinin gelişmesi önemlidir. Bu işaret etme davranışlarının, üç aylık olana kadar gerçekleşmesi ve 12 aylık olana kadar kesinlikle işlevsel hale gelmesi beklenir. İşaret etme yoluyla, çocuk bir hedef tespit etmekte hatta birkaç hedeften birini seçtiğini göstermektedir. Bu nedenle iyi niyetli bakıcıların, çocuğun isteklerini tahmin edip önceden yapmaları çocuğun istediği şeyi diğer insanlara nasıl göstereceğini öğrenmesine engel olur (Snyder, 2000d).

Bir bütün olan ve karşılıklı olarak birbirlerinin gelişimini etkileyen fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal süreçler çocukta umudun gelişimi etkiler. Çocuklar büyüyüp geliştikçe, daha karmaşık bir şekilde kendileri ve hedefleri hakkında düşünmeye başlarlar. İstedikleri şeyleri işaret etmenin yanında konuşarak da belirten, yürüyerek istedikleri yöne giden ve istedikleri şeye ulaşan çocuklar kısa dönemli hedeflerini oluşturmaya başlarlar. Snyder'a (2000d) göre fiziksel kapasitenin gelişime eşlik eden benlik algıları, özellikle, ben'in istenen bir hedefe doğru bir adım atıyor olabilme iç görüşüyle bir araya gelince, eyleyici düşüncenin temelini oluşturur. Oyun ise eyleyici düşünceyi güçlendirir ve çocuklara umutlu olma imkânı verir. Çocuklar oyun oynarken mutlu olur, oyuncaklarını istedikleri şekilde kullanır, istedikleri karakteri canlandırır, amaçlarına ulaşır ve böylece eyleyciliğin bilincine varırlar (Russ, Pearson, ve Spannagel, 2009). 3-6 yaş arasında gelişen dil becerileri, çocukların hedef dolu düşüncelerini, çevrelerindeki akranlarına ve yetişkinlerine aktarmalarını kolaylaştırır. 7-12 yaş düzeyindeki çocuklarda ise umudu geliştirmek ve bu konuda model oluşturmak için hedefe ulaşma faaliyetleriyle ilgili hikâye ve romanlar (örn. bilimde gelişme sağlayan ya da tarihte önemli olan bireylerin otobiyografileri) kullanılmalıdır. Hikâyelerdeki kahramanlar, umutlu düşünme ve engellerle karşılaştıklarında üstesinden gelme örnekleri sergileyerek çocuklara model olurlar (Snyder, 2000d).

Bebeklik döneminde oluşmaya başlayan umut; çocukluk ve ergenlik dönemleri boyunca gelişmeye devam eder. Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel değişme ve gelişmelere paralel olarak ana-babadan bağımsızlaşma, kadın veya erkek rolüne ulaşma, sosyal gruplara dâhil olma, karşı cinsle daha yakın ilişkiler kurma ve mesleki planları gerçekleştirme isteği de artar (Erkan, 2008). Snyder ve arkadaşlarına göre eyleycilik, çocuklar amaçlara ulaşmayı öğrenirken ve özellikle de gelişim görevlerini başarmaya çalışırken aldıkları övgü ve destekle gelişir (Grewal ve Porter, 2007).



Şekil 4. Çocukluk Döneminde Umutlu Düşünmenin Basamakları (Snyder, 2000: 32)

Çocuk ve gençler amaçlarına giderken engellerle karşılaştıkları zaman hayal kırıklığı, bunun tersi durumlarda bir engelin üstesinden gelebileceklerini algıladıklarında başarıma düşüncesi ile birlikte olumlu duygular yaşarlar. Çocuk bir engelle karşılaştığında onun adına engeli ortadan kaldırmak çocuğa yarar sağlamaz. Bunun yerine çocuklara engeller karşısında alternatifli ve etkin düşünme yollarını öğretme konusunda model olmak gerekir. Çünkü engeller, genç zihinlere işe yarayacak yolları bulmada yeteneklerine güvenmeyi öğretmekte, bu süreçte sürdürülen çabaların ne kadar önemli olduğunu göstermektedir (Snyder, 2000d).

Snyder ve arkadaşları umudu bir yolculuk olarak tanımlamışlardır. Çocuklar böyle bir yolculuğa hazırlanmak için iyi tanımlanmış amaçlar, bu amaçları nasıl gerçekleştireceklerinin bilgisi ve harekete geçmek için kararlılık ve enerjiye ihtiyaç duyarlar (Shatté, Gillham ve Reivich, 2000). Bu nedenle Snyder'a göre çocuklar bakım veren kişiler tarafından desteklenmeli ve zorlukların üstesinden nasıl gelecekleri öğretilmeli (Grewal ve Porter, 2007), amaçlarla ilgili aktivitelerde etkili model olabilecek bakım verenle güvenli bağlanma ihtiyaçları giderilmelidir (Snyder, 2000d).

Çocuklarda umudun güçlendirilmesi için iki koşul önerilir:

1. Çocukların bilişsel stilleri belirlenmelidir. Böylece amaçları netleşir ve istedikleri sonuçlara ulaşabilirler.
2. Çocuklar amaçlarını başarı ile tamamlayabilecekleri davranışsal becerilerle donatılmalıdır.

Her iki koşul da tek başına yeterli değildir. Özellikle risk altındaki çocuklar hayatlarını düzene koyabileceklerini algılamalarına rağmen bu algının devamı için gerekli olan becerilere sahip değillerse umut pencereleri kapalı olacaktır. Çocuklar problemlerinin nedenlerinin sonsuza kadar çevrelerinde olacağına ve her şeyin kötü olacağına inanırlarsa, sosyal, akademik ya da iç gözlem becerilerinin gelişmesine rağmen kendilerini umutsuzluk ve çaresizlik içinde hissederler. Kısacası çocukların hem bu konudaki inançlarının hem de becerilerinin olması gerekir (Shatté ve diğerleri, 2000). Beceri ve inançlarının olumlu olması için de çocuklara aileleri, öğretmenleri, arkadaşları ya da çevrelerindeki diğer kişiler tarafından sosyal destek sağlanması gerekir.

Hinds (1984) madde bağımlısı olan 15 ergene umut konusunda açık uçlu sorular sormuş, ergenlerin umudu “yarınlarının var olduğuna ilişkin inançlarının derecesi” olarak tanımladıklarını ve dört başlık altında kavramsallaştırdıklarını belirlemiştir. Bunlar:

- a) Zorunlu çaba; daha pozitif bir bakış açısı edinme çabası,
- b) Kişisel olanaklar; ergenlerin benliklerinin var olabilmesi için ikinci bir değişim olduğuna inanmaları,
- c) Daha iyi bir gelecek beklentisi; ergenlerin özel olmayan gelecek yönelimleri hakkında olumlu düşünceleri
- d) Kişisel gelecek beklentisi; ergenlerin belirli ve olumlu kişisel gelecek olasılıklarını tanımlamalarıdır.

Rivers (2011) eğitimcilerle yaptığı, görüşme ve yazılı bilgi alma yöntemlerini kullandığı araştırmasında katılımcıların umut kaynaklarını içsel ve dışsal olarak ikiye ayırdıklarını ve katılımcıların büyük çoğunluğunun içsel kaynaklarını daha önemli ve etkili bulduğunu belirlemiştir. Umudun kişisel öğrenme stillerinden, kişilik özelliklerinden ve amaca yönelik davranışlardan oluştuğunu, ayrıca umudun dinsel inançlardan temel aldığını belirtmiştir.

Umut özellikle okul döneminde amaç yönelimli başarı elde etme beklentisi olarak görülmekte ve çocuklar zorluklarla baş etmek için yeni beceriler edinirlerken çok daha önemli olmaktadır (Westburg ve Martin, 2003). Akademik alanda üst bilişsel becerilere odaklanan öğretim yöntemlerinin kullanılması, öz düzenlemenin ve umutlu düşünmenin öğretilmesi öğrencilere yaşamlarının her alanında amaçlarını devam ettirebilme potansiyeli sağlar, daha olumlu duygulara, geniş ölçüdeki psikolojik uyuma ve daha çok sosyal desteğe neden olur (Snyder ve diğerleri, 2002f). Akademik başarı amaç olarak kabul edildiğinde, umut; bu amacın olumlu sonuçlanmasını sağlayacak amaca özgü beklentiler ve davranışlar olarak kavramsallaştırılır. Araştırmalar zekâ ve kişilik değişkenlerinin, umut ve akademik başarı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Umudun özelliklerinden biri olan alternatif yollar düşüncesi ile özel zekâ alanı ıraksak düşünce arasında betimsel bir benzerlik vardır. Her ikisi de bulunan olası pek çok çözüm aracılığı ile yaratıcı fikirler ortaya koyma becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle umudun alternatif yollar düşüncesi özelliği ıraksak düşüncenin boyutlarını yansıtır (Day, Hanson, Maltby, Proctor ve Wood, 2010). Özetle umut akademik başarı üzerinde oldukça etkilidir ya da umutla akademik başarı arasında olumlu yönde ilişkili vardır denebilir.

Umut düzeyi yüksek öğrencilerin motivasyonlarının da yüksek olduğu gözlenir. Bu öğrenciler daha önce başarılı olmuş eğitimsel amaçları nedeni ile eyleycilik duygusu ile doludurlar ve gelecekteki okul başarıları konusunda olumlu beklenti içindedirler. Ekstra çaba gerektiren işler için büyük kararlılık gösterir, engellerle karşılaştıklarında enerjilerini kolayca başka yollar bulmak için kullanabilirler. Bu öğrencilerin enerjilerini üretme ve sürdürme özellikleri içsel eyleyici konuşmaları sayesinde olur (Snyder ve diğerleri, 1998). Her yaş düzeyindeki öğrenci için umut düzeyinin yüksek olması akademik başarı için önemli bir avantajdır. Umut düzeyi yüksek öğrenciler amaçlarını açıkça ortaya koyar ve istedikleri şeyi başarmak için çalışırlar. Öğrenmek için gerekli stratejileri (yollar) kolayca belirler ve bu stratejileri kullanmak için tüm güçleri ile çaba (eyleycilik) gösterirler. Görevlerine bağlıdırlar, çalışırken ve sınavlarda uygun ipuçlarını çok iyi değerlendirirler. Kafa karışıklıkları ve negatif duyguları umut düzeyi düşük öğrencilere göre daha azdır. Umut düzeyi düşük öğrenciler ise bilgiyi almakta ve kodlamakta zorluk yaşarlar. Çalışmak, bilgiyi almak, bu bilgiyi sınavda kullanmakla ve sınavla ilgili baş etme becerileri yetersizdir (Onwuegbuzie ve Snyder, 2000). Bu bilgiler doğrultusunda umudun okul ortamındaki performansta ve öğrencilerin öğrenme ile ilgili motivasyonunda önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

Snyder ve diğeri (2002f) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları 6 yıllık boylamsal çalışma sonucunda umudun akademik başarı üzerinde etkili olduğunu belirlemişlerdir. Üniversiteye başladıkları ilk hafta umut ölçeği uygulanan ve yüksek puan alan öğrencilerin aynı zamanda okula giriş puanlarının da yüksek olduğunu, süreçte okulu bırakma oranlarının düşük ve yüksek puanla mezun olma ihtimallerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Day ve diğeri (2010) 18-21 yaş grubundaki üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları 3 yıllık boylamsal çalışmada, sürekli umut, genel zekâ, beş faktör kişilik modeli, ıraksak düşüncenin ölçülmesi kadar üniversiteye girmeden önceki akademik performansın nesnel değerlendirmesi ve bitirme sonuçlarını kullanmış, sonuçta zekâ, kişilik ve önceki akademik başarıların ötesinde umudun akademik başarı üzerinde en iyi yordayıcı olduğunu tespit etmişlerdir. Leeson, Ciarrochi ve Heaven (2008) 7. Sınıf öğrencilerini 10. sınıfın sonuna kadar izledikleri boylamsal çalışmalarında umudun, olumlu yükleme stili, bilişsel yetenekler ve okuldaki yüksek puanlar için yordayıcı olduğunu, Woodbury (1997) ise üniversite öğrencilerinde anksiyete, kontrol odağı ve umudun mesleki kararlarla ilişkisini araştırdığı çalışmasında umudun mesleki kararlar üzerinde etkili olduğunu ve alternatif yollar puanı yüksek olan bireylerin daha az mesleki kararsızlık yaşadığını belirlemiştir.

Öğrencilerin umutlu düşünmeyi öğrenmesinde ve umutlarının gelişmesinde öğretmenlere büyük görev düşmektedir. Öğretmenler öğrencilere zaman ayırıp onları tanımaya çalıştıklarında, karşılıklı saygıya dayalı bir iletişim ortamı oluşturup sınıf içinde sorumluluk duygusu kazanmalarına yardımcı olduklarında, öğrencilerine ulaşabilecekleri amaçlar oluşturmaları ve karşılaştıkları engelleri aşmaları konusunda model olduklarında öğrencilerde umut düzeyi yükselir. Umudun yüksek öğretmenler; öğrencilerinin amaçlarını alt amaçlara bölmeleri, bu amaçları gerçekleştirmek için adım adım plan yapmaları konusunda yardımcı olarak ve her başarılı davranışından sonra ödüllendirerek destek sağlarlar. Böylece arzuladıkları amaçlarını gerçekleştirme konusunda kendilerini başarılı olarak gören öğrencilerin benlik saygılarında yükselme gözlenir. Ayrıca öğrencilerin öğrenmeyi öğrenmeleri, bu konudaki çabalarının ödüllendirilmesi ve her alandaki becerilerinin geliştirilmesi umutlu düşünmelerine yardımcı olur. Snyder'ın (2005) umut modeli göz önüne alındığında öğrencilerin öğrenmeyi nasıl öğrenecekleri alternatif yollar bileşenine, öğrenme konusundaki motivasyonlarını devam ettirebilmeleri ve “yapabilirim” düşünceleri eyleyicilik bileşenine karşılık gelir.

Umutlu düşünmenin öğretilbileceği konusunda yapılan araştırmalar da mevcuttur. Westburg ve Martin (2003) 8-15 yaşları arasındaki 46 çocuktan oluşan grup üzerinde yaptıkları araştırmalarında, 4 haftalık amaç yönelimli akademik eğitimin ardından çocukların amaç oluşturma ve bunlara ulaşmak için çeşitli yollar bulma ile ilgili alternatif yollar bileşenin öntest-son test puanlarında artış tespit etmişlerdir. Psikologlar umudu yetişkinlerde ve gençlerde güçlendirmek için bireysel ve grup programları geliştirmişlerdir. Edwards (2009) depresyonlu yetişkinlerin grup terapisinde amaç oluşturma ve umut konuları üzerinde durulan bir çalışma sonunda bu kişilerin anksiyete, depresyon ve umutsuzluklarında azalma, umut düzeylerinde yükselme gözlemlendiğini belirtmiştir. Diğer bir araştırmada da 5 haftalık tedavi öncesi uyum grubunda umut çalışılmış danışanların iyilik hali, başa çıkma davranışları ve semptomlarında ilerleme gözlenmiş, çiftler için, umut ve karşılıklı olarak amaç oluşturma odaklı ilişkiyi güçlendirme programları hazırlanmış, programa katılan çiftlerde uyumun ve çift olma becerilerinin kalitesinde artış ve bundan doyum elde etme gözlenmiştir.

Yaşlılarda Umut

Umut çocukluk döneminde olduğu kadar yaşlılık döneminde de önemlidir. Yaşlılık fiziksel ve psikolojik problemin yaşandığı bir dönem olmasına rağmen bazı yaşlılar bu süreci daha üretici, mutlu ve dolu dolu yaşarlar. Umudu sürdürme kapasitesi, başarılı yaşlanmanın önemli bir parçasıdır. Amaçlar, alternatif yollar ve eyleyicilik bileşenleri yaşlılıkta da umutlu düşünme için gereklidir (Wroblecki ve Snyder, 2005). Yaşlılar için en önemli amaç sağlıklarını korumak ve diğerleri ile iletişimlerini devam ettirebilmektir. Çünkü sağlığını koruyabilen yaşlı birey diğer yaşam amaçlarını da gerçekleştirebilecektir. Bu nedenle umut; yaşlıların yaşamlarından aldıkları doyumunu sürdürebilmeleri için gerekli bir bileşendir (Cheavens ve Gum, 2000). Aile ve arkadaşlar amaçların izlenmesi süreci boyunca motivasyonun sürdürülmesi için gereken sosyal desteği sağlarlar (Snyder ve diğerleri, 1997)

Umut düzeyi yüksek olan yaşlılar, yaşamdaki değişikliklere (fiziksel güçte azalma, hastalıklar, sevilen kişilerin kaybı vb.) uyum sağlamada olumlu başa yıkma yöntemleri kullanırlar ve belirledikleri amaçları gerçekleştirmek için eski deneyimlerinden de yararlanarak daha çok sayıda alternatif yol belirlerler. Bu durum onların kendilerini daha sağlıklı algılamaları sağlar, iyilik hallerini ve yaşam doyumlarını sürdürmelerine yardım eder. Umut düzeyi yüksek bireyler yaşları ile ilgili fiziksel engellerin hayattan aldıkları zevke mani olmasına izin vermezler (Wroblecki ve Snyder, 2005). Ayrıca umut düzeyi yüksek yaşlıların

yaşam fonksiyonları, yaşam doyumları, egzersiz, dinlenme, sosyal iletişim vb. sağlıklı davranış konusundaki sorumlu davranışları da yüksektir (Gray, 2003).

Hastalık ve Ölüm Sürecinde Umut

Umut yaşamak ve gelişmek konusunda önemli olduğu kadar hastalık ve her canlı varlığın kaçınılmaz sonu olan ölüm sürecinde de önemli bir rol oynar. Umut yaşamın merkezindedir, özellikle hastalıklarla başarılı bir şekilde baş etmede ve ölüme hazırlanmada gerekli bir boyuttur (Miller, 2007). Çünkü hastaların yaşamlarını son günlerine kadar olabilecek en kaliteli şekilde yaşamalarını sağlayacak duygu umuttur (Snyder ve diğerleri, 2002e). Hastalıklarının son döneminde olmalarına rağmen umut düzeyleri yüksek hastalar ağrı, acı ve tedavi süreçlerinde aktif başa çıkma stratejileri kullanır, son ana kadar tedaviye devam ederler. Bu hastalarla yapılan güçlendirme çalışmaları bireyin kendine olan inancını güçlendirme, verdiği duygusal tepkilere ve sahip olduğu sosyal ağlara ilişkin farkındalığı artırma, amaçları izlemeye aktif olarak dahil olmasını sağlama, manevi kaynaklarını güçlendirme ve gelecek için olasılıkları fark etmesini sağlamayı kapsar. Bu müdahaleleri yaparken ve hastayı son ana kadar güçlendirmeye çalışırken hastanın bireysel değerlerine ve benlik yapısına en uygun, net ve gerçekçi amaçları belirlemesine sahte umutlardan uzak durmasına yardımcı olmak gerekir. Örn. Hastanın ne yapmaktan hoşlandığı, ne gibi şeylerin onun için önemli olduğu, ölmeden önce neyi tamamlamak istediği, sağlık görevlilerinin ona nasıl yardımcı olabileceği sorulmalıdır. Hastanın öncelikli durumu nedeni ile amaçlarının değişebileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Gum ve Snyder, 2002).

Umut plesebo etkisi öne sürülerek bilim dünyasından ayrı tutulmaya çalışılsa da (Moulden ve Marshall, 2005), Snyder (2000a) göre umudu da kapsayan olumlu duygular tedavinin ayrılmaz bir parçasıdır. Groopman (2005), umudun iyileştirme sürecindeki hızlandırıcı gücünün göz ardı edilmemesi gerektiğini ileri sürer. Umut özellikle hastaların zor bir tedavi programına başlamaları için cesaret verir, devam etmeleri ve hayatlarını yeniden düzenlemeleri için güç sağlar, bir şeylerin değişebileceği ve asla vazgeçilmemesi gerektiği duygusunu verir. Ayrıca ağrı ve acıya dayanma gücünü artırır. Hinds (2004) incelediği pek çok araştırmanın sonucunda özellikle kanserli hastaların, umutlu olmanın kanserle mücadelede çok önemli olduğuna inandıklarını ve kanserli ergenlerin tedavi boyunca umudun eksik olmasını ya da olmamasını özellikle zayıflık olarak tanımladıklarını tespit etmiştir. Çünkü umut, hastalık ve ölüm durumlarında, bireyin umutsuzluk ve karamsarlığa düşerek çaresizlik

yaşamını önler. Dolayısı ile umut bireye engellerle mücadele etmek ve hayatta kalmak için gerekli gücü sağlar. Edwards (2009) umudun, bireylerin hastalıktan ve sağlıkları ile ilgili kaygılardan kurtulmalarında gösterdikleri başa çıkma davranışları ile ilgili olduğu ifade etmiştir. Örn. Yetişkinlerin omurilik zedelenmesi ve eklem iltihabı gibi durumlarla başa çıkmalarında umut daha uyum sağlayıcı tepkilerin verilmesine yol açar. Yangın geçiren yüksek umutlu ergenlerin iyileşmeleri ve bakım verenlerine yönelik davranışları daha olumludur.

Umut; aile üyelerinden birinin kritik hastalığı süresince ailenin diğer üyeleri için de çok önemlidir. Aileler hastalık sürecinde durum üzerindeki kontrollerini kaybettikleri hissine kapılıp, umutsuzluk yaşayabilirler. Bu nedenle umut, ailelere kriz durumları ile başa çıkabilmeleri için gerekli yaşamı sürdürme enerjisini sağlar (Johnson ve Roberts, 1996). Bauer (2009) göre kayıp ve travma sonrasında bireyler umut ederek normale dönmeye çalışırlar. Araştırmalar kayıp ve travma yaşayan bireylerin sadece normal yaşama kısa sürede uyum sağlamakla kalmadıklarını aynı zamanda benlik algılarının da güçlendiğini göstermektedir. Benzer şekilde Aslan, Sekmen, Kömürcü ve Özet (2007) tarafından yapılan bir araştırmada; kanserle baş etme sürecinde hastalarda olumlu prognozu destekleyen umut düzeyinin korunmasının ve buna uygun hemşirelik yaklaşımının planlanmasının önemli olduğu tespit edilmiştir.

Yaşamdaki zorlu olaylardan biri de ölümdür. Umudlu düşünce sevilen birinin kaybı için yas tutulurken karşılaşılan engellenme duygusu ile yakından ilgilidir. Sevilen birinin kaybı sonunda birey planladığı tüm düşüncelerin engellendiği duygusuna kapılır, zihinsel enerjisinin kurduğunu hisseder ve hiçbir şeyin çaba göstermeye değmeyeceğini düşünür. Umudun düzeyi yüksek kişiler çalışmak, dinlenmek, üretmek, sevdikleri bir aktiviteyi yapmak gibi diğer bazı yaşam amaçlarına yönelebilir, böylece sadece kaybettikleri kişiye odaklanmak yerine dikkatlerini kendilerini geliştirebilecekleri bir alana yoğunlaştırarak yaşayabilecekleri psikolojik acı ve sıkıntılardan bir ölçüde kurtulurlar. Ayrıca “yapacağım, yapabilirim, vazgeçmeyeceğim” gibi enerji veren içsel konuşmaları devam ettirerek hayata tutunmak konusunda kendilerini motive eder, yas sürecinde de günlük yaşamlarına mizahı katabilirler (Snyder, 2000b). Umudun artmasının bir yararı da içsel motivasyonu güçlendirmesidir (Moulden ve Marshall, 2005).

Nolen- Hoeksema iki tür uyum sağlayıcı yoksunluk tepkisinden söz eder:

1. Amaçları yeniden düşünmek, şimdi ve buradaki yaşam olaylarına odaklanmak
2. Kişiler arası ilişkilere önem vermek

Bu iki özellik umut düzeyi yüksek insanların özellikleri olarak da tanımlanmıştır (Snyder, 2000b).

Umut düzeyi yüksek insanların hayatları boyunca umut düzeyi düşük insanların yaşadıkları kadar zorluklarla karşılaştıkları söylenebilir. Fakat onlar bu zorlukları her şeyden vazgeçip pasif bir şekilde kalacakları ya da sürekli şikâyet edecekleri bir durum olarak değil, doğal yaşamın bir parçası olarak görme, kendilerini güçlendirecek ve geliştirecek bir süreç olarak algılama eğilimindedirler.

Terapi Sürecinde Umut

Pozitif psikolojinin en önemli kavramlarından biri olan umut, hemen her kurum tarafından ele alınmış ve terapi ortamında kullanılmıştır. Psikoterapide kullanılan yaklaşım ve teknikler danışana daha eyleme dönük, farklı yollardan ve amaç yönelimli olarak düşünmeyi öğretir. Bu nedenle psikoterapi sürecindeki yararlı herhangi bir değişim umuda atfedilebilir (Snyder ve diğerleri, 2000c; Lopez ve diğerleri, 2004)

1950'lerde Menninger terapötik ilişkinin ve terapötik çıktılarının önemli bir ögesi olarak umut kavramını ilk kez ortaya atmış ve umudun amaca ulaşmak için olumlu beklentiler olduğu görüşünü desteklemiştir (Irving ve diğerleri, 2004). Umudun iyileşme sürecinin çok önemli bir parçası olduğuna inanmış, 1959 yılında Amerikan Psikiyatri Derneği başkanı olarak yaptığı konuşmasında ruhsal hastalıkların tedavisinde umudun anahtar olarak kullanılmamasındaki bilimsel eksikliğe dikkat çekmiş, yaşamı boyunca yaptığı çalışmalarda hastaların olumlu sonuçlar üretebilmelerinde umut aşılmasının önemini belirtmiştir (Lewis ve Werdon, 2009). Menninger ve umudun diğer savunucularına göre psikopatoloji; umudun olmamasının ya da çaresizliğin işaretidir ve terapistin amacı danışanda umudun yeniden canlanmasını sağlamaktır (Irving ve diğerleri, 2004; Tedeschi ve Kilmer, 2005) Umudun fiziksel ve ruhsal sağlık için çok önemli olduğunu, fiziksel ve psikiyatrik rahatsızlıkların amaç yönelimli beklentilerin eksikliğinden kaynaklandığını ileri süren görüşleri destekleyen Frankl, hastalığın umudun olmamasından kaynaklanması durumunda başarılı bir tedavinin umudu ortaya çıkarması gerektiğini ileri sürmüştür (Irving, Snyder ve Crowson, 1998). Frank,

umudun terapi ortamında başarılı müdahaleler için vazgeçilmez koşul olduğunu vurgulamış, danışanın iyileşmesindeki olumlu ve hızlandırıcı rolüne işaret etmiştir (Snyder ve diğerleri, 2000c).

Umut bireylerin amaç yönelimli düşüncelerine odaklanan bir yapı olduğu için terapi sürecinde önemlidir. Terapiye gelen bireyler daha iyi hissetmek, daha iyi anlamak ve amaçlarında özel değişiklikler yapmak için yeni amaçlar oluştururlar (Irving ve diğerleri, 2004). Terapide spesifik stratejiler uygulanmadan önce değişimin birinci kaynağı danışanın beklentileri ve umutlarıdır. Bunlar danışanın hayatında terapinin yaratabileceği pozitif farklılıklara işaret eder. Değişimin ikinci kaynağı terapistle danışan arasında kurulan umut dolu terapötik ilişkidir. Üçüncü kaynak ise danışanın özellikle acı ve sıkıntılarından kurtulmaya ve rahatlamaya başladığında hissettiği yeniden canlanmaya başlayan umutlarıdır (Lopez ve diğerleri, 2004). Terapideki ilk gelişmeler umudun eyleycilik bileşeninin artması ile paraleldir. Eyleycilikle birlikte bireyin yaşamında kararlılık başlar. Diğer bir deyişle danışan stresten uzaklaşmaya başlayınca ve umudu yenilendiğinde yapabilirlik gücü de artar. Terapinin ortasında ve sonraki aşamalarında danışan edindiği iç görüyü ve yeni becerileri sürdürür. Bu süreç umudun alternatif yollar düşüncesi bileşenini ve amaca ulaşma stratejilerini üretebilme yeteneğini yansıtır. Yollar düşüncesi terapinin sonraki aşamalarında oluşacak olumlu değişimlerle de ilgilidir. Terapinin başarısı danışanın değişiklik yapabilmek için strateji üretme ve kullanma yeteneği ile ilgili inançlarını sürdürmesini sağlar (Snyder ve diğerleri 1999).

Snyder'ın umut teorisine göre danışanın umudunu artırmak için, amaçlarına yaklaşmasını sağlayacak faaliyetler belirlenir ve danışanın bu faaliyetleri gerçekleştirebileceği konusundaki yeterliliğine olan inancı desteklenir (Kauffman ve Silberman, 2009). Çünkü yine Snyder'a göre umutlu düşünme öğrenilebilen aktif bir süreçtir ayrıca hayatta kalmak ve gelişmek için de çok önemlidir (Grewal ve Porter, 2007).

Logo terapiye göre, yaşamdaki en temel güdüleyici güç bireyin kendi yaşamında bir anlam bulma arayışıdır ve logo terapi, bunu gerçekleştirmesi için hastaya yardım etmeyi bir görev saymaktadır (Frankl, 2000). Umut düzeyi düşük bireyler yaşamlarında bir hedefe ulaşamamış ya da ulaşırken engellenmiş kişilerdir. Bu nedenle onları motive edecek zihinsel enerjileri kalmamıştır. Psikolojik danışma sürecinde danışman danışanını kısa, orta ve uzun vadede gerçekçi amaç belirlemesi, bu amaçlara ulaşmak için adım adım plan yapması, planını

uygulamasında cesaretlendirmeli ve başarıya ulaşmasına yardımcı olmalıdır. Kısacası olumlu değişiklik yaratmak için bireyin hedefe giden yollar oluşturma girişimi ve eyleyciliği desteklenmelidir (Snyder, 1995).

Terapi sürecinde danışanların amaçları ile ilgili olarak dikkat edilmesi gereken noktalar vardır. Bunlar danışanların amaçlarının soyutluğu ya da çok geniş ve yetersiz oluşudur. Nihai amacın büyük ve soyut ya da geniş ve yetersiz olması durumunda danışanın bunu daha somut alt amaçlara dökmesi sağlanmalıdır. Ayrıca belirlenen amaç ve yolların danışanın değerler sistemi, becerileri ile uyumlu ve yaşam kalitesini artıracak nitelikte olmasına dikkat edilmelidir (Snyder ve diğerleri, 2002e).

Umut teorisine göre umutsuzluk duygusu; amacı başarmak için yollar oluşturamamadır. Terapi sürecinde danışman, danışanlarına amaç belirlemek, bu amaca götürecek alt amaçlar oluşturmak ve zorluklar karşısında yeni başa çıkma stratejileri geliştirmek konusunda yardımcı olur. Eyleyici düşüncenin artması bireylerin arzu ettikleri alt amaçlara ulaşabilmeleri için çeşitli ve alternatif yollar üretmelerini sağlar. Terapist danışanlarına sadece alt amaçlarına ulaşabilmeleri için yollar seçmeleri konusunda alıştırmalar yapmakla ilgili fırsatlar yaratmaz aynı zamanda onların amaçlarına başarılı bir şekilde ulaşabilmeleri için destek de sağlar. Önceleri basit ve kolay ulaşılabilir amaçlar sonrasında daha kompleks amaçlar seçmeleri için cesaretlendirir. Tedavinin bu aşaması yeni becerileri deneme ve daha özel eyleyici düşünceler geliştirme için önemlidir Umut düzeyi yüksek insanlar yeni beceriler deneme konusunda daha istekli olurlar, bu durum amaçlarına ulaşmalarına yardım ettiği kadar yerine getirilmemiş ya da ulaşılammış amaçlarla uygun şekilde başa çıkabilmesi için gereken yardımı da sağlar (Moulden ve Marshall, 2005). Terapi ortamında danışanın geliştirdiği en önemli iki beceri affetmeyi diğeri özür dilemeyi öğrenmesidir. Witvliet (2009) göre affedicilik umudu güçlendirerek olumsuzluklara cevap vermektir. Özür dileme süreçleri keşfedilirken birey olumsuz sonuçlardan uzaklaşır, diğerlerinin geri bildirimlerini kabul eder, olumlu yaşam amaçlarına yaklaşır. Özür dilemenin diğer yönü umut olarak adlandırılır (Snyder, 2000d).

Eyleyici düşünceyi güçlendirmek ve gelecekteki yollara bağlılığı artırmak için danışana geçmiş başarılarını hatırlatmak çok önemlidir. Bu nedenle tedavi sürecinde terapist danışandan geçmişte amacına başarı ile ulaştığı olaylardan (örn.genel başarılar, tamamlanmış işler, tamamlanmış eğitimsel amaçlar ve gelişen hobiler vb.) örnekler vermesini ister. Benzer

şekilde danışanı güçlendiren şeylere (örn. İyi arkadaşlar, çok çalışma, birbirine bağlı aile üyeleri, çeşitli beceriler) odaklanma da umut konusundaki ihtimalleri ve değişimin yararlarını güçlendirir (Moulden ve Marshall, 2005). Cheavens ve diğerleri (2006) umutlu düşüncelerin bilişsel terapide önemli rol oynadığını özellikle ilk değerlendirmede ve uyum aşamasında kullanılması gerektiğini ileri sürerler. Frank ise pek çok danışanın terapiye yaşamlarında üstesinden gelemedikleri zorluklar nedeni ile moral bozukluğu içinde geldiğini bu nedenle geçmiş başarıları üzerinde odaklanmanın morallerini düzeltmeye doğru atılmış ilk adım olacağını ifade eder.

Klinikte tedavi gören ve umut teorisi temel alınarak yapılan çalışmalara katılan bireylerin umut düzeylerinde katılmayanlara göre önemli derecede yükselme gözlenmiş, bu tür çalışmaların umutsuzluğu azaltmada etkili olduğu belirtilmiştir (Steen, 2004). Psikolojik danışman risk altındaki çocuklara zorlu yaşam olaylarının üstesinden gelebilmeleri için umutlarını ve yaşamlarının anlamlarını bulmaları konusunda yardımcı olabilir. Bu noktada danışman danışanlarının anksiyete ve depresyon düzeyini azaltmalı, danışma süreci boyunca yaşamlarının anlamını ve umutlarını keşfetmeleri konusunda yardımcı olmalıdır. Frank ve Frank's umut hissini attırmanın danışma sürecinin yaygın bir sonucu olduğunu ifade etmiştir (Kim, Lee, Yu ve Puig, 2005).

Belirtileri azaltacak etkili yollar hakkında danışana bilgi vermek önemli olmasına rağmen, danışanla birlikte bu yolları oluşturmak terapötik çalışmayı başlangıçtaki semptom odaklı amaçlardan umutlu düşüncenin artmasına doğru ilerletir. Danışan belirlenen yollarla amacına ulaşmayı hayal ederse bunu gerçekte nasıl yapabileceğini de hayal edebilir. Bu ilerleme semptomları azaltan, performans ve doyumunu güçlendiren bir harekettir. Yol haritaları terapide danışanların daha iyi hissetmelerine ve becerileri geliştirmelerine yardımcı olan etkili araçlardır. Terapist danışanın alt amaçlar oluşturarak daha etkili yollar belirleyebilmesine de yardımcı olur (Cheavens ve diğerleri, 2006).

Terapi sürecinde eyleyici düşünce üç yöntemle güçlenir. İlk olarak umudun bileşenlerinden biri diğerini etkiler. Örn. Eyleyicilikteki dolaylı artış, alternatif yollarda doğrudan bir artışa neden olur. İkincisi umutlu düşünme konusunda terapistin gözlenmesi ve model alınması eyleyiciliği artırır. Üçüncüsü terapi sürecinde danışanın zorluklarla başa çıkabilmesi için sözel olarak desteklenmesi yararlıdır. Ayrıca umut terapisine göre kendi

kendine konuşma bir düşünme şeklidir ve etkisi büyüktür. Olumsuz kendi kendine konuşma eyleyciliği azaltır, amacı takip etmeyi engeller (Cheavens ve diğerleri, 2006).

Psikolojik danışmanın terapi ortamında danışanı güçlendirirken çevresine uyum sürecini de göz ardı etmemesi gerektiği ileri sürülür. Snyder (1995) danışmanın rolünü; bireylerin alternatif yolları hakkında daha fazla düşünmelerini, kendileri ve çevrelerindeki kişiler için daha umut dolu bir çevre oluşturmalarını sağlamak şeklinde tanımlamıştır. Snyder narsistik umudun bir hedef olmadığını, danışanların bu konuda mutlaka geliştirilmeleri gerektiğini özellikle belirtmiştir.

Kişilerarası ilişkiler danışanların umudunu artırır ve sürdürür. Danışanla terapist arasındaki ilişkinin amacı, danışanın eyleycilik duygusunu iyileştirme konusunda yardım sağlamak olsa da danışanların tedavi ortamının dışında sosyal bağlarını en iyi şekilde sürdürmelerine yardım etmek de önemlidir. Olumsuz etkilenmemiş ve fonksiyonu tam olan sosyal destek ağları danışanların eyleycilik ve umut düzeyleri üzerinde önemlidir (Snyder ve diğerleri, 2002e). Cooper (2008) farklı yaş, cinsiyet, etnik köken ve inançta olup farklı konularla psikoterapiye gelen 5 yetişkinin 3. veya 5. terapi seanslarını incelediği içerik analizi çalışmasında olumlu umudun anlam oluşturma ile aynı zamanda geliştiğini, negatif umudun korunma/ sakınma ve üretici olmayan süreçlerle ilgili olduğunu, alternatif yollar düşüncesinin yüksek olmasının ise yüksek düzeyde algılanan kişilerarası ilişki kalitesi ile ilgili olduğu tespit etmiştir.

Terapist tedavinin sonunda danışma sürecinin gözden geçirilmesini sağlar ve tedaviden elde edilen kazançları vurgular. Süreç boyunca terapist sadece danışanın semptomlarını ortadan kaldırmakla ve yaşamını değiştirmekle kalmamış aynı zamanda yeni beceriler geliştirmesine de yardımcı olmuş, durumun kötüye gitmesini önleyici tedaviler uygulamıştır. Bunlar umutlu düşünme ile ilgilidir. Kazançların gözden geçirilmesi başarılı amaçları yansıtır. Umut teorisine göre tamamlanmış amaçlardaki algılanan başarı olumlu duygulara ve eyleyciliğin artmasına yol açar. Ayrıca terapist danışana gelecekte aniden ortaya çıkabilecek problemleri hayal etmesini ve tedavide öğrendiği yöntemlerle başa çıkmasını önererek umutlu düşünmeyi devam ettirir (Cheavens ve diğerleri, 2006).

Araştırmalar yüksek umuda sahip çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin okulda ve sporda daha başarılı olduklarını, sağlıklarına özen gösterdiklerini, problem çözme

becerilerinin ve psikolojik uyumlarının daha iyi olduğunu göstermektedir (Snyder, 2002a; Snyder ve diğerleri, 1999). Pozitif problem çözenin değeri, özellikle problem çözenin gücü, çeşitli gruplarda (üniversite öğrencileri, psikiyatrik hastalar, ayakta tedavi gören intihar düşünceliler ile intihar girişiminde bulunanlar) umutsuzluk duygusunun ve intihar düşüncelerinin azlığı ile ilişkilendirilmiştir. Problem çözme; insanlar büyük ölçüde stres altındayken umutsuzluğun engellenmesinde koruyucu bir rol oynar. Olumlu problem çözme insanların yaşamlarında daha umutlu hissetmelerini ve daha az intihar düşüncelerine sahip olmalarını sağlar (Hepper, Lee ve He, 2009).

Uzmanlara göre; bilişsel ve psikolojik eksiklikler suç oluşturan risk faktörleridir. Bu faktörler sosyal ve akademik başarıda zorluklar ve umudun kaybı ile sonuçlanırlar. Umut; çocuk suçları, şiddet ve suç işleme eğiliminde ve hapisanedeki gençlerde önemli bir koruyucu faktör olabilir. Tutuklu olan gençler umut gibi insani ihtiyaçlar ortaya koyarlar, bu durum onların sıkıntılarını atmalarını ve daha pro-sosyal seçimler yapmalarını destekler. Umut cezaevindeki gençler için anahtar bir bileşen olabilir. Eğer cezaevindeki gençlerin geleceklerine ilişkin umutları ya da amaçları yoksa değişimleri için de bir neden yoktur. Rehabilitasyonun başarısı düşer, suç işleme olasılığı artar. Tutuklu gençlerde umudun canlı tutulması toplumların güvenliğinde ve geleceğinde önemli değişikliklere neden olur (Smith, 2003). Martin (2007) yetişkin 50 kadın ve 50 erkek tutuklu üzerinde yaptığı çalışmada, suçlularda problem çözme becerileri ile yeniden suç işleme riski arasındaki ilişkiyi umudun yapısı içinde araştırmıştır. Sonuçlar umudun problem çözme becerileri ve yeniden suç işleme riski ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu araştırmalar doğrultusunda suçlulara yönelik tedavi yaklaşımlarında umut konusunun ele alınması gerekli ve yararlıdır denebilir.

Bireylerde gözlenen suç ve şiddet eğiliminde aile ortamı ve aile içi ilişkiler önemli olarak görülmekle birlikte zorlu koşullar altındaki ailelerde umut, bireyleri risklerden koruyucu ve olumsuzlukları önleyici bir destek sağlayabilir. Bazen stresli aile ortamında büyüyen çocuklar dirençli ve umutlu olabilirler. Çünkü çocuklar ebeveynlerinin bazı problemleri olduğunu farkına varabilir ve ebeveynlerinin ilgi yetersizliğini çevresel faktörlere bağlayabilirler. Bu durumda kendilerine ilgi ve bakım verecek, onlarla ilgilenecek başka yetişkinler bulabilir, karşılaştıkları güçlükleri de engel olarak değil, onları daha rekabetçi yapma ve kendilerini geliştirme fırsatı veren birer şans olarak görebilirler (Carr, 2009). Bu durum umut düzeyi yüksek bireylerin yakın çevrelerinde olmasa bile kendileri için uygun sosyal destek kaynaklarını bulabildiklerini göstermektedir.

Umutlu düşünme sürecinde bireyler arası farklılıklar vardır. Bu farklılıklar üzerinde yaşam olayları ve psikolojik iyilik hali önemli rol oynar. Umut düzeyinin yüksekliği yaşam doyumunun yüksekliği ile ilişkilidir ve umut ergenlerin psikolojik güçlenmesine hizmet eder. Umut düzeyi yüksek ergenler zorluklarla karşılaştıklarında da yaşam doyumları yüksektir ve bu çocuklarda davranış problemlerine daha az rastlanır (Valle, Huebner ve Suldo, 2006). Umut düzeyi yüksek kişiler zorlukları kabul eder, başarısızlıklardan çok başarı üzerine ve amaçlarının gerçekleşme ihtimali üzerine odaklanır, tüm bu süreçlerde de olumlu duygusal durumlarını korurlar. Diğer taraftan umut düzeyi düşük kişiler zorluklar karşısında kendilerini iyi hissetmez, başarısızlıklara ve amaçlarının gerçekleşmeme ihtimaline odaklanır, olumsuz duygusal durumlarını artırır. Bu açıdan bakıldığında umut olumsuz durumların üstesinden gelmede önemli bir rol oynar (Snyder, 1994).

Sahte Umut

Umut konusu incelenirken üzerinde durulan bir kavram da sahte umut'tur. Umudun erdemini kaybetmesi ve boş vaat olarak değerlendirilmesi olarak ifade edilen sahte umut görüşünün pek çok ünlü savunucusu vardır. Benjamin Franklin "Umut ile yaşayan açlıktan ölecektir" görüşünü savunurken benzer şekilde Francis Bacon "Umut iyi bir kahvaltı fakat kötü bir akşam yemeğidir" düşüncesindedir. Bu tarihi endişelerin devamında günümüz bilim insanları yüksek umuda sahip olmanın olumsuz olabileceği konusundaki endişelerini dile getirmişlerdir. Snyder sahte umut hakkındaki modern eleştirileri üç başlık altında toplamıştır:

- (a) beklentiler gerçek yerine yanılsamalar üzerine kuruludur,
- (b) uygunsuz amaçların peşinde koşulur,
- (c) arzu edilen amaca ulaşma stratejileri zayıftır (Snyder, 2002a).

Sahte umut; amaçların gerçeklikten uzak, uygunsuz olması ve amaca ulaşma sürecindeki alternatif yolların yetersizliği ile gerçek umuttan ayrılır. Gerçek umutla sahte umut arasındaki farkın iyi belirlenmesi umudun olumlu mu olumsuz mu olduğu konusuna bakış açısını etkiler.

Sahte umut besleyen bireyler amaçlarına ulaşırken başarısız olmaları durumunda psikolojik iyilik hallerinde düşme ya da uyumsuzluklarında artış gözlenir. Bu kişiler başarılması zor ve üst düzey hedefler belirler ve sonunda başarısız olurlar. Sahte umutla ilgili

diğer bir konu bireylerin pek çok amaca sahip olmaları fakat hiç birini gerçekleştirmemeleridir. Çünkü farklı alanlarda pek çok amaca sahip olmak enerji ve ilginin dağılmasına neden olur (Snyder ve diğerleri, 2002e). Sahte umut risklerin ve tehlikelerin anlaşılmasını engelleyerek, abartılı seçimler yapılmasına ve hatalı kararlar alınmasına neden olurken, gerçek umut varolan gerçek tehlikelerin hesaplanması ve çözülmesi için en uygun yolların araştırmasını sağlar (Groopman, 2005). Snyder (2002a) belirsiz amaçların peşine düştüğünde motive edici şeyler veya bu amaçlara giden yollar bulmanın daha da zor olduğunu, Moulden ve Marshall (2005) boş umudun insanlarda kesinlikle hayal kırıklığına neden olduğunu ileri sürmüştür. Groopman (2005) ise gerçek umutta yanılgılara (delusion) yer olmadığını vurgulamıştır. Gray (2003) umut düzeyi yüksek kişilerin olumlu ilüzyonlar kullandıklarını fakat bunların gerçeklik algısına ve gerçekçi düşüncelere zarar vermediğini belirtmiştir. Beck'in depresyonun nedenlerine yönelik açıklamalarının sahte umutla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Beck'e (2008) göre depresyonun nedenlerinden biri kayıp hissidir. Bu his bireyin kendisine gerçekleşmeyecek yüksek hedefler koyması ve çok büyük beklentiler içine girmesi sonucunda da yaşanabilir.

Umutsuzluk

Beck, bireylerin objektif ve gerçekçi bir nedeni olmadığı halde yaşantılarına olumsuz anlamlar yüklemelerini, amaçlarına ulaşmak için çaba harcamamalarını ve olumsuz sonuçlar beklemelerini umutsuzluk olarak tanımlamıştır (Durak ve Palabıyıkoglu, 1994). O'Malley ve Menke göre umutsuzluk ise amaca ulaşma yönünde herhangi bir çaba harcamayan bireyin kendini kadersizmiş gibi görmesidir (Johnson ve Roberts, 1996). Stotland'ın tanımı ile umutsuzluk bireyin benliğine ve geleceğine yönelik olumsuz beklentileri içerir (Cheavens ve diğerleri, 2006).

Bloch (2007) umutsuzluğu insani ihtiyaçlar açısından en dayanılmaz ve katlanılmaz şey olarak tanımlarken, Folkman (2010), çaresizlik, depresyon ve yaşama isteği kaybının en kötü hali olarak ifade etmiştir. Umutsuzluğa eşlik eden diğer duygular değersizlik, çaresizlik, mutsuzluk, kararsızlık, harekete geçememe, işlerini sürdürememe, özsaygı yitimi ve suçluluk gibi olumsuz duygulardır. Bibring, özsaygı yitimine çaresizlik ve umutsuzluk duygularının eşlik etmesi durumunda depresyonun ortaya çıkacağını ileri sürmüştür (Dilbaz ve Seber, 1993). Beck (2008) depresyonun üç bilişsel özelliğini; olumsuz bir dünya görüşü, olumsuz bir kendilik algısı ve olumsuz bir gelecek algısı olarak tanımlamıştır. Bilişsel üçlüye göre

depresyondaki birey kendini yetersiz olarak algılar, geleceğe yönelik amaçları yoktur, geleceği konusunda karamsardır, dünyayı baş edilmesi zor güçlüklerle dolu bir yer olarak değerlendirir (Gotlib ve Hammen, 1997). Ayrıca depresif kişi ulaşamadığı amacın yerine başka bir amaç koyma ihtimalini düşünmez. Karşılaştığı problemler aşılması zor ya da çözümsüz bir durum gibi görünür, üstesinden asla gelemeyeceğini düşünür ya da amaca ulaşmak için başka bir yol seçmeye çalışmaz. Umutsuzluk aynı zamanda motivasyon kaybına da neden olur (Beck, 2008).

Depresyondaki bireyler çevrelerini etkileme gücünden yoksun olduklarına inanırlar. Faaliyet düzeyleri düşüktür, amaç oluşturmak için gerekli gücü kendilerinde bulamazlar. Düşük motivasyon, amacı takip edememe ve olumsuz duygulanım depresyonu artırır (Snyder ve diğerleri, 2002e). Fromm (1995) umutsuzluğa farklı bir bakış açısı getirmiş, umutsuzluk ya da çaresizliği iki şekilde açıklamıştır. İlk olarak pasif bekleyişi umutsuzluğun gizlenmiş biçimi olarak görmüş, ikincisini ise serüvencilik, gerçekleri görmezden gelme ve olmayacak şeyleri zorlama olarak tanımlamıştır.

Snyder (2002a) umut ve umutsuzluğun öğrenilebileceğini, umutsuzluğun insanların umutlu düşünme tarzını öğrenmemiş olmalarından kaynaklandığını ileri sürmüştür. Beck'in depresyonu açıkladığı modele göre çocukluk çağındaki deneyimler öğrenme yolu ile bazı temel düşünce, varsayım ve inanç sistemlerinin oluşmasına neden olur. Bu temel sistemler yaşamın daha ileri dönemlerinde bireylerin kendilerini, yaşadıkları dünyaya ilişkin algılarını, davranışlarını biçimlendirmekte ve değerlendirmekte kullanılır (Holat ve diğerleri, 1994). Bireylerin bu biçimlendirme ve değerlendirmelerinin umutsuz olması depresyona neden olur.

Depresyon durumlarında bireyde, kendisi hakkında negatif düşünce ve duygular, geleceğe yönelik kötümserlik, fiziksel yaşantılar için düşük enerji yanında memnuniyet verici yaşantılarda ve motivasyonda azalma gözlenir (Gotlib ve Hammer, 1997). Depresyonda sıklıkla gözlenen dikkat ve bellek bozuklukları düşüncelerde dağılmaya, doğru ve gerçekçi kararlar almada zorluğa neden olur. Depresyondaki bireyler tüm beceri ve yeterliklerini olduğundan daha düşük bir düzeyde değerlendirme ve kendilerini suçlama eğilimindedirler. Ayrıca geleceğe ilişkin olumsuz beklentileri yoğundur (Köknel,1989), yaşama isteği kaybolmakta ve ölme isteği daha güçlü hale gelmektedir (Beck, 2008).

Bireyin intihar düşüncesi ile amaçlarını gerçekleştirme oranı arasında önemli bir ilişki vardır. Amaçlar günlük yaşamın çok önemli bir bileşeni olmasına rağmen bireyler yaşamları süresince amaçları konusunda sıklıkla engellerle karşılaşır (Snyder, 2000a). Snyder, gerçekten istenen amaçlar başarısızlıkla sonuçlandığında, bazı bireylerin tüm yaşam amaçlarından vazgeçtiklerini ifade etmiş, bu durumu intihara doğru giden amaçların benimsenmesinde ilk adım olarak görmüştür. Benzer şekilde derin, kronik ve sonsuz görünen engeller bireylerin olağan yaşam amaçlarını yarıda kesilip intihar amacını tercih etmelerine neden olabilir (Snyder, 2002a).

Öz'e (2010:190,192,193) göre ise umutsuzluk bireyin amaçlarını belirlemek, isteklerine ulaşmak ve sorunlarını çözmek için enerjisini harekete geçiremediği duygusal bir durumdur. Umut "bağımsızlığı, uyum yeteneğini, yaşam üzerindeki kontrolü, yaratıcılığı" çağrıştırırken umutsuzluk "tuzağa düşmüş hissini, imkânsızlığı ve çaresizliği" çağrıştırır. Öz, ümitsizliğe neden olan faktörleri; işlevsel yeteneklerde, fizyolojik durumda ve beden imajında bozulma, sosyal destek yetersizliği, geçmişte yaşanan olumsuz deneyimler, gereksinimlerin zamanında karşılanmaması ya da kaynaklara ulaşmada yetersizlik, özgüven eksikliği, hastalık durumunda tedavi ile ilgili sorunlar (tedavilerin uzun sürmesi ya da belirsizliği, aktivitenin uzun süre sınırlı olması, hastalık nedeni ile soyutlanma vb.), "Kimse bana yardımcı olamaz", "hiçbir şey istediğim gibi gitmiyor", "geleceğim bana korkunç görünüyor" şeklindeki ifadelerinin sıklıkla kullanılması olarak sıralamıştır.

Umutsuzluk düzeyini belirleyen etkenlerden biri de bireyin kendilik değeridir. Vallacher ve Wegner, kendilik değerlerini düşük olarak algılayan bireylerin çevredeki değişikliklerden çok çabuk etkilendiklerini, kendilik değerini yüksek olarak algılayan bireylerin ise kendi kuralları ve değerleri doğrultusunda çevrelerini kontrol ettikleri ve yönlendirdiklerini ileri sürmüşlerdir (Garber, 2000). Umutsuzlukta etkili olan diğer bir değişken de yaşamın anlamıdır. Yaşamın anlamı konusunda düşük bir değere sahip olan bireyler problemlerin özel ve yoğun yönlerine odaklanıp zorlu yaşam olayları ile karşılaştıklarında kolayca vazgeçme eğiliminde olurlarken, yaşamın anlamı konusunda yüksek değere sahip olan bireyler zamansal sınırlılıkları aşmaya çalışır, gelecek amaçlarını başarı ile tamamlamaya yardımcı olacak günlük yaşamları ile ilgilenirler (Kim ve diğerleri, 2005).

Umutsuzluk ve çaresizlik duygularının yoğunluğu sonucu ortaya çıkan depresyonda birey çarpık düşünceler ve değerlendirmeler içindedir. Kendisini her olay karşısında kaybeden olarak görür bu nedenle kişisel alanı daralmıştır. Depresyondaki kişi kendisini “uyumsuz, sorumluluklarını yerine getiremeyen, hedeflerine ulaşamayan sıradan ve yetersiz biri” olarak tanımlar (Beck, 2008). Beck umutsuzluğu depresyon ile intiharı bağlayan anahtar bir yapı olarak görmüş (Grewal ve Porter, 2007) ve depresyona oranla intihar düşüncesinin çok daha önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Umut yaşamaya ve büyümeye eşlik eden bir varolma durumudur, umudun ortadan kalkması durumunda yaşam olgusal ya da potansiyel olarak sona erer (Fromm, 1995). Farber intiharı; bireyde yaşamda gerçekleştirecek başka bir hedef kalmadığı duygusunun oluşması ve umudun ölümü olarak tanımlamıştır (Snyder, 1995). Depresyonla intihar arasındaki ilişkide umudun/umutsuzluğun aracılığı şu şekilde ortaya çıkmaktadır (Holden, 2001).

Depresyon -----umutsuzluk ----- intihar

Uğur (2007) depresyon tanısı alan ve depresyon tanısı almayan kişilerin bireysel ve genel adil dünya inancı puanlarını karşılaştırdığı, bu iki grubun bireysel ve genel adil dünya inançlarının farklılaşıp farklılaşmadığı test ettiği çalışmasında bireysel adil dünya inancının; kontrol odağı, depresyon ve umutsuzlukla negatif ilişki içinde olduğunu tespit etmiştir. Devrimci-Özgüven ve diğerleri (2003) ise son bir hafta içinde intihar girişiminde bulunmuş olan 83 kriz vakası (intihar grubu), akut kriz tablosu içinde bulunan ancak intihar girişimi öyküsü olmayan 64 vaka (kriz grubu) ve herhangi bir psikolojik yakınması bulunmayan 70 kişi (normal kontrol grubu) olmak üzere toplam 227 katılımcıdan oluşan grup üzerinde çalışmış, intihar girişiminde bulunmuş olan kriz vakalarının umutsuz olduklarını, hayatlarını kontrol edemediklerini, kendilerini sosyal bakımdan yalnız ve yardımsız hissettiklerini, problemlerini çözme konusunda alternatifler üretemediklerini, buldukları çözüm yollarını gerçekleştirmek konusunda kendilerini güçsüz ve yetersiz hissettiklerini ya da katı bir düşünce yapısına sahip olduklarını belirlemişlerdir. Bir hastanenin acil servis ve psikiyatri kliniğine intihar girişimi nedeni ile başvuran hastalarla yapılan çalışmalar (Bayam ve diğerleri, 1995; Holat ve diğerleri, 1994), evlilik ve eş, aile üyeleri, arkadaş ve karşı cinsle ilişki, sağlık, iş, okul, ekonomik sorunlar ve kayıplar gibi stres yaratan yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalan ve olağan sorun çözme davranışlarıyla bu olayların üstesinden gelemeyerek kriz merkezine başvuran bireyler ile normal bireylerden oluşan toplam 160

kişiyile yapılan çalışma (Haran ve Aydın, 1995) intihar davranışı ile depresyon, ümitsizlik, intihar niyeti ve intihar düşüncesi puanları arasında anlamlı ve pozitif yöndeki ilişkiyi gözler önüne sermektedir.

Umutsuzluk, yalnızlık, çaresizlik vb. duygular, intihara yol açan olumsuz bilişlere paralel giderken, Linehan ve diğerleri, bireyleri intihar davranışından alıkoyan “olumlu” bilişler üzerinde durmuşlardır. Hayatta kalma ve başatma inançları, aileye karşı sorumluluk, çocukla ilgili kaygılar, intihar korkusu, sosyal açıdan onaylanmama korkusu ve ahlaki engelleri insanları yaşama bağlayan nedenler olarak gruplayarak bunların intihar davranışı ile olan ilişkilerine bakmışlardır. Araştırma sonucunda, yaşamı sürdürme nedenleri güçlü olan bireylerin, stres ve umutsuzluğa karşı daha güçlü direndiklerini, daha az intihar düşüncesine sahip olduklarını ve dolayısıyla da intihar girişiminde bulunmadıklarını tespit etmişlerdir (Durak-Batıgün, 2008). Davidson, Wingate, Slish ve Rasmussen (2010) liderlik konferanslarına katılan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada umudun intiharda koruyucu bir faktör olduğunu özellikle alternatif yollar bileşeninden alınan puanın intiharı yordamada önemli olduğunu belirlemişlerdir. Diğer bir araştırmada ise Yerlikaya (2006) ilköğretim okulu 7. ve 8. sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, bilişsel – davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan programın, gruba katılan öğrencilerin geleceğe yönelik akılcı olmayan inanç ve duygularını ve bunların yol açtığı umutsuzluğu azaltmada etkili olduğunu, hobi terapiye dayalı olarak geliştirilen eğitim sürecinde izlettirilen filmler, belgeseller ve bilgi verme tekniğinin ise programa katılanların karakterlerle özdeşim kurmaları ve rol değiştirmeleri yoluyla umutsuzluk duygularında bir azalmaya yol açtığını belirlemiştir.

Umutla İlgili Diğer Kavramlar

Umudun zaman zaman iyimserlik, öğrenilmiş çaresizlik, özsaygı, iyilik hali, yaşam doyumu ve problem çözme ile benzer anlamlar taşıdığı düşünülmektedir. Tüm bu kavramlar pozitif psikolojide kullanılan önemli kavramlar olmakla birlikte anlamları ve işlevleri birbirinden farklıdır.

İyimserlik

Seligman'a (2007) göre iyimserlik; yaşamdaki olumsuz sonuçlar için içsel, sabit ve genel yüklemeler yapmaktan çok dışsal, değişken ve duruma özel yüklemeler yapmaktır. Bu nedenle Snyder (2002a), iyimser amaç yönelimli bilişlerin olumsuz sonuçlarla birey arasında bir mesafe yaratmayı amaçladığını öne sürer. Umut teorisi, gelecekteki olumlu amaç ve bu amaçla ilgili sonuçlara ulaşmaya odaklanması ile iyimserlikten ayrılır ve açık bir şekilde amaç yönelimli bilişlerin eyleyciliği ve alternatif yollar üzerine vurgu yapılır. Sonuçlar her iki teoride de önemli olmakla birlikte umut teorisinde özel bir öneme sahiptir (Snyder, 2002a)

Scheier ve Carver göre ise iyimserlik; genellenmiş olumlu sonuç beklentileri olarak tanımlanmaktadır (Irving ve diğerleri, 2004). Amacın değeri yanında amaca ulaşmanın kesinliği bireyin daha güçlü bir şekilde motive olmasını sağlar. Eğer birey amaca ulaşma konusunda güvensizse ya da şüphe içindeyse harekete geçemez, davranışı başlatamaz ve sürdürmez (Scheier ve Carver, 2003). İyimser birey olayların çözümleneceğine inanıyor olsa da bir bireyin hedefe ulaşması için önemli olan bilişsel yollardan yoksundur. Bu nedenle iyimser birey hedefine ulaşırken bir engelle karşılaştığında takılıp kalabilir fakat umut düzeyi yüksek birey esas yolu tıkansa bile kendine yeni yollar üretebilir (Snyder, 1995). Scheier ve Carver'e göre amaçlı davranışlarda birincil belirleyici sonuç beklentileridir ve iyimserlik önemli ölçüde değere sahip bir sonuç algılandığı zaman işlemeye başlayan amaç temelli bilişsel bir süreçtir (Snyder, 2002a; Irving ve diğerleri, 2004).

Scheier ve Carver'a göre genellenmiş sonuç beklentileri, insanların kendilerini arzulanamayan amaçlara yönelebilir ve arzulanmayan amaçlardan uzaklaşabilir olarak algılamaları şeklinde oluşur. Eyleyciliğe ve yollara benzer düşünme süreçleri iyimserlik modelinde üstü örtülü bir şekilde ifade edilmiş, sonuç beklentileri ise umut teorisindeki eyleyciliğe oldukça benzer şekilde amaca yönelik davranışların ana sağlayıcısı olarak değerlendirilmiştir (Snyder ve diğerleri, 1999). Diğer bir ifade ile sonuç beklentileri umudun eyleycilik bileşenine benzer, her iki yapı da amaca ulaşmak için motivasyon bileşeninin önemini altını çizer (Snyder, 2000a; 2002a). Fakat iyimserlik modelinde eyleyciliğe benzer düşünceler üzerinde daha ağırlıklı olarak durulurken umut teorisinde eyleycilik ve alternatif yollar ile ilgili düşünceler üzerine eşit derecede vurgu yapılır (Irving ve diğerleri, 2004).

Her iki görüşte de iyimserlik benzer bir şekilde tanımlanmakta ve olumlu beklentileri içermekte ise de Scheier ve Carver gelecekteki olumlu beklentilere odaklanırken, Seligman gelecekteki olayların nedenlerine ve olayların nedenlerinde kişisel eyleyciliğin değerlendirilmesini gerektiren yükleme stiline odaklanır. Sonuç beklentileri, davranışların yol açtığı sonuçlara ya da belirli amaçlara ilişkin inançlara dayanır. Yeterlik beklentileri ise amaca ulaştıracak faaliyetleri yapabilme konusundaki yeterlik inançlarını içerir. Umut ve iyimserlik bu beklentilere yaptıkları vurgu nedeni ile ayrılırlar (Barlow, 2002). Diğer bir ifade ile umut ile iyimserlik özel sonuç beklentilerinden çok daha geneli yansıtan sabit bilişsel bir yapı olarak kavramsallaştırılmaları nedeni ile benzerlik gösterirken, sonuç ve yeterlik beklentisi arasındaki ilişki ve bu ilişkinin amaç yönelimli davranışların yordanmasında oynadığı rol açısından farklılaşırlar. Sonuç beklentileri davranışların en iyi yordayıcısı olarak değerlendirilir. Umut modelinde yeterlik ile sonuç beklentilerinin benliğe yansımaları karşılıklı olarak değerlendirilir. Ulaşılabilen amaç (eyleycilik) ve sonuç beklentileri, amaçları başarmak için daha yararlı yollar (alternatif yollar) üretilebileceği algısına neden olur (Snyder ve diğerleri, 1991).

İyimserlik; bireylerde yaşam olayları konusunda olumlu bir tutumu tanımlarken, umut alternatif yollar ve eyleycilik düşünceleri kullanılarak ulaşılan amaç yönelimli sonuçlara odaklanır (Edwards, 2009). Goleman (2000) iyimserliği zorluklara ve engellemelere rağmen hayatta her şeyin iyi gideceğine dair güçlü bir beklenti olarak tanımlamış, iyimser tutumun kişileri kayıtsızlığa umutsuzluğa ya da depresyona karşı koruduğunu ileri sürmüştür. Hutschnecker umudu aktif ve pasif umut olarak ikiye ayırır. Aktif umut bireyi bir şeyler yapmaya sevk ederken, pasif umut iyimserliğe benzer, ulaşılamayacak ve sahte olan şeylere hizmet eder. Umut dünyadaki haksızlıklarla mücadele etmeyi gerektirir bu yönü ile her şeyin daha iyi olmasını istemek olan iyimserlikten ayrılır (Rivers, 2011). Menninger iyimserliğin gerçeklikten uzak olduğunu ileri sürmüş, Snyder ise iyimser bireylerin gerçekte öyle olmayan bir şeyi iyi olarak algıladıklarına dikkat çekmiştir (Steen, 2004). Groopman (2005) insanın sahip olduğu belli başlı duygulardan biri olarak gördüğü umudun saf duygulardan temel aldığını, olumlu duygulardan ya da aşırı derecede iyimser tahminlerden kaynaklanmadığını, bu nedenle iyimserlikten farklı olduğunu ileri sürmüştür. Gallagher (2009) göre ise umut teorisi arzulanan sonuçları belirleme konusunda birincil güç ve kaynak olması açısından iyimserlikten ayrılır.

Öğrenilmiş Çaresizlik

Öğrenilmiş çaresizlik teorisi, insanların başına gelen kötü olay ve durumlara iyimser bir bakış açısı getirmeye çalışması ile umuda benzetilse de umut teorisi öğrenilmiş çaresizlik teorisinden farklıdır. Umut insanların olumlu hedeflerine nasıl ulaşacaklarına ilişkin bilişsel süreci kapsar, öğrenilmiş çaresizlik ise insanların çeşitli nedenler bularak kendilerini olumsuz sonuçlardan nasıl uzak tuttuklarına ilişkin yöntemleri içerir (Snyder, 1995).

Özsaygı

Coopersmith öz saygıyı; kişinin değerliliğine ait kişisel yargısı, Hewitt ise insanların yaşamları boyunca genel anlamda etkililikleri konusundaki değerlendirmelerinin sonucu olan duygular şeklinde tanımlamış, özsaygı modellerinin açıkça ifade edilmese de üstü kapalı bir şekilde amaca yönelik düşünme üzerine kurulduklarını ileri sürmüştür. Özsaygı değer verilen eylemlerin sonucu olarak değerlendirilirken, umutta amaca yönelik düşünme sürecinde alternatif yollar ve eyleyici düşüncelerin gerekliliğine ve önemine vurgu yapılır, olumlu duygu ve saygının amaca yönelik düşünme sürecinde gerçekleştiği kabul edilir (Snyder, 2002a).

İyilik Hali ve Yaşam Doyumu

Umut ile iyilik hali ve yaşam doyumu arasında ilişki vardır ve bunlar daha iyi bir yaşamın göstergesidir. Yaşam doyumu bireyin amaçlarına ulaşmaya ne kadar yakın olduğu ile ilgilidir. Amaçlarına ulaşmaya yakın olmak yaşam doyumunu artırırken, herhangi bir engel nedeni ile uzaklaşmak yaşam doyumunu düşürür. Psikolojik iyilik hali; kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, bağımsızlık, çevreye hâkimiyet, yaşam amaçları ve kişisel büyümeyi kapsar. Umutla iyilik hali, özellikle umudun bileşenlerinden eyleyicilik ile iyilik hali arasında olumlu ilişki varken, alternatif yollar bileşeni ile iyilik hali arasındaki ilişki zayıf olarak değerlendirilmektedir (Cole, 2008).

Problem Çözme

Heppner ve Hillerbard tarafından arzu edilen bir amacı belirlemek problem çözme teorisinin kalbi olarak nitelendirilmiş, önemli bir amacın işin içinde olması gerektiği ileri sürülmüştür (Snyder, 2002a). Problem çözme açık bir şekilde bireyin amacı tanımlamasına ve

problemin çözümüne odaklanır. Bu durum umut teorisinin amaç yönelimli düşüncelere odaklanmasına benzer. Her iki teori probleme ya da çözüme ilişkin yollar bulmaya önem verir, bu açıdan problem çözme umudun yollar bileşeni ile benzerdir. Fakat bu teoriler arasında iki temel farklılık mevcuttur. Birincisi problem çözme yaklaşımlarında amaç bir güçlüğü aşma ya da ona bir çözüm bulma olarak kabul edilir. Umut kuramında ise amacın bir güçlükten kurtulma veya bir ödül ya da başka herhangi bir güdüleyici etkene yönelmeyi temsil edip etmemesi ona atfedilen değer açısından bir farklılık göstermez. İkincisi problem çözme yaklaşımında amaca giden yollara (alternatif yollar düşüncesi) vurgu yapılırken, umut teorisi her ikisine de eşit düzeyde vurgu yapar (Irving ve diğerleri, 2004). Diğer bir ifade ile problem çözme teorilerine kıyasla, umut teorisinde eyleyici düşünce alternatif yol düşüncelerini aktif hale getirecek motivasyonu sağlamakla yükümlüdür (Snyder, 2002a).

Özyeterlik

Özyeterlik bireylerin arzuladıkları amaçlara ulaşmaları için gereken belirli davranışları gerçekleştirme kapasitelerine olan inançları (Bandura, 2000) ya da olası durumlarla başa çıkabilmek için gerekli olan davranışları ne kadar iyi yapabilecekleri ile ilgili bireysel algıları (Bandura, 1982) olarak tanımlanmaktadır. Luszczynska, Scholz ve Schwarzer (2005a) özyeterliği bireyin stresli ya da zor görevlerle başa çıkma konusundaki yeterliklerine olan inancı olarak tanımlamışlardır.

Özyeterlik inançları bireylerin nasıl hissettiklerini, düşündüklerini, kendilerini nasıl motive ettiklerini ve nasıl davrandıklarını belirler (Bandura, 1995). Özyeterlik bireyin sahip olduğu becerileri konusundaki inançları değil, özellikle zorluklar ve zorlu koşullar altında bir şeyler yapabilme yeteneğine duyduğu inançtır. Özyeterlik davranışları ya da planları yordamaz, bu inançlar bireyin ne yapacağı ile ilgilenmez, ne yapabileceğine inandığı ile ilgilenir (Maddux, 2009).

Özyeterlik inançları bebeklik döneminde oluşmaya başlar ve ilk yeterlik deneyimleri aile kaynaklıdır. Çevrelerini kontrol altına alabilen ve ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayabilen bebeklerde özyeterlik inancı gelişmeye başlar. Fiziksel ve sosyal gelişimin yanında dil yeterliliğinin artması ile çevreyi kontrol altına alma duygusu güçlenir. Oyun becerilerinin artması için olanak yaratan, çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlı olan, sorularını cevaplayan, özgür bir ortamda araştırma yapmasını ve keşfetmesini destekleyen,

yeteneklerini geliştirmesi için imkân sağlayan ve yapabilirliği konusunda çocuklarını destekleyen aileler öz yeterliğin güçlenmesini sağlayan önemli kaynaklardır (Bandura, 1994). Farklı aile yapıları, doğum sıraları ve kardeş sayıları çocukların özyeterlik algılarını etkilemektedir. Çocuk büyüdükçe önce kardeşleri ile sonra da arkadaşları ile olan ilişkileri, yeteneklerini değerlendirmesinde ve özyeterliğinin gelişmesinde önemlidir. Çocukluktan ergenliğe geçişin kolaylığı önceki deneyimlerle oluşan bireysel yeterliğin gücüne bağlıdır (Bandura, 2000).

Özyeterlik teorisi sonuç ve yeterlik olmak üzere iki beklenti üzerine kurulmuştur. Sonuç beklentisi; bireyin davranışlarının istenen sonuçları doğurmasına ilişkin inançları, yeterlik beklentisi ise, bireyin istediği davranışa ulaşabilmek için yapacağı davranışlara ilişkin kendine duyduğu güven olarak tanımlanmaktadır. Bandura her iki beklentiye de önemli görmekle birlikte yeterlik beklentisine özel bir önem vermiştir (Snyder, 1995).

Diğer psikolojik yapılarla anlamlı derecede ilişkili olan özyeterlik evrensel bir yapıdır. Bu ilişki farklı kültürlerde ve örneklerde de geçerlidir. Genel özyeterliğin temel amacı stres yaratan durumlarla baş etmek için bireyin yeterliklerini artırmaktır (Luszczynska, Gutiérrez-Dona ve Schwarzer, 2005b). Genel özyeterlik yaşamda karşılaşılan olaylarla başarılı bir şekilde başa çıkma yollarının farklı örneklerini sağlar (Schwarzer, Boehmer, Luszczynska, Mohamed ve Knoll, 2005).

Bandura'nın sosyal bilişsel teorisine göre insanların motivasyonları ve davranışları büyük ölçüde öngörülerini tarafından düzenlenir. Davranışların düzenlenmesinde öncül faktör algılanan özyeterlik inancıdır. Bu nedenle özyeterlik inançları; amaçları ve sonuç beklentilerini önemli düzeyde etkiler (Bandura, 2000). Özyeterlik bireylerin zorluklarla karşılaştıklarında nasıl karar verdiklerini ve amaçlarını nasıl oluşturduklarını belirler. Özyeterliği yüksek kişiler daha zorlu ve tutkulu amaçlar seçerler. Yüksek özyeterlik sadece amaçları belirlemekle kalmaz aynı zamanda amaçlara ulaşılincaya kadar devam edilmesini ve davranışların muhtemel başarılı sonuçlarına odaklanılmasını da sağlar (Luszczynska ve diğerleri, 2005a). Yüksek özyeterlik ayrıca bireyin kendi davranışlarını ve çevresel şartları kontrol altına alabilmesinde ve geleceğe yönelik davranışlarında önemli rol oynar (Schwarzer, 2008).

Özyeterliğin gelişiminde karşılıklı olarak etkileşim içinde olan iki ana faktör söz konusudur. Birinci olarak sembolik düşünce kapasitesinin, özellikle neden sonuç ilişkilerini

anlama ile kendini gözleme ve kendini yansıtmaya kapasitelerinin gelişimidir. Bu yetenek bebeklikte başlar ve bebeğin olaylar arasında nedensel ilişkileri anlamasından, davranışlarının sonuçlarına, çevrenin davranışları üzerindeki etkisini anlamasına kadar devam eder. Çocuklar konuşmaları anladıkça sembolik düşünme kapasiteleri de artar, ayrıca öz farkındalık kapasiteleri ve kişisel eyleycilik duyguları da gelişir. İkinci olarak özyeterlik inançları bebek ya da çocukların manipüle ve kontrol etme çabalarına çevrenin tepkilerinden etkilenir. Çevre çocuğun davranışlarına kolaylaştırıcı tepkiler verdiğinde özyeterlik inançları gelişir. Çocuğun en önemli sosyal çevresi ailesidir. Aile çocuğun davranışlarına verdiği tepkilerle ve çocuğun çevresini keşfetmesine ve deneyimler yaşamasına fırsat verip desteleyerek güçlü özyeterlik inançlarının gelişmesini kolaylaştırabilir ya da engelleyebilir (Maddux, 2009).

Bandura'ya (1995) göre özyeterlik inançları başlıca dört kaynaktan gelen bilgilerden oluşur :

a) Ustalık deneyimleri; güçlü bir özyeterlik inancının oluşmasında en önemli kaynak daha önce ortaya konan başarılar ve bu başarıların sonuçlarının yorumlanması ile oluşan ustalık deneyimleridir. Bu deneyimler özümsemiş yaşantılardan temel aldıkları için bireylere doğrudan ve gerçek kanıtlar sağlarlar (Bandura, 1982; 1994; 2000). Bireyler bir görev ya da faaliyete başladıklarında, davranışlarının sonuçlarını değerlendirirler, bu değerlendirmeleri daha sonra başlayacakları görev ya da faaliyetlerdeki kapasiteleri hakkındaki inançlarını geliştirmek için kullanırlar ve oluşturdukları inançlarla uyumlu davranırlar. Ustalık deneyimleri ham veri niteliğindedir, pek çok faktörün etkilediği bu bilgiler bilişsel süreçlerden ve bireylerin öz değerlendirmelerinden etkilenir (Pajares, 2002). Snyder ve diğerleri (1991) de bireyin kendi yaşantıları üzerinden edindiği bilgilerin önemini vurgulamış, bireyin bir amaca odaklanmadan önce daha önceki amaca ulaşma süreçlerini ve sonuçların değerlerini gözden geçireceğini ileri sürmüştür. Bu nedenle bireyin kendi ölçütleri üzerine temellenen amaçları, diğer insanların ölçütleri üzerine temellenen amaçlardan daha önemlidir. Başarılar özyeterliği yükseltirken, özellikle olayın başlangıcında oluşan, çaba göstermemek ya da olumsuz dışsal koşullar gibi durumları yansıtmayan ve sürekli tekrarlanan başarısızlıklar özyeterliği düşürür (Bandura, 1982; 2000). Ayrıca kişisel yeterlikte başarısızlıkların etkisi, bireylerin var olan yeterlik inançlarının gücü ya da başarısızlığın ne kadar erken yaşlarda yaşandığı ile de bağlantılıdır (Artino, 2006). Özellikle özyeterlik bilinci tam olarak oluşmadan önce başarısızlık ortaya çıkarsa özyeterlik inancı yok olur (Bandura, 1994).

Bireylerin genellikle kolay ve çabuk bir şekilde başarılı sonuçlar elde etmeleri başarısızlık durumlarında kolayca hayal kırıklığı yaşamalarına neden olur. Güçlü bir özyeterlik duygusu, zorlukların üstesinden gelmede azimle verilen mücadeleyi gerektirir. Bireylerin karşılaştığı bazı engeller ve zorluklar başarının genellikle sürekli bir mücadele sonucunda elde edildiği düşüncesinin gelişmesine yardımcı olur. Bireyler, hangi özelliklerinin kendilerini başarıya ulaştırdığını net olarak bildiklerinde, olumsuzlukları göz önünde bulundurarak engelleri aşabilirler (Bandura, 1994).

b) Gözleme dayalı dolaylı deneyimler; Bireyler kendi davranışlarının sonuçlarını yorumlanmak yanında, diğerlerinin davranışlarını gözleyerek dolaylı yoldan da özyeterlik inançlarını oluştururlar. Kendisine benzeyen başkalarının başarılı performanslarını görmek, onların benzer faaliyetlerin üstesinden gelebilecek yeteneklere sahip olduklarını fark etmek bireyin özyeterliliğini artırır (Bandura, 1982). Diğerlerini gözlemek ya da model almak yolu ile oluşan özyeterlik inançları daha zayıf ve değişikliklere daha duyarlıdır (Bandura, 2000). Fakat insanlar sahip oldukları yetenekler konusunda kararsızlarsa ya da önceki deneyimleri sınırlı ise model almanın etkisi artar. Hatta deneyimli ve özyeterliliği yüksek olan insanlarda bile model aldıkları kişi o işi yapmanın daha iyi yollarını öğretirse özyeterlik artar. Gözlemci ile model alınan kişi benzer özelliklere sahipse (Bandura, 1994) ve model olan kişinin başarısı gözlemcinin sahip olduğu yetenekleri işaret ediyorsa dolaylı deneyimler daha güçlü hale gelir (Pajares, 2002). Bandura'ya (1982) göre yetkin modeller zorluklarla ve tehditlerle başa çıkma konusunda etkin stratejileri gözlemcilere öğretebilir, çevresel şartların doğası ve yordanabilirliği konusunda da bilgi sağlarlar. Gözlenen modelin başarısı gözlemcinin yeteneklerine ilişkin inançlarına katkıda bulunur (örn.onlar yapabiliyorsa ben de yapabilirim). Diğer taraftan algılanan benzer özellikleri nedeni ile gözlenen modelin başarısızlığı gözlemcinin kendi yeteneklerine ilişkin inançlarını olumsuz etkiler. Bireyler modelin özelliklerini kendi özelliklerinden ne kadar farklı algıarlarsa dolaylı yaşantıların etkisi de o oranda en aza iner (Bandura, 1994; Pajares, 2002)

c) Sözel/ sosyal ikna: Bireylerin özyeterlik inançlarını oluşturma ve geliştirme sürecinde diğerlerinden aldıkları sözel tepkiler ve sosyal ikna da çok önemlidir. Özellikle kendisi ile ilgili kaygıları ve yetersizlik düşünceleri olan bireyin, bir problemle karşılaştığında bunu çözebilecek yeteneklere ve yeterliklere sahip olduğu konusunda sözel olarak ikna edilmesi çaba göstermesini sağlar (Bandura, 1994). Fakat sözel ikna düşünmeden yapılan övgü ya da boş sözlerle karıştırılmamalıdır (Pajares, 2002). Sözel ikna gerçekçi sınırlar dâhilinde

olduğunda performansa ve benliğin gelişimine olumlu katkı sağlar (Bandura, 2000). Etkili ikna bireylerin yetenekleri hakkındaki inançlarını geliştirirken aynı zamanda planlanan başarılarla ulaşılmasını da sağlar. Gerçekçi ve olumlu ikna bireyi cesaretlendirir, güçlendirir, karşılaşılan olayları başarmak için yeterince sıkı çalışmaya yönlendirir becerilerin gelişimini ve kişisel yeterlik duygusunu artırır (Bandura, 1982). Bun karşın olumsuz ikna özyeterlik inançlarının başarısız ve zayıf olmasına yol açar. Ayrıca olumsuz ikna ile özyeterlik inançlarını zayıflatmak, olumlu destekleme ile bu inançları güçlendirmekten daha kolaydır (Pajares, 2002)

d) Fizyolojik ve duygusal durumlar: Öz yeterliğin son kaynağı bireyin performansı süresince kendi bedeninden aldığı fiziksel ve duygusal geribildirimlerdir (Artino, 2006). Anksiyete, stres, uyarılma, duygu durum gibi bedensel ve duygusal durumlar özyeterlik hakkında bilgi sağlar. Bireyler kendilerine olan güvenlerini, davranışlarını planlarken yaşadıkları duygusal durumları aracılığı ile belirlerler. Yetenekleri konusundaki olumsuz düşünce ve korkular, öz saygılarında düşüşe, strese, gerginliğe ve yetersiz performansa neden olur. Güç ve dayanıklılık gerektiren faaliyetlerde bireyler bitkinliklerini, ağrı ve acılarını fiziksel yetersizliğin göstergesi olarak değerlendirirler (Bandura, 1994; 1982). Pozitif bir ruh hali algılanan özyeterliği artırırken moral bozukluğu özyeterliği düşürür (Bandura, 1994). Fiziksel ve duygusal iyilik halini geliştirmek ve olumsuz duygusal durumu azaltmak özyeterliği yükseltir. İnsanlar duygu ve düşüncelerini değiştirebilme yeteneğine sahip olmaları nedeni ile özyeterliklerini ve dolayısı ile fizyolojik durumlarını güçlendirebilirler (Pajares, 2002) .

Bir görevi başarmak için bilgi ve beceriye sahip olmak yeterli değildir ayrıca bireyin zorlu koşullar altında gerekli davranışları başarı ile gerçekleştirebileceğine yönelik güçlü bir inancının da olması gerekir. Bireyler gelişir ve büyürken özyeterliğin bu iki bileşen de birlikte gelişir ve başarılı faaliyetlerde karşılıklı olarak birbirini şekillendirir. Karşılıklı nedensellik olarak isimlendirilen bu durumda bir bileşenin faaliyeti diğerine bağlıdır (Bandura, 2000).

Özyeterlik algıları, düşünce şekillerini, hareketleri, duygusal uyarılmaları etkilemekte ve stresli koşullarla başa çıkma konusunda yardımcı olmaktadır (Bandura, 2000; 1982). Bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçim süreçlerinin özyeterlik üzerindeki etkisi şu şekilde özetlenebilir:

1. Bilişsel süreçler: Düşüncenin temel fonksiyonu bireylere olayları tahmin etme ve yaşamlarını etkileyecek yollar geliştirme konusunda kontrol olanağı sağlamaktır. Böylece bireyler seçenek oluşturur, seçimlerini etkileyebilecek faktörleri belirler, davranışlarının sonuçlarını değerlendirir (Bandura, 2000; 1994). Özyeterlik algıları hedefleri etkiler. Algılanan özyeterlik ne kadar güçlü olursa bireylerin ulaşmak istedikleri hedefler de o kadar büyük ve bu hedeflere bağlılıkları da o oranda güçlü olur. Eylem planlarının büyük çoğunluğu ilk olarak düşüncede oluşur. Yüksek seviyede özyeterlik algısı bulunan bireyler olumlu bir yol gösterici olan ve performansı destekleyen başarı senaryolarını gözlerinin önüne getirirler. Özyeterlikleri konusunda endişeleri bulunan bireyler ise başarısızlık senaryoları canlandırır ve olumsuzluklar üzerinde odaklanırlar (Bandura, 1994).

2. Motivasyonel süreçler: Özyeterlik inançları bireyin motivasyonu ile yakından ilgilidir. Bireyler hedeflerini oluştururlar ve gerçekleştirmek üzere faaliyetlerini planlarlar. Bu süreçte kendi yeterliklerini değerlendirir ve ileriye dönük etkinliklerinin olası sonuçlarını tahmin ederler. Özyeterlik inançları; bireylerin kendileri için oluşturdukları hedefleri belirler, ne kadar çaba sarf ettiklerini, zorluklar karşısında ne kadar direniş gösterdiklerini ve başarısızlıklara karşı esnekliklerini tayin eder, böylece motivasyona katkıda bulunur (Bandura, 2000; 1994). Kapasiteleri konusunda ciddi şüpheleri olan insanlar, zorluklarla karşılaştıklarında ya çabalarını azaltır ya da tamamı ile vazgeçerler, ilgilendikleri hedeflere yönelik arzuları ve adanmışlıkları zayıftır. Buna karşın, güçlü bir yeterlik duygusuna sahip olanlar, zorlukların üstesinden gelebilmek için daha büyük bir çaba sarfederler ve bu başarıyı uzun süre devam ettirirler (Bandura, 1982; 2000). Başarısızlıklardan ya da karşılıklarına çıkan engellerden sonra yeterlik algılarını kısa sürede geri kazanırlar. Başarısızlığı yetersiz çabaya ya da edinilmesi mümkün olan yetersiz bilgi ve becerilere yorarlar. Zorlayıcı (tehdit edici) olaylara karşı bu tür olayları kontrol edebilecekleri güveniyle yaklaşırlar (Bandura, 1994).

Özyeterliliğin motivasyonel süreçleri yükleme, sonuç beklenti ve hedef teorisinden etkilenmektedir.

Yükleme teorisi; Kendilerini yeteri kadar nitelikli gören bireyler başarısızlıklarını yetersiz çabalarına yorarken kendilerini yeteri kadar nitelikli görmeyen bireyler ise başarısızlıklarını yetenek seviyelerinin düşüklüğüne yorarlar.

Sonuç beklenti teorisi; Bireyler ne yapabilecekleri ile ilgili inançları ve performanslarının sonuçlarına ilişkin inançları doğrultusunda davranırlar. Sonuç beklentilerinin motive edici etkisi bir ölçüde yeterlik inançları tarafından yönetilir.

Hedef teorisi: Açık ve ilgi çekici hedefler motivasyonu artırır ve devam ettirir. Bireyler hedeflerini ve hedeflere ulaşma düzeyleri ile ilgili olarak memnuniyet derecelerini değerlendirirler, hareketlerine yön verirler ve sonuca ulaşmaya kadar çabalarını sürdürürler (Bandura, 1995).

3. Duygusal süreçler: Bireylerin yetenekleri konusundaki inançları, tehdit edici ya da zor durumlarda ne kadar stres ve depresyon yaşadıklarından etkilenir. Tehdit edici durumlar üzerinde kontrol sağlayabileceğine inanan bireyler rahatsız edici düşünce kalıplarına bağlı kalmazken, tehditleri kontrol edemeyeceğine inanan bireyler yüksek düzeyde anksiyete yaşarlar. Sürekli olarak kendi yetersizliklerini düşünür, içinde buldukları çevreyi tehlikelerle dolu olarak algırlar. Olası tehditlerin şiddetini artırır ve nadiren karşılaşılan durumlar konusunda endişelere kapılırlar. Bu düşüncelerle kendilerini strese sokar, fonksiyonellik seviyelerini düşürürler (Bandura, 1994; 2000).

4. Seçim süreçleri: İnsanlar, günlük hayatlarında hangi yolu izleyecekleri ve bunu ne kadar devam ettirilecekleri konusunda kararlar verirler. Yeterlik inançları, bireylerin seçtikleri faaliyetleri, buldukları çevreleri ve dolayısı ile yaşam şekillerini etkiler. Kişisel yeterliğin yanlış değerlendirilmesi ve bu doğrultuda hareket edilmesi istenmeyen sonuçlar doğurabileceği için bireylerin kendi yeteneklerini tam ve doğru olarak değerlendirmeleri çok önemlidir. Bireyler kendi yeteneklerini aştığını düşündükleri faaliyetlere ve durumlara girmekten kaçınırlarken, yeterli olabileceklerini düşündükleri faaliyetlere girerler veya durumları tercih ederler. Yaptıkları tercihlerle bireyler farklı yeterlikleri, ilgileri ve yaşam şekillerini belirleyen sosyal ağları oluştururlar (Bandura, 1982; 1995).

Bandura güçlü özyeterlik inançlarının zamanın ve farklı yaşantıların ürünü olduğunu savunmuştur (Pajares, 2002). Umut; birey çevresindeki gerçek seçenekleri fark ettiğinde ve etkin seçimler yapabildiğinde gerçekleşir ve birey çevresinde gelişen olaylar üzerinde farklılık yaratabildiğine inandığında gelişir. Umuda sahip olmak, bireyin koşullar üzerinde kontrol sağlayabilme yeteneğine ilişkin inançlara sahip olmasıdır (Groopman, 2005: 26). Eğer bir engel yoksa veya engel başarılı bir şekilde aşılmışsa o zaman yollar ve eyleycilik düşünceleri

karşılıklı olarak artarak devam eder ve bireyin kendisi hakkında olumlu duygu ve düşünceleri gelişir (Snyder, 2002a).

Özyeterlik inançları güçlü olan kişiler zorlukların üstesinden gelmek ve fırsatlara odaklanmak konusunda daha başarılıdır. Özyeterlik problem çözme davranışlarının da daha etkili olmasını (Bandura, 2000), böylece bireysel başarıların ortaya çıkmasını sağlar, stres ve depresyona eğilimi azaltır. Güçlü bir yeterlik algısı bireyin başarısı yanında iyilik halini de artırır (Bandura, 1994). İnsanlar için, bir konuda gösterdikleri başarıdan çok bu başarıyı nasıl değerlendirdikleri ve anlamlandırdıkları önemlidir. Bu nedenle algılanan özyeterlik, başarılı davranıştan çok bunun ardından gelen davranışın daha iyi bir yordayıcısıdır (Bandura, 1982).

Çevre ile olan etkileşimleri bireylerin yeterliklerini değerlendirmeleri üzerinde etkilidir. Çevresel koşullarla başa çıkma konusunda kendilerini yetersiz olarak algılayan kişiler, kişisel eksiklikleri üzerinde çok fazla düşünür ve mevcut güçlükleri olduğundan daha büyük olarak değerlendirirler. Bireyin kendine dönük olumsuz değerlendirmeleri stres yaratır, dikkati ele alınan konuda nasıl gelişme sağlanabileceği üzerinde odaklanmaktan çok, aksilikler ve başarısızlıklar üzerine odaklayarak performansı bozar. Bu durumun aksine, güçlü bir yeterlik duygusuna sahip olan insanlar, dikkatlerini ve güçlerini koşullar üzerine odaklar, engelleri aşmaya ya da çevresel şartları değiştirmeye çalışır (Bandura, 1982). Özyeterlikleri güçlü bireyler kişisel çabalarına ve becerilerine güvenirlir ve sonuçları etkileyebilirler (Carver ve Scheier, 2003).

Snyder (2002a), amaca ulaşma konusundaki başarı ve başarısızlıklarla ilgili örneklerin olumlu ve olumsuz duygular şeklinde bellekte depolandığını ileri sürmüştür. Bu nedenle, eğer olumlu duygular daha büyük yer kaplıyorsa birey amacı elde etmedeki başarılı eylemlerini, eğer olumsuz duygular daha büyük yer kaplıyorsa amacı elde etmedeki başarısız eylemlerini hatırlayacaktır. Bu nedenle bireyler herhangi bir faaliyette başarılı olabilmek için yeteneklerini en uygun şekilde ortaya koymaya ve benlikleri ile ilgili olumlu inançlara ihtiyaç duyarlar. Eğer özyeterlik eksikse, insanlar, ne yapacaklarını bilmelerine rağmen, etkisiz bir halde davranma eğiliminde olacaktırlar (Bandura, 1982). Özyeterlik bireyin fiziksel ya da psikolojik özellikleri gibi niteliklerden çok performans kapasitesine odaklanılarak ölçülür (Zimmerman, 2000) ve algılanan özyeterlik düzeyi ne kadar yüksek olursa, bireyin performans başarısı da o oranda büyük olur (Bandura, 1982).

Daha büyük hedeflere yol açacak olan erişilebilir alt-hedefler belirlendiğinde motivasyon en güçlü şekilde algılanır ve sürdürülür. Güdüler ve davranışlar için yol gösterici olan alt-hedefler ayrıca özyeterlik algılarının gelişiminde önemli birer araçtır. Çünkü alt-hedef başarıları, gelişen özyeterlik duygusunu doğrulayacak yolda açık ve net ilerleme göstergeleri sağlar (Bandura, 1982). İnsanların başarıları, daha önceki başarı, bilgi ya da becerilerinden çok, genel olarak en iyi şekilde özyeterlik inançları tarafından belirlenir (Pajares, 2002). Yüksek özyeterlik ve buna paralel gelişen güven duygusunun birleşik etkisi, umutsuzluğa neden olabilecek koşulları değiştirme konusunda bireye yardımcı olur. Düşük özyeterlik duygusuna sahip olan bireyler, kendileri veya başkaları tarafından gösterilen çabaların sonuç vermediğini fark ettiklerinde umutsuzluk yaşarlar. Bireyin kendini yetersiz olarak değerlendirdiği durumda başkalarının başarılı olduğunu görmesi ise depresyona yol açabilir (Bandura, 1982).

Açıkça kavramsallaştırılan amaçlar, bu amaçlara ulaşmak için geliştirilen belirli stratejiler ve bu stratejileri kullanmak için motivasyonu başlatmak ve sürdürmek şeklinde tanımlanan umut, umut teorisine göre aynı zamanda bireysel kapasitenin algılanışını da yansıtır (Lopez ve diğerleri, 2004). Bandura'ya (1982; 2000) göre özyeterlik beklentisi düşüncesinin aktif hale getirilmesi için amaca yönelik oldukça önemli bir sonucun işin içine katılması gerekir. Amacı, amaca yönelik düşünceleri sürdürece kadar önemli algılama umut teorisine için de oldukça temeldir. Umudun teorisinde vurgu kişinin amaca yönelik gerekli eylemleri başlatması veya sürdürmesi ile ilgili kendine yönelik inancı üzerindeyken, özyeterlik teorisinde kişinin gerekli eylemleri gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceği konusundaki algısına değinilir. Buradaki en önemli farklılık ilkinin eyleme geçme kapasitesine işaret etmesi, ikincisinin ise eyleme geçme niyetini belirten “yapabilirim, yapacağım” sözcükleri üzerindedir (Snyder, 2002a). Bandura'ya (2000) göre özyeterlik düşüncesi amaca yönelik belirli eylemlere başlamadan önce zamansal olarak son ve en önemli bilişsel adımdır.

Umudun ve özyeterlik teorilerinin her ikisi de amaçlarla ilgili sonuçların önemine vurgu yapar. Bandura'nın teorisindeki özyeterlikle ilgili bilişsel süreçler özel durumlardır, umudun teorisinde ise, duruma özel düşünce sistemi kadar süreklilik, doğal yapı (disposition) ve amaç yönelimli bilişsel süreçler de vurgulanır (Irving ve diğerleri, 2004). Yeterlik beklentileri umudun teorisindeki eyleyicilik bileşeni ile, sonuç çıktılarını ise alternatif yollar bileşeni ile benzerlik göstermektedir. Her iki teori de bilişsel kökenli olmalarına rağmen, yeterlik beklentisine

vurgu yapan özyeterlik teorisinden farklı olarak umut teorisi hedefe yönelen bir birey için hem faaliyet hem de alternatif yollar bileşenlerinin gerekli olduğunu belirtmektedir. Bandura umut teorisinin daha geniş bir bakış açısına sahip olduğunu, özyeterlik beklentilerinin ise belli bir durumla ilgili olduğunu belirtmiştir. Her iki teorisinin ortak yönü bilişsel kökenli olmalarıdır (Snyder, 1995). Umut teorisi beklentiye vurgu yapan iyimserlik ile özyeterliliğe vurgu yapan bireysel eyleyciliği birleştirir, bunlara alternatif yollar bileşenlerini eklerken bireylerin eyleycilikten sonuca doğru nasıl hareket ettiğini açıklar. Umut özyeterlikten; umut kuramında önemli bir yere sahip olan nihai olumlu sonuçlara ulaşana kadar inanç ve amacı sürdürme niyeti açısından farklılaşır (Gallagher, 2009).

Urquhart, umudun sıklıkla başa çıkma mekanizması olarak kullanıldığını, sağlıklı ego fonksiyonlarının sürdürülmesine ve gelecek hissini dayanılmaz ya da başarısız olarak algılanmasını azaltmaya yardım ettiğini ileri sürmüştür. Bireylerin umut etme yetenekleri kendilerine olan güvenlerinden ve geçmişte başardıkları umutlu düşüncelerden belirlenir (Johnson ve Roberts, 1996). Bu noktada umut ile özyeterlik birbirini destekleyen yapılar haline gelir.

Özyeterlik inançları bireyin motivasyonu, iyilik hali ve kişisel başarıları için temel oluşturur ayrıca öz düzenlemelerinde de kritik belirleyicidir. Özyeterlik inançları bireylerin üretici düşünüp düşünmedikleri, benliğin zayıf ya da güçlü oluşu, iyimser ya da kötümser düşünce biçimleri, faaliyetleri için ne kadar enerji harcayacakları, zorluklarla karşılaştıklarında kendilerini nasıl daha iyi motive ettikleri ve kararlılıkla devam ettikleri, stres ve depresyondaki incinebilirlikleri, yaptıkları tercihler gibi yaşamlarının neredeyse tüm yönleri ile ilgilidir (Pajares, 2002). Luszczynska ve diğerleri (2004) Macaristan, Polonya, Türkiye ve Amerika'daki şehir ve büyükşehirlerde yaşayan lise öğrencilerde öz düzenleyici bilişlerin ve sosyal etki değişkenlerinin beslenme ve fiziksel aktivite gibi sağlıkla ilgili davranışlarla ilişkisini araştırmışlardır. Özyeterlik, gelecek yönelimi, sosyal karşılaştırma, uyum, akranların davranışlarını algılama, yaş ve cinsiyet değişkenlerini içeren çalışmaları sonucunda aralarında özyeterliğin de bulunduğu iyimser benlik inançlarının, sağlığı güçlendirici çeşitli davranışların güçlü bir yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir.

Kişisel yeterlik duyguları yüksek kişiler tehdit olarak görüp sakınmaktan çok üstesinden gelebilecekleri zorlu görevleri tercih ederler ve bu görevi tamamlayıncaya kadar güçlü bağlılıklarını sürdürürler. Başarısızlıkla karşılaştıklarında çabalarını artırarak devam

ettirirler. Ayrıca başarısızlık ya da aksiliklerden sonra özyeterlik duygularını daha hızlı bir şekilde geri kazanırlar, başarısızlıklarını yetersiz çaba ya da eksik bilgi ve beceriye bağlarlar (Pajares, 2002). Özyeterlik inançları bireylerin düşünce kalıplarını ve duygusal tepkilerini etkiler. Yüksek özyeterlik yaklaşan zorlu görev ve faaliyetler için bireyde sükûnet duygusunun oluşmasına yardımcı olur. Diğer taraftan düşük özyeterliği olan kişiler olayların gerçekte olduğundan daha zor olduğuna inanırlar. Bu inançları anksiyete, stres, depresyon gibi bozukluklara ve problemin çözümüne ilişkin görüş açıları daralmaya neden olur (Pajares, 2002). Özyeterlik inançları öğrencilerin okuma ve yazma becerileri üzerinde çok etkilidir ve öğrencilere öğrenme sürecinde motive olabilmeleri için gerekli eyleycilik duygusunu sağlar. Ayrıca öğrencilerin akademik görevleri başarmalarına ilişkin yeterlikleri konusundaki inançları stres, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz duyguların azalmasına ve öğrencilerin duygusal olarak olumlu etkilenmelerine neden olur (Zimmerman, 2000). Luszczynska, Gutiérrez-Dona ve Schwarzer (2005b), genellenmiş özyeterlik ile kişilik, iyilik hali, stresle başa çıkma, sosyal ilişki ve başarı arasındaki ilişkiyi Costa Rica, Almanya, Polonya, Türkiye ve Amerika birleşik devletlerinden 8796 katılımcı üzerinde yaptıkları araştırma ile belirlemeye çalışmışlardır. Araştırma sonucunda algılanan genelleştirilmiş özyeterlik ile seçilen değişkenler arasında tüm ülkelerde ve dillerde ilişki tespit edilmiş, özyeterlik ile iyimserlik, öz düzenleme ve öz saygı arasında yüksek düzeyde olumlu ilişki, depresyon ve anksiyete ile yüksek düzeyde negatif ilişki tespit edilmiş, akademik başarı özyeterlik ile ilişkili bulunmuştur.

Özyeterlik inançları yüksek olan bireylerin kendilerine güvenleri de yüksektir. Bu doğrultuda genel olarak özyeterlik inançları bir olayın sonuçlarını belirler ve kendine güvenen bireyler başarılı sonuçlar beklerler. Ters durumlar ise kendine güvenin yokluğudur. Sosyal becerileri konusunda güvensizliği olan öğrenciler sosyal iletişim kurmadan önce sıklıkla reddedildiklerini ya da alay konusu olduklarını gözlerinin önünde canlandırırlar. Akademik becerilerde güven duygusu düşük olan öğrenciler sınav ya da kurs başlamadan önce düşük not aldıklarını hayal ederler (Pajares, 2002).

Özyeterlik ile sosyal bilişsel değişkenler (niyet, niyeti gerçekleştirme, sonuç beklentileri ve öz düzenleme), sağlık davranışları, iyilik hali ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki Almanya, Polonya ve Kuzey Kore'den 16-86 yaş arasında kalp hastası ya da tümör ameliyatı geçirmiş toplam 1,933 kişi üzerinde çalışılmıştır. Araştırma sonunda özyeterliğin diğer psikolojik yapılarla anlamlı derecede ilişkili evrensel bir yapı olduğu,

özyeterliği yüksek bireylerin sağlıklarını koruma, devam ettirme ve hastalıklardan sonra sağlığı yeniden kazanma konusu ile daha ilgili oldukları tespit edilmiştir (Luszczynska ve diğerleri, 2005a). Hastaların ağrı ile başa çıkma ve ağrıya dayanma konusunda kendi yeterliklerine olan inançları ağrı davranışları, ağrının yoğunluğu ve ağrının tolere edilmesinin yordamasında etkilidir (Bandura, 2000). Özyeterlik bireylerin fiziksel sağlıkları üzerinde de etkilidir. Algılanan özyeterlik ne kadar güçlü olursa bireyler sağlıklarını tehdit eden durumlardan o kadar uzak kalırlar (Bandura, 1994). Tümör ameliyatı geçirmiş 130 kadın ve erkek üzerinde özyeterlik ile başa çıkma stratejileri (planlama, mizah, kabul ve uyum) arasındaki ilişki incelenmiş, araştırma sonunda üç ayrı zaman diliminde olan, farklı özyeterlik düzeyi algısına sahip hastalarda başa çıkma stratejilerinin düzeyinin farklı olduğu tespit edilmiş, özyeterlik başa çıkmanın öncülü olarak kabul edilmiştir (Schwarzer ve diğerleri, 2005)

Çocuk ve gençlerin özyeterliği artırmak için farklı yaşantılar geçirmeleri ve farklı ortamlarda kendilerini test etmeleri gerekir. Çocuk ve gençler için bu ortamlardan biri de serbest zaman etkinlikleridir. Bireylerin kendilerini yeterli olarak algılayıp başarılı bir performans ortaya koyabilmelerinde serbest zaman etkinlikleri önemli rol oynar. Fawcett, Garton ve Danyd (2009) 12-17 yaş grubu gençler üzerinde yaptıkları araştırmada anne-babanın sosyal desteği, içsel motivasyon ve özyeterlik gençlerin serbest zaman faaliyetlerine katılmaları ile ilişkili bulunmuştur. Hendricks (2004) güçlü bir özyeterliğe sahip olmanın zorluk gerektiren sportif aktivitelere katılımı, yüksek çabayı ve istenen duruma ulaşana kadar çabayı sürdürmeyi sağladığını belirtmiştir.

Ayrıca özyeterlik algısı yüksek olan bireylerin özyeterlik algısı düşük olan bireylerle karşılaştırıldıklarında yenilikçi davranma ve risk alma eğilimlerinin daha yüksek olduğunu (Basım, Korkmazyürek ve Tokat, 2008), özyeterliğin kız ve erkek üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücünü önemli ölçüde yordadığını (Terzi, 2008) ve iş ortamındaki örgütsel vatandaşlık davranışları boyutlarından diğergamlık, vicdanlılık, nezaket, centilmenlik ve sivil erdem davranışlarının açıklanmasında özyeterlik ve iş tatmini değişkenlerinin önemli rolleri olduğunu (Çetin ve Fıkırkoca, 2010) tespit eden araştırmalar da mevcuttur.

Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek; Cobb tarafından, kişinin sevildiğine, değer verildiğine, önemsendiğine ve karşılıklı yükümlülüklerin olduğu bir sosyal ağın üyesi olduğuna inanmasını sağlayan bilgi (Gökler, 2007) ya da bireyin ihtiyacı olduğunda diğer insanları ne derecede kendisine destek verirken bulacağına dair inancı olarak ifade edilmektedir.

Caplan, sosyal desteği bireye; bağlanma, sevme ve empati gibi duygusal problemlerini çözmek amacı ile psikolojik kaynaklarını harekete geçirerek, çevre hakkında bilgi vererek, materyal desteği (özellikle stresli durumlarda bireye para, araç-gereç, beceri ve öneri sunarak yardım etme) sağlayarak yardım eden kişi olarak tanımlamıştır (Yadav, 2010).

Sarason'a göre; sosyal destek kabul duygusudur, içseldir ve tutarlı bir kişilik özelliğidir. Sosyal destek algısı çevresel gerçeklerden farklıdır. Newcomb'a göre ise bireyin algıladığı ya da öznel olarak ulaşabildiği kaynaklardır. Diğer bir ifade ile algılanan sosyal destek bireyin sosyal iletişimlerinin sayısını gösterir. Norris ve Kaniasty göre alınan sosyal destek davranışın gerçekleşmesine yardım ederken, algılanan sosyal destek davranışın olabilme ihtimaline yardım eder (Knoll ve Schwarzer, n.d). Ayrıca sosyal destek yararlı sosyal ilişkilerin fonksiyonunu ve kalitesini ifade eder. Sosyal destek bireyin ihtiyacı olduğunda aktif hale geldiğinde algılanır. Alınan sosyal destek grup üyeleri ile güncel olaylarda yaşanan ilişkiler ve duygusal, araç desteği ya da materyal desteği ile alınan yardımcı davranışlar şeklinde gruplanır. Alınan ya da algılanan sosyal destek önemli olduğunda farklılaşır (Schwarzer, Hahn ve Schröder, 1994).

Cobb sosyal desteğin üç bileşenini sevgi duygusu, değer ya da saygı duygusu ve sosyal bir ağa bağlanma olarak tanımlamıştır. Sosyal destek bireylerin sosyal ağlarından gelen genel destek ya da özel destekleyici davranışlara ilişkin algısıdır. Genel ya da özel destekleyici davranışlar duygusal, araçsal, bilgi ve değerlendirme desteğidir, bireyi güçlendirir ya da olumsuz durumlar için tampon görevi görür (Malecki ve Demaray, 2002). Aynı zamanda sosyal destek fiziksel ve ruhsal sağlığı koruyan, iyilik halini güçlendiren psikososyal ve kişiler arası süreçlerle ilgilidir. Genellikle aile üyeleri ve yakın arkadaşlar sosyal destek kaynaklarını oluşturur. Sosyal destek şekilleri basit yardım, sosyalizasyon ve arkadaşlık, bilişsel rehberlik, güven verme ve duygusal beslemeyi içerir (Gottlieb, 2009).

Cohen ve Wills (1985) sosyal desteğin 4 kaynağı olduğunu ileri sürmüşlerdir:

- a- **Saygı/değer:** bireye değer verildiği ve kabul edildiği ile ilgili bilgi sağlar. Öz saygı diğerleri ile iletişimle güçlendirilir. Birey güçlükler ya da kişisel eksikliklerine rağmen değerli olduğunu kabul eder, özsaygısı güçlenir. Bu aynı zamanda duygusal destek, yakın ilişki ve rahatlatma olarak da adlandırılır.
- b- **Bilgi desteği:** Problem durumlarını tanımlama, anlama ve başa çıkmaya yardım eder. Tavsiye verme, değerlendirme ve bilişsel rehberliği kapsar.
- c- **Sosyal arkadaşlık:** serbest zaman ya da dinlenme etkinliklerinde diğerleri ile birlikte zaman geçirir. Bir gruba dâhil olma ve farklı etkinliklerle uğraşma stresi azaltmakta, bu grup içinde sorun hakkında konuşulması bireyi rahatlatmaktadır.
- d- **Araçsal destek:** maddi yardım, materyal desteği ve araç-gereç gibi ihtiyaç duyulan diğer yardımları kapsar.

Sosyal desteğin temelleri erken çocukluk döneminde atılır. Bu dönemde bakım veren kişilerle kurulan duygusal ve fiziksel bağ insan gelişimi için çok önemlidir. Bağlanma olarak tanımlanan bu durum özel birinin yakınlığını arama ve onun varlığı ile kendini güvende hissetmedir (Taylor, ve diğerleri, 2002). Edwards (2009) incelediği çeşitli araştırmalar sonunda umut düzeyi yüksek bireylerin diğerleri ile güçlü bağlanma şekilleri geliştirdiklerini, çocuk olarak kendilerine bakım veren bireylerle yakın olduklarını, daha az yalnızlık ve daha çok sosyal destek bildirdiklerini ortaya koymuştur. Bağlanma teorisinin öncüsü Bowlby'e göre insan gruba ya da daha güçlü diğerlerine bağlanmaya biyolojik olarak eğilimlidir çünkü bu şekilde bir bağlanmanın sürdürülmesi yaşamsal bir öneme sahiptir. Anne-babanın tutarlı bir şekilde çocukla ilgilenmesi ve çocuğun ihtiyaçlarına karşı duyarlı olması çocuğun kendini güvende hissetmesini, korku ya da kaygı duymadan çevresini keşfetmesini ve çevredeki kişilerle iletişime geçmesini sağlar. Çocuk zorluk ya da tehditle karşılaştığında ana-babasının oluşturduğu güvenli alana çekilir. Güvenli ortamdaki çocuk olumsuz duyguları nasıl tolere edebileceğini ve bunların üstesinden nasıl etkili bir şekilde gelebileceğini öğrenir (Shorey, 2009). Diğer bir ifade ile birey sosyal destek aracılığı ile stresle ve zorlu yaşam olayları ile nasıl baş edeceğini öğrenir. Çünkü bu destek stresli birey problemi hakkında konuşurken sakin bir şekilde dinlemeyi, kabul etmeyi, duygusal yakınlığı, probleme başka bir açıdan bakmayı sağlayacak öneriler sunmayı ya da stresli bireyle zaman geçirmeyi kapsar.

Weiss sosyal destek fonksiyonlarını 6 kategoride toplamıştır:

1. **Bağlanma:** Eş ya da güvende olma, ait olma ve rahatlık duygusu verir.

2. **Sosyal bütünleşme:** Arkadaş gruplarına vb. katılma bireylere düşüncelerini, ilgilerini, aktivitelerini ve deneyimlerini paylaşma imkânı verir, böylece bireyler anlamlı bir sosyal grubun üyesi olurlar.
3. **Büyüme fırsatı:** Büyüme fırsatı bireye diğerlerinin iyilik hali için sorumluluk almayı, diğerlerinin ihtiyaçlarına duyarlı olmayı sağlar. Örn çocuk sahibi olmak
4. **Değer görme:** Evde, işte vb. çeşitli sosyal rollerle sağlanır. Bu sosyal roller bireylere becerilerini ve niteliklerini değerlendirme imkânı sağlar ve özsayıgılarını güçlendirir.
5. **Güvenli birliktelik duygusu:** Güvenli birliktelik duygusu; karşılık beklemeden yapılan yardımlar, ya da daha önceden karşılıklı olarak sağlanan yardımlar. Örn. Aile üyeleri genellikle bu tür bir destek sağlarlar.
6. **Rehberlik:** Özellikle stresli zamanlarda daha önemli olan rehberlik, otorite olan ya da güvenilir olan kişilerin duygusal desteğini ya da bilgisini sağlar (Warren, Jackson ve Sifers, 2009; Clark, 2011).

Fromm umutlu olmayı diğerleri ile etkileşim sürecinde ortaya çıkan içsel bir nitelik olarak tanımlamıştır (Hinds, 2004). Bireyde umut ya da umutsuzluğun gelişmesi, büyük ölçüde ait olduğu toplum ya da sınıfta umudun ya da umutsuzluğun varlığı ile belirlenir (Fromm, 1995). Umudun oluşumunda çocukluk yıllarında yaşanan güvenli bağlanma süreci, gelişiminde ise sonraki yıllarda hissedilen sosyal destek çok önemlidir. Daha geniş ve kuvvetli sosyal destek ağlarına sahip insanların fiziksel ve ruhsal sağlıkları çok daha iyidir. Bu kişilerde depresyon daha az görülür ve ölüm riskleri daha düşüktür. Sosyal desteğin güçlü olması bir kişilik özelliği olan dışadönüklükle olumlu yönde ilişkilidir. Sosyal desteği yüksek insanlar, daha etkin stratejiler geliştirirler, çevreden daha çok sosyal destek almaya hazırdırlar ve olayları kontrol altına alma eğilimleri vardır (Carr, 2009).

Umudu da kapsayan olumlu duygular bireyin varolan entelektüel, fiziksel ve toplumsal kaynaklarını genişletir ve karşısına bir fırsat ya da tehdit çıktığında bunları kullanabilmesini sağlar. Olumlu ruh halindeki bireyler çevrelerindekiyle daha sağlam arkadaşlıklar, aşk ilişkileri ve işbirliği kurabilirler. Olumsuz duygunun kısıtlayıcı etkisi olmadığında, zihinsel durum gelişmeye açık, hoşgörülü ve yaratıcıdır. Birey yeni fikirlere ve yeni yaşantılara açıktır (Seligman, 2007). Araştırma sonucuna göre; sosyal destek yaşam kalitesi ile yakından ilişkilidir, aile desteği diğer destek türleri arasında ilk sırada önemli görülmektedir, sosyal destek ve umut yaşam kalitesini artırmada önemli değişkenlerdir (Yadav, 2010).

Özellikle çocuk ve gençler için aile ve arkadaş kadar önemli bir diğer destek kaynağı da öğretmenlerdir. Öğretmenler çocukların ve gençlerin kendileri ve çevreleri ile uyumlu, potansiyelleri ölçüsünde akademik yönden başarılı olmalarında, yaşamlarındaki engel ya da travmatik durumları aşmalarında destek sağlarlar. Öğrencilerin aile, öğretmen ve arkadaşlarından aldıkları sosyal destek ile birlikte özyeterlik inançları da yükseldikçe okula bağlılıkları artar (Mengi, 2011). Öğretmenlerin öğrencilere sosyal destek sağlamaları ve umutlu düşünme becerilerini artırmaları sadece ilk ve orta öğrenim düzeyi ile sınırlı değildir. Üniversite düzeyinde öğretmenlerin öğrencilerin umutlu düşüncelerini güçlendirebildikleri, öğrencilerin eyleycilik düzeylerinin artmasına odaklanarak problemlerin çözümünde daha entelektüel yaklaşımlar geliştirmelerini destekleyebilecekleri ileri sürülmektedir (Tetley, 2010). Akademik başarı arttıkça aileden ve öğretmenden algılanan sosyal destek artmaktadır (Mengi, 2011). Bu noktada öğrenciler için akademik başarı ile sosyal desteğin birbirini olumlu yönde etkileyen iki yapı olduğu söylenebilir.

Akademik başarı ile sosyal destek arasındaki ilişki üniversite öğrenimin sürecinde de önemlidir. Üniversiteye geçişte öğrenciler büyüme ve değişme fırsatı elde etmelerinin yanında sosyal, akademik ve kişisel uyumla ilgili sorunlarla karşılaşır. Üniversite, öğrencilere yeni bir kimlik, sosyal iletişim ağları, yeni aktivite şekilleri, ilgiler ve sosyal ilişkiler sunar. Üniversite yaşamı öğrencilerin ailelerinden ve önceki sosyal yaşamlarında ayrılmaları ve zor zamanlar yaşamalarına neden olurken, bu zorluklarla başa edip akademik, duygusal ve sosyal uyum sağlayabilmelerini de zorunlu kılar. Üniversiteye geçişte yaşanan yalnızlık düzeyi sosyal ilişkilerin yokluğundan ya da kaybedilmesinden, sosyal ağlardan ve sosyal bağlardan etkilenir. Bu etki doğrudan ya da dolaylı olarak uyum düzeyini etkiler (Duru, 2008).

Sosyal destek çocukluktan yaşlılığa kadar tüm bireylerde fiziksel sağlığı ve iyilik halini yordamada ayrıca yaşam streslerinin üstesinden gelmede ve başa çıkma becerilerinde belirleyici bir faktördür (Clark, 2011). Algılanan sosyal destek stresi azaltır. İhtiyaçları olduğunda yakınlarının gönüllü bir şekilde destek sağlayabileceğine inanan bireylerin stres yaşama oranları daha düşüktür. Ayrıca bu desteğin yarattığı güven bireylere yalnız kalabilme gücü verir. Algılanan sosyal destek bağışıklık sistemini olumlu etkiler, özyeterliği artırır, stresli durumların daha olumlu olarak algılanmasını sağlar. Aile ve arkadaşlarla iletişimlerin benliğin değerini ve olumlu duygu düzeyini artırır. Yakın ilişkiler ait olma duygusu ve amaç sağlar. Ayrıca morali ve genel iyilik halini güçlendirir, yalnızlık ve dışlanmışlık için ilaç haline gelir (Gottlieb, 2009).

Umut; sosyal destek arama, aktif başa çıkma, duygusal destek arama ve kabul gibi başa çıkma davranışları ile yakından ilişkilidir. Ayrıca psikolojik danışmandan yardım alan üniversite öğrencilerinin özyeterlik düzeyleri kadar yaşam deneyimlerinde de artış olduğu, amaçları için farklı yollar düşünme becerileri geliştirdikleri ve umut düzeylerinin yükseldiği bu durumun da akademik başarılarında artışa neden olduğu belirlenmiştir (Barlow, 2002). Umut düzeyi yüksek kişiler problem odaklı başa çıkma yöntemleri kullanırlar, sosyal destekleri onlar için daha tatmin edicidir ve stresi daha düşük düzeyde yaşarlar. Yetişkinler üzerinde görüşme teknikleri kullanılarak yapılan ve doğal afet sonrasında bireylerde oluşan travma sonrası stres bozukluğu ve genel stres ile başa çıkma stratejileri, sosyal destek ve umut arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışma sonuçlarına göre kaçınmacı başa çıkma post travmatik stres bozukluğu ve genel stresle olumlu yönde, umut bu sonuçlarla negatif yönde ilişkilidir. Sosyal destek genel psikolojik bozukluk ile negatif ve problem odaklı başa çıkma ile pozitif yönde ilişkilidir (Glass, Flory, Hankin, Kloos ve Turecki, 2009). Yetişkinlerde öfke, stres yaşantıları, algılanan sosyal destek ve başa çıkma stratejilerinin sağlıkla ilişkisinin araştırıldığı çalışma sonucuna göre öfke yaşantılarının yüksek olması stresin de yüksek olmasına ve algılanan sosyal desteğin azlığına, dolaylı olarak kaçınmacı başa çıkma davranışlarının kullanılmasına, doğrudan ve dolaylı olarak iyilik halinin düşmesine ve psikolojik stresin fazlalığına neden olur. Psikolojik stres ise sağlığın bozulması ile doğrudan ilişkilidir (Diong, Bishop, Enkelmann, Tong, Why, Ang ve Khader, 2005).

Sosyal destek algısı depresyon ve diğer olumsuz zihinsel sağlık durumlarına karşı koruyucu bir faktördür. Duygusal denge ve kişiler arası ilişkiler konusunda olumlu beklentiler nedeni ile güven içindeki çocuklar etkili iletişim kurarlar ve olumlu sosyal destek algısı geliştirirler (Shorey, 2009). Stresli yaşam olayları karşısında, sosyal destek düzeyleri yüksek olan çocuk ve ergenlerin gösterdikleri kaygı ve depresyon belirtileri ve davranış sorunları, sosyal destek düzeyleri düşük olan akranlarına oranla daha azdır (Barrera, Fleming ve Khan, 2004). Sosyal destek ve kendilik değeri arasında da anlamlı bir ilişki söz konusudur. Özellikle algılanan sosyal destek, çocuk ve ergenlerde kendilik değerinin güçlü bir yordayıcısıdır (Antle, 2004). Sosyal destek, kendilik değeri, psikolojik sağlık ve umutsuzluğu yordamada anlamlı bir değişkendir; dolayısıyla sosyal destek yoksunluğu ergen intiharlarında ikincil bir risk etkeni olarak ele alınmaktadır (Terzi-Ünsal ve Kapçı, 2005).

Dışsal risk faktörleri; düzensiz ya da yarım bırakılmış okul ve ev yaşamı, prososyal faaliyetler için kaynakların azlığı, arkadaş gruplarının olmaması, fakirlik, geçmişte ihmal ya da kötüye kullanım yaşanması vb. şeklinde sıralanabilir (Smith, 2003). Bireylerin risk altında olduğu durumlarda; zekâ düzeyi, özsaygı, özyeterlik, iyimserlik, yaratıcılık problem çözme ve sosyal beceri gibi bireysel faktörler; ailevi faktörler (aile ilişkilerinin niteliği ve ana-baba tutumu), sosyal destek faktörleri (örn. arkadaşlar, öğretmenler, komşular ve diğer özel destekler); toplumsal faktörler (örn.kilise) koruyucu faktörler olarak önem kazanır (Kim ve diğerleri, 2005).

Olumsuz sosyal değişimler yaşayan ergenlerde duygusal, bilgi ve maddi desteğin olmaması, intihar düşüncesi ve davranışı ile yakından ilişkilidir. Bu öğrencilerde anne-babanın sağlıklı olması ve etkili bir ebeveyn çocuk, arkadaş-arkadaş, kurum-öğrenci ilişkisinin yaşanması intihar riskini azaltır (Hirsch ve Barton, 2011). Sosyal destek çocukları ve gençleri olumsuzluklardan korumada olduğu kadar suça karışmış çocuk ve gençleri rehabilite sürecinde de önemlidir. Doğru davranışları öğrenmelerini sağlayacak yetişkin rol modelleri, tutuklu gençlerin olumlu amaçlar oluşturmaları ve gelecek planları yapmaları konusunda etkili olabilir. Çünkü tutukluluk süresi rehabilitasyon, düşünme, yalnız kalma, öğrenme ve değerlendirme için önemli bir periyottur. Sağlanan bu sosyal destekle bireylerde umut oluşturulur, bireyin kendine yönelik olumlu duygu ve düşünceleri güçlenir, kendisi için olduğu kadar toplum için de amaçlar belirlemeyi öğrenir (Smith, 2003).

Umudun temel kaynağının bireyin içinde, kendi yapısında olduğu kabul edilse de sosyal destek umudun sürdürülmesinde çok önemlidir. Sosyal desteğin azlığı ya da yokluğu bireyi çaresizlik, umutsuzluk, riskli davranış ya da intihara sürüklerken, güçlü bir sosyal destek bireyin karşılaştığı olaylar ne kadar zor da olsa çaresizliğe kapılmadan atlatmasında temel faktördür. 15-65 yaş arasında olan ve bir hastanenin acil servisindeki kriz odasına başvuran bireyler ile yine aynı yaş grubundaki sağlıklı bireyler üzerinde yapılan çalışmada, intihar girişimi ve kriz vakalarında kontrol grubuna oranla daha fazla anksiyete belirtisi ve daha az sosyal destek ifade edildiği, aileden alınan sosyal desteğin düşük olmasının intihar girişimi için risk faktörü olduğu tespit edilmiştir (Devrimci- Özgüven ve diğerleri, 2003). Depresyondaki bireyler için sosyal desteğin azalması sadece sosyal ağların sayısı olarak azalması değil aynı zamanda sosyal grup üyeleri ile olan etkileşimlerin kalitesinin azalması ya da olumsuz iletişimlerin anlamına da gelmektedir. Bu nedenle sosyal destek kaynakları bireylerin stresle daha etkili baş etmelerinde ve depresif duygulanımın etkisinin azalmasında

çok önemlidir (Gotlib ve Hammer, 1997). Benzer sonuçlar ülkemizdeki araştırmalarda da elde edilmiştir. Yılmaz, Yılmaz ve Karaca (2008) yüksek okula devam eden gençlerin algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile ilişkili faktörleri araştırdıkları çalışmalarında öğrencilerin algıladıkları sosyal destek puanlarındaki artışın yalnızlık puanlarında azalmaya yol açtığını tespit etmişlerdir. Durak-Batıgün, (2008) ise 18-60 yaş arasındaki kadın ve erkekler üzerinde yaptığı araştırmada her iki cinsiyet için intihar olasılığının yordanmasında kişiler arası ilişki tarzları, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk değişkenlerinin etkisini belirlemeye çalışmıştır. Araştırma sonucunda yalnızlık, umutsuzluk ve hayata bağlılık her iki cinsiyet için de ortak yordayıcılar olarak tespit edilmiştir. Ayrıca kadınlarda yaşamı sürdürme nedeni olarak hayata bağlılığın yanı sıra umut ve sosyal destek de önemli birer faktör olarak belirlenmiştir. Tel ve Uzun (2003) intihar girişimi ile acil servise gelen hastaların algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve stresle baş etme durumlarını araştırmışlardır. Acil tedavi ve bakımları yapıldıktan sonra ilk 24 saatte bir psikiyatri hemşiresi yüz yüze görüşmeyi kabul eden 23 kişi üzerinde yapılan araştırmada intihar girişiminde bulunan bireylerin tümünün intihar nedenlerinin yaşamsal stresörler olduğu, stresle baş etmede en fazla duygusal baş etmeyi yansıtan çaresiz yaklaşımı kullandıkları, algılanan sosyal destek puanlarının orta düzeyde olduğu, ailesi ile birlikte yaşayanlarda özel birisinin desteğinin yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Bireyin kendini yetersiz, çaresiz ve tükenmiş hissettiği durumlarda başta ailesi olmak üzere hayatındaki önemli kişilerden aldığı sosyal destek, sorunlarıyla baş etmesinde ve umudunu korumasında önemli bir faktördür. Özellikle hastalık, ölüm ya da travmatik yaşantılar sürecinde bireyin umudunu korunmasında sosyal destek daha da önemlidir. Diyaliz hastalarının en fazla ailelerinden sosyal destek aldıkları, aileden algılanan sosyal destek puan ortalaması ile umutsuzluk puan ortalaması arasında negatif ilişki olduğu (Tan, Karabulut, Okanlı ve Erdem, 2005; Şahin, 2007), miyokart infarktüsü (Mİ) geçiren hastalara en fazla sosyal desteğin aile üyeleri tarafından sağlandığı, umutsuzluk ile moral ve sosyal destek arasında negatif bir ilişki olduğu, umutsuzluk arttıkça moral düzeyinin azaldığı; umutsuzluk düzeyi azaldıkça aile, özel insan, arkadaş ve genel algılanan sosyal destek düzeyinin arttığı (Öz, 2006), kemoterapi alan hastalarla yapılan çalışmada evli veya bekar olanların umut puanlarının, boşanmış olanlardan yüksek olduğu, bireylerin algılanan stres düzeyi ile umut düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğu (Con- Erol, 2009) tespit edilmiştir. Barnum, Snyder, Rapoff, Mani and Thompson (1998) ise araştırmalarında ciddi fiziksel yaralanma sonrasında hayatta kalabilen umut düzeyi yüksek

13-19 yaş grubundaki gençlerin, olumlu çözümler ürettiklerini, problemlerini çözmek için yetenekli ve etkili davranabildiklerinin ve problem davranışlarının daha az olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca sosyal destek ve umudun benlik değerinin gelişiminde önemli olduğunu belirlemişlerdir.

Aileden ve arkadaşlardan alınan sosyal destek yanında hasta bireyler için özellikle sağlık personelinin alınan sosyal destek de çok önemlidir. Hammer ve diğerleri (2009) sağlıkta ve kronik veya terminal dönem hastalıklarda insanların güvene, diğerleri ile bağlantı ve yakınlığa ihtiyaç duyduklarını, hemşirelerin hastaların yanında olarak ve ilgi göstererek umutlarını desteklediklerini ileri sürmüşlerdir. Gum ve Snyder (2002) son dönemdeki hastalarda sosyal destek kaynaklarının geliştirilmesini ve kullanılmasını umut ve özellikle eyleycilik bileşeni için önemli görmüştür.

Sosyal desteğin en önemli olduğu yaşam dönemlerinden biri de yaşlılıktır. Bu dönemde yaşam deneyimlerinin olgunluk sağladığı bireyler, yaşamlarını gözden geçirip anlam ve bütünlük oluşturmaya çalışırlar (Friedman ve Schustack, 2003). Tüm fiziksel ve ekonomik tehditlere rağmen sahip oldukları değerler ego bütünlüklerinin korunmasına yardımcı olur (Erikson, 1982). O güne kadar belirledikleri amaçlarına ulaşmış ulaşamamış olmaları, çevrelerindeki kişilerle kurdukları ilişkiler ve sahip oldukları sosyal destek kaynakları yaşlılık dönemini mutlu, huzurlu ya da umutsuz geçirmelerinde belirleyici faktördür. Levine (1993) umut ve büyükanne-torun ilişkisi konulu çalışmasında büyükanneler ve 20 yaş ve daha büyük torunları ile ayrı ayrı görüşmeler yapmış, büyükanne ve torunun birlikte yaptıkları çalışmaları gözlemiştir. Araştırma sonucunda büyükanne –torun ilişkisini büyütme, paylaşma ve ilham verme özellikleri açısından umutla bağlantılı bulmuştur. Büyükanne torun arasındaki karşılıklı ilişkide, ikilinin birbirlerine umutlu geleceklerini hayal etmeleri için yardım ettiklerini, büyükannenin umutlu davranarak torununa model olurken, torunun da büyükanneye geleceği için umut vererek uzun yaşamı için destek sağladığını belirtmiştir. Araştırma sonucu ayrıca büyükanne-torun ilişkisinin umudun nesiller arası aktarılmasında önemli olduğunu gösterir. Burada büyükanne torun ilişkisi umut yanında yaşamın farklı dönemlerindeki bireyler için sosyal desteğin önemini vurgulaması açısından da önemlidir.

Yaşlı bireylerin hayatlarındaki zor olaylardan biri bağlanılan objenin kaybıdır. Bu bağlantı objesi sevilen biri ya da yaşanılan yer olabilir. Bu tür zor zamanlarda çevredeki

insanların davranışları ya da bireye yönelik düşünceleri umudun azalmasına ya da artmasına neden olur. Çevredekiler bireye empatik bir duygusal destek sağladıklarında; ilgi gösterdiklerinde (fiziksel beraberlik ya da yardım talebi) ve durum hakkında konuşmasına imkân verdiklerinde umut güçlenir. Yaşlılıkta umudu güçlendiren temel faaliyetler bir şeylerle meşgul olmak, dua etmek ve sosyalleşmektir (Curl, 1992)

Kişilik Özellikleri ve Beş Faktör Kişilik Modeli

Kişilik: bireyi diğerlerinden ayıran, içsel ve gözlenebilir, oldukça durağan ve yordanabilir, sürekli ve eşsiz özellikler bütünüdür (Schultz ve Schultz, 2005). Diğer bir tanımla kişilik; bireyin niteliklerindeki tutarlılık ya da sürekliliktir, bireyin davranış kalıplarını, düşünce ve duygularını çeren dinamik bir yapıdır. Kişilik psikolojisinin amacı bireyler arasındaki anlamlı ve kararlılık gösteren farklılıkları belirlemektir (Mischel ve diğerleri, 2008).

Kişilik özelliği; Bir bireyi diğerlerinden farklılaştıran düşünce, duygu ve davranışlarındaki karakteristik örüntülerdir. Özellik yaklaşımı bir özelliğin bir bireyde diğerinden kadar az ya da baskın olduğunu belirlemeye çalışır. Karşılaştırma üzerine odaklanmak özellik yaklaşımının en büyük gücüdür. Bir insanın diğerinden ne kadar farklı olduğunu anlamak ve değerlendirmek önemlidir (Funder, 2007). Kişilik özellikleri insan davranışlarının merkezidir. Kişilik yapısında olduğu iddia edilen pek çok özellik insandaki evrensel özellikler olarak belirlenmiştir. Tüm kültürlerde kişilikteki bireysel farklılıkları tanımlayan kelimeler vardır ve önemli özellikler ana dil içinde kodlanmıştır. Bu nedenle kişilik ve kişiliğin değerlendirmesi en doğru şekilde ana dilde yapılır. Kişilik özelliklerini içeren dilin analizi kişilik yapısına kazanç sağlar. Sosyalleşme sürecinin geniş bir parçası bu kelimeleri öğrenmekten, kendine ve diğerlerine uygulamaktan ibarettir. Fiziksel özelliklerinin aksine kişilik özellikleri soyut kavramlardır ve doğrudan ölçülemezler. Bu nedenle açık ve kapalı davranışların karmaşık örneklerinden anlam çıkarılması gerekir (McCrae ve Costa, 1997).

Kişilik özellikleri; genetik faktörler ve yaşamın ilk yıllarındaki deneyimlerin birleşimi ile şekillenir, yaşamın farklı dönemlerindeki fiziksel ve psikolojik olgunlaşma, farklı yaşam deneyimleri ve zorluklarla başa çıkma ile gelişir. Değişmeyen ve bireylerin yaşamları boyunca bireysel farklılıklarını güçlü bir şekilde sürdürmelerini sağlayan kişilik özellikleri

sadece davranışın tahmin edilmesinde değil aynı zamanda davranışların sonuçlarının anlaşılmasında da etkilidir (Funder, 2007). Kişilik psikolojisinde temel olan bir görüşü Kluckhohn ve Murray şu şekilde özetlemiştir; her birey diğer bireylerin hepsine benzer, diğer bireylerden bazısına benzer, diğer bir bireye benzemez. Kişilik psikolojisindeki bu tarihi misyon, insan doğasındaki tipik özelliklerin anlaşılmasında (bir birey diğer bütün insanlara nasıl benzer), genel özelliklerdeki bireysel farklılıkların anlaşılmasında (birey diğer bireylerden bazısına nasıl benzer) ve bireysel yaşamın eşsiz örneklerinin anlaşılmasında (bir birey diğer bir bireye nasıl benzemez) bütünleştirici bir çerçeve sağlar (McAdams ve Pals, 2006).

Kişilik psikologları yıllardır kişilikteki farklılıkları anlamaya, tanımlamaya ya da sınıflamaya ihtiyaç duymuşlardır. Kişiliğin farklı teorik bakış açılarından kavramsallaştırılması, bireylerin davranışlarındaki ve yaşantılarındaki farklılığın anlaşılmasına yardımcı olmuştur. Yapılan bilimsel sınıflamaların temel amacı; alanı kapsayıcı bir tanım olmak ve çok sayıdaki özel örneği basit bir şekilde açıklayabilmektir. Kişilik psikolojisindeki sınıflamalar, araştırmacılara insanın bireyselliği ve teklifi ile ilgili yüzlerce özelliği ayrı ayrı incelemek yerine kişilik özelliklerinin belirlenmiş alanında çalışma olanağı sağlamış, ayrıca bu sınıflamalar kelimeler ve terimler aracılığı ile deneysel sonuçların toplanmasını ve iletilmesini kolaylaştırmıştır (John ve Srivastava, 1999).

Kişiliği ve kişilik özelliklerini belirlemeye ve açıklamaya yönelik farklı görüşler söz konusudur. Kişilik özelliklerinin belirlenmesinde sözcükleri kullanmaya yönelik ilk açıklamaları yapan bilim insanı Galton'dur. Galton insan davranışlarındaki çok önemli bireysel farklılıkların basit bir şekilde dünya dillerinde kodlandığını ve kelimeler halinde ortaya çıktığını ileri sürmüştü, Galton'un bu hipotezi kişilik özelliklerini araştıran sonraki çalışmalara ve kişiliği açıklayan yapılara temel teşkil etmiştir (Goldberg, 1990). Kişiliği anlama ve tanımlama sürecinde konuşulan dili temel alarak kişilik özelliklerini tanımlayan sıfatların çalışılması, kişiliğin incelenmesinde geniş bir çerçeve sağlamıştır. Galton'un, kişilik terimlerinin kendi aralarında ilişkili olacağı görüşü sonraki araştırmacıları kişiliği tanımlayan terimler arasındaki iç ilişkileri araştırmaya yöneltmiştir (Somer, 1998a). Galton'un İngiliz dilindeki kişilikle ilgili kelimelere yönelik tahminleri Allport ve Odbert'in Webster New International Dictionary sözlüğünü gözden geçirmelerine neden olmuştur. Oluşturulan bu liste kişiliği tanımlayan gerçek kelimelerden oluşan en iyi liste olarak kabul edilmektedir. Allport ve Odbert yaklaşık 18.000 kelime içeren listeyi kararlı özellik gösteren 4.500

kelimeye indirmiş ve bu kelimeleri dört alfabetik listeye ayırmışlardır (Goldberg, 1990; Raad, 2000). Thurstone çalışmasında deneklerden, çok iyi tanıdıkları birini kişilik özelliklerini tanımlamada yaygın olan 60 adet sıfatı kullanarak tanımlamalarını istemiş, geliştirdiği faktör analizi yöntemini kullanarak bu 60 sıfatın beş faktör içerisinde toplandığını tespit etmiştir (Somer, 1998a; Goldberg, 1990).

Cattell kişiliği; çeşitli kategorilerdeki özelliklerin kompleks bir yapısı olarak tanımlamış, kişilik özelliğini ise gözlenen davranışlardaki tutarlılık olarak açıklamıştır. Cattell, Allport ve Odbert'in sözlükten elde ettiği 4.500 özellik ile çalışmalarına başlamış, eşanlamlı sözcükleri gruplayarak, nadiren kullanılanları ve mecazi anlamı olanları eleyerek listeyi 171 maddeye indirmiş, ilgileri ve yetenekleri de içeren bu listeye psikoloji literatürünü inceleyerek psikopatolojinin çeşitli yönlerini içeren bazı kavramları da eklemiştir. Özellikleri birbiri ile bağlantılandırarak ve gruplayarak sayılarını daha da azaltmış ve iki uçlu 35 özellik ortaya çıkarmıştır. Cattell özellikleri kaynak özellikler ve yüzeysel (surface) özellikler olarak ayırmış, kaynak özelliklerin ancak faktör analizi tekniği kullanılarak tanımlanabildiğini, yüzeysel özelliklerin ise davranışların gözlenmesi ile anlaşılabilirdiğini ifade etmiştir (Hall ve Lindzey, 1985; Goldberg, 1990; Raad, 2000). Cattell faktör analizi çalışmaları sonucunda normal bireylerin özelliklerini belirlemek amacıyla 16 PF olarak bilinen kişilik ölçeğini oluşturmuştur. Fakat daha sonra Cattell'in değişkenleri ile analiz yapan bazı araştırmacılar bu faktörleri bulamamış, sadece beş faktör elde etmişlerdir (Somer, 1998b). Eysenck kişilik özelliğini; bireylerin davranışlarında, eğilimlerinde gözlenen gruplaşma olarak tanımlamış, bütün kişilik özelliklerinin dışa dönüklük-içe dönüklük, nevrotiklik ve psikotiklik olmak üzere üç temel kişilik boyutunda ele alınabileceğini öne sürmüştür (Hall ve Lindzey, 1985) ve kişilikteki farklılıkların biyolojik etkenlerden kaynaklandığını iddia etmiştir (Cloninger, 2004).

Beş faktör kişilik modeli son yıllarda kişilik özelliklerinin en kapsamlı modeli olarak kabul edilmektedir. Digman'a göre beş faktör modeli, kişilik teorileri ve kişiliğin değerlendirilmesi alanlarındaki en önemli gelişmenin temsilcisidir (Piedmont ve Weinstein, 1993). İngiliz dilinde yer alan özelliklerin listelenmesinden ve bunların analizinin yapılmasından oluşan beş faktör kuramı (McCrae ve Costa, 1997), kişilik tiplerine olan ilgiyi güçlendirmiş, bireyler arasındaki kişilik özelliklerinin değişkenliğini yansıtan bir kişilik yapısı modeli oluşturmuştur. Beş faktör kuramı ile birlikte araştırmacılar, bireylerin içindeki uyumlu kalıpları bütünleştiren kişilik özelliklerini ve tanımlanan kişilik tiplerini yeniden

çalışmaya başlamışlardır. Beş faktör sınıflaması sadece birey merkezli araştırmalarla uyumlu kalmamış aynı zamanda farklı metot ve farklı kültürlerde kişilik tiplerinin tanımlanmasına da yardım etmiştir. Herkesin faktörleri tanımlayan kelimeleri anlayabiliyor olması ve bunların anlamları konusunda anlaşmazlık olunca yaygın kullanımına bakılması beş faktör kuramının yapısı için avantaj sağlamaktadır (John ve Srivastava, 1999).

Kişiliğin temel boyutlarını gösteren beş faktör için şu dört noktanın doğruluğu kanıtlanmıştır:

- a. Boylamsal çalışmalar beş faktörün devamlılık gösterdiğini ve davranış kalıplarında açıkça ortaya konduğunu,
- b. Özelliklerle ilgili her bir faktörün çeşitli kişilik yapılarında ve özellik tanımlarının doğal dilde bulunduğunu,
- c. Bir dereceye kadar kültürel farklılıklar olmasına rağmen faktörlerin farklı yaş, cinsiyet, ırk ve dil gruplarında bulunduğunu,
- d. Kalıtımın izleri; hepsinin biyolojik temeli olduğunu (Costa ve McCrea, 1992).

Beş faktör modeline göre bireyler gerçek dünyayı gözleyerek ve basit uygulamalar yaparak kişiliğin gerçek yapısını öğrenirler. Nörobiyolojik yapı kalıtsal kişilik özelliklerinin temelidir (Costa ve McCrea, 1992). Psikofizikçiler, davranışçılar, psikodinamikçiler ve genetikçiler özelliklerle ilgilenirler. Beş faktör modeli kişiliğin sistematik olarak incelenmesinde önemli bir çerçeve sağlar (McCrae ve Costa, 1987). McCrae ve Costa (1997) kültürel yapıları, ekonomik düzeyleri ve politik sistemleri birbirinden farklı olan yedi ülke (Amerika, Almanya, Portekiz, İsrail, Çin, Kore ve Japonya) ve bu ülkelerde konuşulan beş farklı dil grubu üzerinde yaptıkları araştırmalarında tüm örneklerde benzer 5 faktör yapısı belirlemişlerdir. Dil ve kültürlerdeki büyük farklılıklara rağmen bu örneklerdeki benzer faktör bulguları kişilik özellikleri yapısının evrensel olduğu görüşüne güçlü bir kanıt sağlamıştır. Somer (1998a) tarafından yetişkin örnekleme üzerinde yapılan çalışmada Türk dilindeki kişilik özelliklerini tanımlayan sıfatların yapısı incelenmiştir. Somer'in önceki bir çalışmasında tespit ettiği 235 adet sıfat ölçeği Türk dilinde kişilik özelliklerini tanımlayan sıfatlar olarak kabul edilmiş, faktör analizi sonucunda sıfatların beş temel faktör boyutu altında toplandığı belirlenmiştir. Elde edilen beş temel faktör, beş faktör modeli olarak kabul edilen temel faktörlerle içerik yönünden karşılaştırıldığında, ilk dört faktör olan dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengeliliğin büyük ölçüde modelle uyumlu olduğu, beşinci faktör olan zeka/deneyime açıklığın ise literatürde gözlemlendiği şekilde daha az net bir yapı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Beş faktör kişilik kuramına göre kişilik;

- Dışadönüklük,
- Duygusal Dengesizlik
- Yumuşak başlılık
- Sorumluluk
- Deneyime açıklık/ Kültür

faktörlerinden oluşmaktadır (McCrae ve Costa, 1997). Dışadönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk boyutlarının gözlenmesi daha kolayken, deneyime açıklık ve duygusal denge/nörotizm boyutlarının gözlenmesi daha zordur. Beş faktör modelinin boyutları bireylerin günlük etkileşimleri içinde algı ve duygularının doğrudan yordanmasını sağlar (Barrett ve Pietromonaco, 1997). Bu boyutlar belirli bir teorik açıyı temsil etmezler fakat beş faktör kuramı kişilik özellikleri ile ilgili bütüncül bir sınıflama sunar (John ve Srivastava, 1999).

Dışadönüklük: Kişiliğin önemli bir boyutu olan dışadönüklük pek çok sosyal davranışın yordayıcısıdır. Bu nedenle tüm kapsamlı kişilik özellikleri modellerinde önemli bir faktördür (Cloninger, 2004). Bu boyut sosyal iletişimlerin niceliği ile ilgilidir, dolayısı ile dışadönük kişiler sosyal iletişim ve yakın dostluklara önem verirler, sosyal ilişkilerini kontrol edebilirler, kendilerini açma davranışları ve özsayıları yüksektir (Barrett ve Pietromonaco, 1997). Diğer insanlarla ilişkilerinde sosyal- duygusal süreçlere önem verirler, liderlik özellikleri vardır ve bu özellikleri nedeni ile içinde buldukları ve çalıştıkları gruplara önemli katkılar sağlarlar (Barry ve Stewart, 1997). Arkadaşları tarafından sosyal, eğlenceli, sevgi dolu, arkadaşça, konuşkan kişiler olarak değerlendirilirler (McCrae ve Costa, 1987), neşeli olmayı ve heyecanı yaşamlarında önemli görürler (Dollinger, Leong ve Ulicni, 1996), enerjik, coşkulu, baskın, sosyal, konuşkan olma eğilimindedirler. Diğerleri ile birlikte olmaktan hoşlanırlar, cesur, gözü pek, istekli davranırlar. İçe dönük kişiler ise utangaç, çekingen, itaatkâr ve sessiz olma eğilimindedirler (Friedman ve Schustack, 2003). Dışadönük bireyler olumlu duygusal yaşantıları artırmak için riskli davranışlar gösterebilirler (Cooper, Agocha ve Sheldon, 2000).

Duygusal dengesizlik: Nörotiklerin özsayıları düşüktür. Sosyal ilişkilerini kontrol edemezler ve çatışmalı olarak değerlendirirler (Barrett ve Pietromonaco, 1997), yaşadıkları

olumsuz duygularla başa çıkmak ya da bu duyguları düzeltmek için alkol kullanımı ve korunmasız/tehlikeli seks gibi riskli davranışlar gösterme eğiliminde olurlar (Cooper ve diğerleri, 2000). Rahatsız edici duygularla sıklıkla baş etmek zorunda kaldıkları için düşmanca tepkiler ve hayali düşünceler gibi uygun olmayan baş etme yöntemleri kullanırlar. Kendilerini suçlamak gibi gerçekçi olmayan düşünceleri vardır, bu inançlar olumsuz duygu ve yaşantılarla bilişsel olarak uyumludur. Nörotikler olumsuz duygular yanında, bunlara eşlik eden rahatsız edici düşünce ve davranışlara da sahiplerdir. Güvensiz, içine kapanık, üzüntülü ve duyguları değişken kişilerdir (McCrae ve Costa, 1987).

Yumuşak başlılık: yumuşak başlı kişiler arkadaşça, yardımsever, güvenilir ve sıcakkanlıdır (Friedman ve Schustack, 2003), uyumlu bir kişilik özelliği sergilerler, düşmanlıktan kaçınır, diğerleri ile birlikte olma eğilimi gösterirler. Yardım etmek, sevmek, dürüst olmak ve affetmek gibi prososyal davranışlara önem verirler (Dollinger, Leong ve Ulicni, 1996). Kişiler arası ilişkilerinde çok az sorun yaşarlar aynı zamanda ilişkiler üzerinde kontrolleri de çok azdır. Sorun yaşanması özsayıgılarında düşüğe neden olur (Barrett ve Pietromonaco, 1997). Yumuşak başlılık boyutu diğer boyutlarla karşılaştırıldığında kişiler arası ilişkilerle en ilgili boyuttur. Öfke ve hayal kırıklığının kontrol edilmesindeki içsel eğilimleri yansıtır. Yumuşak başlı kişiler engellenme durumlarında öfke ve öfkenin etkilerini daha kolay kontrol edebilirler. Diğerleri ile olumlu ilişkilerini sürdürme konusunda güçlü bir motivasyonları vardır, bu nedenle olumsuz etkisi daha az olan çatışmalar yaratırlar ve çatışmalarda daha yapıcı yöntemler benimserler, çevrelerindeki insanlarla çatışmalarının çözümünde sözel güçlerini doğrudan kullanmaktan kaçınırlar (Graziano, Jensen-Campbell ve Hair, 1996). Yumuşak başlılık boyutu düşük kişilerde saldırganlık, kin ve düşmanlık eğilimi gözlenir (Costa, McCrae ve Dye, 1991), soğuk, geçimsiz ve kırıncı kişilerdir (Friedman ve Schustack, 2003). Bilişsel olarak güvensiz ve kuşkucu, duygusal olarak duygusuz ve anlayışsız, davranışsal olarak işbirliğinden uzak, inatçı ve katı kişilerdir. Yumuşak başlılığın diğer ucu düşmanlık olarak ifade edilebilir. Yumuşak başlılık özelliği yüksek kişiler bağımlı olabilirler ve nörotik belirtiler gösterebilirler (McCrae ve Costa, 1987).

Sorumluluk: Güvenilirlik ve dürtü kontrolü olarak da isimlendirilen sorumluluk, insanlarda düzenlilik ve öz disiplin olarak tanımlanır. Sorumluluk sahibi bireyler açık ve başarıma isteği ile doludurlar (Dollinger ve diğerleri, 1996). Ayrıca dikkatli ve düzenli çalışır, grup çalışmalarında başarılı olurlar. Dürtüsel kişiler ise dikkatsiz, düzensiz ve güvenilmez kimselerdir (Friedman ve Schustack, 2003). Grup çalışmalarında yapılacak işlere odaklanır ve

iş bitene kadar adanmışlık duygusu ile çalışır, tüm grubu da bu yönde motive ederler (Barry ve Stewart, 1997). Arkadaşları tarafından iyi organize olan, dakik ve başarıya isteği ile dolu kişiler olarak tanımlanırlar (Costa ve diğerleri, 1991). Adil, dikkatli, çalışkan, hırslı, enerjik ve azimli kişilerdir. Amaçlılık ve yapılan planlara bağlılık gözlenir, zamanlamaya ve yönergelere uyarlar. Sorumluluk yönü düşük kişiler denetimsizdirler (McCrae ve Costa, 1987). Sorumluluk, güçlü bir gurur duygusunu yansıtır, zevk almayı ertelerler. Sorumluluk duyguları az olanlar ise zevk almayı aşırı düzeyde yaşarlar (Doce, Dias, Prada ve Paiva, 2010).

Deneyime açıklık: Günlük dilde kullanımı diğer faktörler kadar net olmadığı için deneyime açıklığın tanımlanması oldukça zor olmuş hatta zaman zaman dışa dönüklük özelliği ile karıştırılmıştır. Bu faktör zekâ, entelektüel ilgiler ve hayal gücü gibi çeşitli şekillerde de isimlendirilmiştir (Sneed, McCrae ve Funder, 1998). Deneyime açıklık Tupes, Christal ve Norman tarafından sanatsal duyarlılık, zeka, incelik ve yaratıcılık yönlerini kapsayan kültür olarak isimlendirilmiş, Fiske bu yönleri kabul etmiş, ayrıca entellektüel merakı da kapsadığını vurgulayarak sorgulayan zeka terimini kullanmıştır. Borgatta deneyime açıklık yönü yüksek olan bireyleri zeki, mantıklı, tutarlı, açık fikirli ve olgun kişiler olarak tanımlamıştır (Mussel, Winter, Gelléri ve Schuler, 2011). Deneyime açıklık özelliği yüksek kişiler güzel sanatlarla ilgili, meraklı, hayal gücü güçlü, iç görü düzeyi yüksek, orijinal ve ilgileri geniş kişiler olarak tanımlanırlar (Sneed, McCrae ve Funder, 1998). Ayrıca yaratıcılık düzeyleri yüksektir, karşılaştıkları problemlere farklı ve yaratıcı çözümler bulabilirler, esnekler, belirsiz ortamlarda amaçlarını gerçekleştirmede başarılıdırlar. Daha farklı ve derin yaşantılar geçirirler, varolan durumu iyileştirme ve değiştirme potansiyelleri vardır. Deneyime açıklık boyutu yüksek kişiler arkadaşları tarafından ilgileri geniş, değişikliği tercih eden, bağımsız, hayal gücü güçlü, orijinal ve serbest fikirli kişiler olarak tanımlanırlar (McCrae ve Costa, 1987), dünyanın güzelliğine, açık fikirli olmaya, sosyal olarak tanınmaya, sorumluluğa ve öz kontrole önem verirler (Dollinger, Leong ve Ulicni, 1996), işlerinde olumlu geri bildirimleri daha rahat kabul eder ve belirsiz sonuçların ve durumların üstesinden daha rahat gelebilirler (George ve Zhou, 2001). Deneyime açık olmayan kişiler daha gerilimlidirler (Doce, Dias, Prada ve Paiva, 2010), varolan durumu koruma, denenmiş olanı izleme ve değişikliklerden olabildiğince uzak olma eğilimindedirler (George ve Zhou, 2001), yüzeysel ve yalın olurlar (Friedman ve Schustack, 2003).

Umut ve umutlu düşünme bir kişilik özelliği olarak davranışları etkiler. Süregelen umutlu düşünceye karakter özelliklerine benzer duygusal tepkiler veya ruhsal durum eşlik eder. Yüksek umuda sahip kişilerin duyguları arkadaş canlısı, mutluluk ve güven doludur (Snyder ve diğerleri, 1999; Snyder ve diğerleri, 1991; Snyder ve diğerleri, 2000). Ayrıca umutlu insan sahip olduğu imkânlar, yapabilirliği ve kişiliğinin önemi konusunda gerçekçidir.

Bireylerin hayatlarında ulaşmaya çalıştıkları amaçları kişilik özellikleri tarafından belirlenir. Beş faktör ölçeği en azından yaşam amaçlarından bir bölümü için önemli bir yordayıcıdır. Diğer bir deyişle yaşam amaçları beş faktörün boyutlarından en az biri ile ilişkilidir. Dışa dönüklük ve sorumluluk ekonomik amaçlarla olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Kendilerini daha az yumuşak başlı ve daha az deneyime açık olarak tanımlayan bireyler daha başarılı ve etkili meslekler seçme eğilimindedirler. Sorumluluk özelliği politik amaçlar, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık ilişkisel amaçlar, deneyime açıklık ise estetik amaçlarla yakından ilişkilidir. Dışa dönük, deneyime açık ve yumuşak başlı kişiler zevk almaya dönük eylemlere yönelirler. Dinsel aktiviteler dışa dönüklükle pozitif, deneyime açıklıkla negatif yönde ilişkilidir. Yüksek dışa dönük ve düşük yumuşak başlılık temel yaşam amaçları ile ilgiliyken nörotizm kişilik özelliği ile temel yaşam amaçları arasında güçlü bir ilişki yoktur (Roberts ve Robins, 2000).

Atkinson'un beklenti değer teorisine göre yüksek umutlu bireyler başarmak için daha zorlu görevler seçerler, başardıktan sonra da yeni görevler için yüksek mükemmeliyetçilik çabası içinde olurlar. Atkinson'a göre mükemmellik için çaba gösterme yüksek özyeterlik ve yüksek istek düzeyi ile ilgilidir. Bu bireyler başarısızlık riski yüksek olarak tanımlanan ve sürdürülen zorlu görevler seçerler. Ayrıca başarı yaşantıları onların istek düzeylerini artırır. Eğer başarısız olurlarsa özyeterliklerinde düşüş olabilir ama istek düzeylerinde azalma olmaz (Stoeber, Hutchfield ve Wood, 2008). Beş faktör kuramının boyutları incelendiğinde mükemmeliyetçi çabanın dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklık boyutlarının özellikleri ile uyumlu olduğu düşünülmektedir. Mükemmeliyetçi çaba olumlu kişilik yapısı, süreçler ve sonuçlarla ilişkilidir. Mükemmeliyetçi çaba başarılı sonuçlardan sonra istek düzeyinin artmasında yordayıcıdır (Stoeber, Hutchfield ve Wood, 2008).

Khan, Siraj ve Li (2011) tarafından 19- 21 yaşları arasındaki üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada pozitif psikolojinin güçlendirici kavramları olan umut, iyimserlik, özyeterlik ve yılmazlığın nörotizm dışında beş faktör kişilik boyutlarının başa

çıkma tepkileri ile yakından ilişkili olduğunu, psikolojik güçlendiricilerin zorlu zamanlarda öğrencilere başa çıkma gücü verdiğini ve umudun onları daima umutsuzluktan kurtardığı belirlenmiştir. Dışa dönüklük, açıklık ve sorumluluk özelliklerinin problem odaklı başa çıkma ile daha çok ilişkili olduğu, kabul, plan yapma, materyal desteği, inanç, rahatlama, mizah ve yeniden düzenleme gibi olumlu başa çıkma tepkilerinin kullanılmasını sağladığı tespit edilmiştir. Dışa dönüklükle duygu odaklı başa çıkma, kendini suçlama ve inkâr arasında negatif ilişki, buna karşın nörotizmle duygusal desteğin kullanılması, kendini suçlama, inkâr, madde kullanımı ve madde bağımlılığı arasında önemli derecede ve pozitif yönde ilişki belirlenmiştir. Bu nedenle nörotizm puanı yüksek kişilerin duygu odaklı başa çıkma yöntemlerini daha çok kullandıkları ifade edilmiştir.

Kişilik özellikleri umut kadar umutsuzluğu ve gelecek beklentilerini de etkiler. Öz saygı umutsuzlukla negatif yönde ilişkilidir. Nörotizm, sorumluluk ve yumuşak başlılık umutsuzlukla önemli derecede ilişkilidir. Dışadönüklük ve sorumluluk umutsuzlukla negatif yönde ilişkilirken nörotizm ve yumuşak başlılık olumlu yönde ilişkilidir. Özsaygı, kontrol odağının içte olması ve dışadönüklük umutsuzluk için önemli birer yordayıcıdır. Dışadönük kişiler sosyal, neşeli ve enerjiktirler, farklı sosyal çevrelere girerler, iletişimleri güçlü olduğu için problemlerini arkadaşları, aile üyeleri ve diğerleri ile paylaşırlar. Tersine nörotizm olumsuz duygulanımı yansıtır, anksiyete, umutsuzluk ve depresyon gibi olumsuz duygulara eğilimle tanımlanır. Sorumluluk öz disiplin, öz kontrol ve kararlılıkla ilişkilidir. Sorumlu bireyler kararlarından kolay kolay vazgeçmezler ve sonuca ulaşmaya kadar bağlı kalırlar (Mutlu, Balbag ve Cemrek, 2010).

Bir araştırmada umut düzeyi yüksek ve düşük kişilere olumlu ve olumsuz ifadelerden oluşan bir konuşma metni dinletilmiş, umut düzeyi yüksek kişilerin olumlu ifadeleri, umut düzeyi düşük kişilerin ise olumsuz ifadeleri algılama ve hatırlama oranlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç olumsuz bilgi ve olayların umut düzeyi düşük kişilerin hafızlarında daha kolay yer ettiği anlamındadır. Umut düzeyi yüksek kişiler olumsuz uyarıcıları engelleyen bir set oluşturabilmektedirler, umut düzeyi düşük kişiler ise bu engellemeyi yapamadıkları gibi olumsuz uyarıcıyı alma ve hatırlama konusunda da daha başarılıdırlar (Snyder ve diğerleri, 1998).

Araştırmanın değişkenlerini ve bu değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerini özetlemek gerekirse; geleceğe yönelik olumlu duygu ve düşünceleri ifade eden umut; arzulanan amaçlara

götüren alternatif yolları oluşturmak ve bu yolları kullanarak amaca ulaşmak olarak tanımlanır. Bu olumlu düşünce ve duyguların gerçekleşmesi bireyin aktif çabası ile mümkündür. Aktif çaba ise bireyin kendine ve yeteneklerine/ yeterliliğine olan güveni sayesinde gerçekleşir. Başardığı her olay, ulaştığı her amaç bireyin yeterliliğini artırır ve onu daha üst düzey amaçlara yönlendirir. Bireyin kendine olan güveninde ve yeterliliğine duyduğu inançta erken çocukluk döneminden itibaren çevresinden gördüğü desteğin büyük payı vardır. Zorlu olaylar karşısında başta ailesi olmak üzere çevresindeki insanlardan destek alabileceğini bilmek bireyi hayatın zorluklarına karşı güçlü kılar. Fakat zaman zaman sosyal desteği çok yetersiz kişilerin de başarılı ve güvenli olduğunu görmek kişilik özelliklerinin önemini gözler önüne serer. Örn. Dışadönük, sosyal, yaşantılara açık, kararlı, planlı, neşeli, iyimser vb. biri olmak bireye, doğuştan sahip olmadığı sosyal desteği sağlayabilir. Bu insanların umutlu düşünme becerileri ve dolayısı ile umut düzeyleri de yüksektir. Kısacası umut bireyin özyeterliliğinden, algıladığı sosyal destekten ve kişilik özelliklerinden büyük ölçüde etkilenir ve bu değişkenleri büyük ölçüde etkiler.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan yöntemler konusunda bilgi verilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Tarama modelleri geçmişte ya da içinde bulunulan zamanda var olan bir durumu, varolduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Genel tarama modelleri arasında yer alan ilişkisel tarama modeli ise iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2007).

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin umut, özyeterlik, algılanan sosyal destek düzeyi ve kişilik özellikleri belirlenerek bu değişkenler arasındaki ilişkiler tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu ilişkiler çerçevesinde özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinin umudu yordama güçleri belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada umut yordanan değişken, özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özellikleri yordayıcı değişken olarak alınmıştır.

Araştırmada nicel araştırma yöntemleri yanında nitel araştırma yöntemleri de kullanılmıştır. “Nitel araştırma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırmadır” (Yıldırım ve Şimşek, 2011: 39). Görüşme, gözlem ve yazılı dökümanların incelenmesi, en yaygın olarak kullanılan nitel veri toplama yöntemleridir. Araştırmanın nicel verileri, farklı eğitim düzeyindeki öğrencilere yazdırılan “umut” konulu kompozisyonlar ve üniversite öğrencileri ile yapılan odak grup görüşmeleri sonuçlarından elde edilen nitel verilerle desteklenmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırma 2010-2011 eğitim- öğretim yılında yapılmış, Ankara’da bulunan devlet üniversitelerinden Ankara, Gazi, Hacettepe, Orta Doğu Teknik Üniversitesinin (ODTÜ), özel üniversitelerden Atılım, Başkent, Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği Ekonomi Üniversitesinin (TOBB) çeşitli fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerden bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Ankara, Gazi, Atılım, Başkent, Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği Ekonomi Üniversitelerinin rektörlüklerinden, Hacettepe ve Orta Doğu Teknik Üniversitelerinin etik kurullarından araştırma için yazılı izin alınmıştır. Çalışmaya genel olarak 2 ve 3. sınıf öğrencileri, tıp fakültesinde 4. sınıf öğrencileri dâhil edilmiştir. Çalışma grubunda çeşitliliği sağlayabilmek için üniversitelerin eğitim, mühendislik, iktisadi-idari bilimler, fen-edebiyat, güzel sanatlar ve sağlık bilimleri alanlarında farklı bölümlerden öğrencilere ulaşılmıştır. Çalışma grubu uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi ile belirlenmiştir. Uygun örnekleme, yakın çevrede bulunan, ulaşılması kolay ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen bireyler üzerinde yapılan örnekleme olarak tanımlanmaktadır (Erkuş, 2009).

Araştırmanın nicel boyutunda toplam 1750 öğrenciye ulaşılmış, ölçme araçları sınıflara ve yurtlara gidilerek uygulanmıştır. Anket formlarından 33’ü yanlış ya da eksik doldurulduğu için değerlendirmeye alınmamış, analize 1717 öğrenciden elde edilen veri ile girilmiştir. Veri temizleme işlemi sonucunda 37 öğrencinin verisi daha elenmiş ve temel analiz 1680 öğrenciden elde edilen veri üzerinden yapılmıştır.

Nicel çalışmaya katılan öğrencilere ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Nicel Çalışmaya Katılan Öğrencilere İlişkin Demografik Bilgiler

	Değişkenler	Sayı	%
Cinsiyet	Kadın	1186	70.6
	Erkek	494	29.4
Üniversite	Ankara	351	20.9
	Atılım	163	9.7
	Başkent	85	5.1
	Gazi	422	25.1
	Hacettepe	335	19.9
	ODTÜ	193	11.5
	TOBB Ekonomi	131	7.8
Doğum sırası	Birinci çocuk	849	50.5
	Ortanca çocuk	342	20.4
	Son çocuk	489	29.1
Ailenin aylık toplam geliri	1000'den az / 1000	341	20.2
	1001-3000	900	53.6
	3001-5000	265	15.8
	5001-7000	82	4.9
	7000 ve üstü	92	5.5
TOPLAM		1680	

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılanların % 70.6'sının kadın, % 29.4'ünün erkek olduğu görülmektedir. Araştırmaya Ankara Üniversitesi'nden % 20.9, Atılım Üniversitesinden % 9.7, Başkent Üniversitesinden % 5.1, Gazi Üniversitesinden % 25.1, Hacettepe Üniversitesinden % 19.9, ODTÜ'den % 11,5, TOBB Ekonomi Üniversitesinden % 7.8 oranında öğrenci dâhil olmuştur. Verilerin analizinde 2. , 3. , 4. ve sonrası ortanca çocuk olarak değerlendirilmiştir. Öğrencilerin % 50.5'i birinci çocuk, % 20.4'ü ortanca çocuk ve % 29.1'i son çocuk olduklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin % 20.2'si ailelerinin toplam aylık gelirini 1000 TL. az / 1000 TL., % 53.6'sı ailelerinin toplam aylık gelirini 1001-3000 TL., % 15.8'i ailelerinin toplam aylık gelirini 3001-5000 TL., % 4.9'u ailelerinin toplam aylık

gelirini 5001-7000 TL. ve % 5.5'i ailelerinin toplam aylık gelirini 7000 TL ve üstü olarak bildirmişlerdir.

Araştırmanın nitel boyutunda ilköğretim, ortaöğretim ve yüksek öğretim düzeyinden öğrencilere “umut konulu” kompozisyonlar yazdırılmış, üniversite öğrencileri ile odak grup görüşmeleri yapılmış ve Adsız Alkolikler Derneği’nde gözlem yapılmıştır.

Kompozisyon çalışması için katılımcılar uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi ile belirlenmiş, çalışmaya Ankara'nın üç farklı semtinden ilköğretim okulu (Bahçelievler Nebahat Keskin İlköğretim Okulu, Aydınlikevler Ahiler İlköğretim Okulu ve Keçiören Sağlık İşçileri Sendikası İlköğretim Okulu), üç farklı türden ortaöğretim okulu (Ulus Atatürk Kız Teknik Meslek Lisesi, Farabi Lisesi ve Çağrıbey Anadolu Lisesi) ve Gazi Üniversitesinin üniversite giriş puanı farklı bölümlerden (Rehberlik ve Psikolojik Danışma (RPD) -eşit ağırlık, Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği (Bil.Sis.Ö.)- sayısal ve Almanca Öğretmenliği- dil) öğrenciler dâhil edilerek örnekleme çeşitliliği sağlanmıştır.

Kompozisyon çalışmasına katılan öğrencilerin okul ve sınıflara göre dağılımına ilişkin bilgiler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Kompozisyon Çalışmasına Katılan Öğrencilerin Okul ve Sınıfa Göre Dağılımı

Okul/ Bölüm	4.sınıf	8.sınıf	10.sınıf	11.sınıf	3.sınıf	Toplam	%
Bahçelievler Nebahat Keskin İ.Ö.	36	22	--	--	--	58	44
Aydınlıkevler Ahiler İ.Ö.	47	50	--	--	--	97	
Keçiören Sağ. İş.Sen. İ.Ö.	29	21	--	--	--	50	
Ulus Atatürk K.T.M.L.	--	--	--	59	--	59	36
Çağrıbey Anadolu L.	--	--	32	24	--	56	
Farabi Lisesi	--	--	20	38	--	58	
G.Ü. RPD	--	--	--	--	45	45	
G.Ü. Bil.Sis.Ö.	--	--	--	--	21	21	20
G.Ü.Almanca Ö.	--	--	--	--	32	32	
Toplam	112	93	52	121	98	476	100

Tablo 2 incelendiğinde nitel çalışmanın kompozisyon bölümüne ilköğretim düzeyinden 205 öğrenci (% 44), ortaöğretim düzeyinden 173 öğrenci (% 36) ve yüksek öğretim düzeyinden 98 öğrenci (% 20) olmak üzere toplam 476 öğrenci katılmıştır.

Odak grup çalışmasındaki katılımcıların belirlenmesinde nitel araştırmalarda kullanılan amaçlı örnekleme yöntemi ve amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme, zengin bilgiye sahip olduğu düşünülen durumların derinlemesine çalışılmasına olanak vermektedir. Ölçüt örnekleme yöntemi, araştırmacı tarafından belirlenmiş ya da önceden hazırlanmış bir dizi ölçütü karşılayan durumların çalışılmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu araştırmadaki odak grup çalışmalarında araştırmacı tarafından eğitim düzeyi, sınıf ve Sürekli Umut Ölçeği puanı ölçüt olarak kullanılmış, bu ölçütler açısından benzer kişilerden bilgi toplanmıştır. Odak grup görüşmeleri Gazi Üniversitesinin farklı fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören ve 2011 Temmuz ve Ağustos aylarında yaz okuluna devam eden öğrencilerle yapılmıştır. Çalışma umut düzeyi

yüksek, umut düzeyi düşük ve umut düzeyi yüksek ve düşük kişilerin bir arada alındığı karma grup olmak üzere üç ayrı grupla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya toplam 24 kişi katılmıştır. Katılımcıların 15'i kadın (% 63), 9'u erkek (% 37) dir.

Araştırmanın nicel ve nitel boyutlarında yapılan çalışmalara toplam 2180 öğrenci dâhil olmuştur.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin toplanmasında aşağıdaki ölçme araçlarından ve nitel veri toplama yöntemlerinden yararlanılmıştır:

1. Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilere ilişkin demografik bilgiler, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile toplanmıştır (Ek 1). Bu form ile öğrenciye ilişkin; cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyoekonomik düzey, doğum sırası, kalınan yer, sağlık durumu, serbest zaman etkinliklerine katılma durumu gibi bilgiler yanında öğrencinin ailesine ilişkin; anne babanın birlikteliği, eğitim durumu, mesleği, hayatta olup olmadığı gibi bilgilere de ulaşılmaya çalışılmıştır.

2. Sürekli Umut Ölçeği (Dispositional Hope Scale)

Bireylerin sürekli umut düzeylerini belirlemek amacı ile C.R. Snyder ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilen ve 15 yaş ve üstündeki bireylere uygulanan “Sürekli Umut Ölçeği” (SUÖ) kullanılmıştır (Ek 2). On iki maddeden oluşan ölçekte, umudun Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce 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.

Ölçek uygulanırken bireylerden maddelerdeki ifadelerin kendi durumlarını yansıtmaya derecelerini Likert tipi sekizli bir derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlemeleri istenmektedir. Derecelenmede 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. Ölçek puanlanırken dolgu maddelerine puan verilmemekte, Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce alt ölçeklerinden elde edilen puanlar toplanarak toplam

Sürekli Umut Ölçeği puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 64'dür (Lopez, Ciarlelli, Coffman, Stone ve Wyatt, 2000).

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. Test-tekrarı yöntemi ile yapılan güvenilirlik çalışmasında ölçeğin güvenilirlik katsayıları 3 hafta ara ile .85, 8 hafta ara ile .73 ve 10 hafta ara ile .76 olarak bulunmuştur. 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 ve diğerleri, 1991).

Ölçeğin Türkçeye ilk uyarlaması Akman ve Korkut (1993) tarafından yapılmış, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .65 olarak, 4 hafta ara ile yapılan test tekrar test yöntemi sonucunda korelasyon katsayısı .66 olarak hesaplanmıştır. Uyarlama sonucunda ölçek maddelerin tek bir faktör yapısı üzerinde toplandığı tespit edilmiştir.

Akman ve Korkut'un (1993) yaptığı faktör analizinde ölçeğin orjinalinden farklı olarak tek boyut vermesi, geçerlik ve güvenilirlik düzeyinin düşük bulunması nedeni ile bu çalışmada Sürekli Umut Ölçeğinin faktör yapısı yeniden incelenmiş, geçerlik ve güvenilirliğini belirlemeye yönelik çalışmalar yapılmıştır.

3. Genellenmiş Özyeterlik Beklentisi Ölçeği (Generalized Self- Efficacy Scale)

Bireylerin özyeterliklerini belirlemek amacı ile "Genellenmiş Özyeterlik Beklentisi Ölçeği" kullanılmıştır (Ek 3). Ölçek 1979 yılında Almanya'da Matthias Jerusalem and Ralf Schwarzer tarafından geliştirilmiştir. Algılanan genel özyeterlik duygusunu belirlemek için oluşturulan ölçek, günlük sıkıntılarla başa çıkma gücünün yanısıra her türlü stres verici yaşantıdan sonraki uyumu da kestirmeyi amaçlamaktadır. Hedef kitlesi ergenler de dâhil olmak üzere yetişkin gruptur. Ölçek aynı cevap formatında düzenlenen ve geniş madde havuzu içinden karışık olarak bulunan maddelerden 10 tanesi seçkisiz yolla belirlenerek oluşturulmuştur. Sorulara cevap verme süresi ortalama 4 dakikadır. Cevaplar 4'lü dereceleme

ölçeği üzerinde yapılmakta, 1 (doğru değil), 2 (biraz doğru), 3 (daha doğru) ve 4 (tümüyle doğru) anlamına gelmektedir. Puanlamada 10 maddenin her birine verilen cevaplar toplanır ve tek bir puan elde edilir, puan aralığı 10-40'dır. Doğrulayıcı faktör analizi sonunda tek boyutlu olduğu tespit edilen ölçeğin Cronbach Alpha değeri .76 ile .90 arasındadır. Ölçüt geçerliği pek çok araştırma ile sınanmış, olumlu duygular, iyimserlik ve iş doyumunu ile olumlu yönde, depresyon, anksiyete, stres, tükenmişlik ve sağlık konusundaki şikâyetler ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ölçek, Türkçeye 1993 yılında Yeşilay tarafından çevrilmiştir (Schwarzer, 2005). Luszczynska ve diğerleri (2004) çalışmalarında Macaristan, Polonya, Türkiye ve Amerika için ölçeğin Cronbach Alfa değerinin .80 ve üzerinde olduğunu tespit etmişlerdir.

Sahranç (2007) araştırmasında ölçeğin geçerlik çalışmasında temel bileşenler analizi (principle component analysis) yöntemi ile faktör analizi yapmış, ölçek maddelerinin orijinal ölçekte olduğu gibi tek faktörde toplandığını ve bu tek faktörün de toplam varyansın % 40.075 açıkladığını tespit etmiştir. Güvenirlik çalışması sonucunda ise Cronbach Alpha katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Basım ve diğerlerinin (2008) araştırmalarında ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .83 olarak bulunmuş, yapılan faktör analizi sonucunda maddelerin tek faktör altında toplandığı ve toplam varyansın % 48.76'sını açıkladığı tespit edilmiştir. Çetin ve Fıkrkoca (2010) araştırmalarında yaptıkları doğrulayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın % 48 açıklandığını ve Cronbach Alpha katsayısının .80 olduğunu belirlemişlerdir.

Tüm bu bulgular Genellenmiş Özyetkinlik Beklentisi Ölçeğinin ülkemiz için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Multidimensional Scale of Perceived Social Support)

Bireylerin algıladıkları sosyal desteği belirlemek amacı ile "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" (ÇBASDÖ) kullanılmıştır (Ek 4). Orjinali 1988 yılında Zimet ve diğerleri tarafından geliştirilen ölçeğin Türk dili ve kültürüne ilk adaptasyonu Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçek 12 maddedir. Her biri 4 madde ile tanımlanan 3 ayrı destek kaynağına (Aile, Arkadaş ve Özel Bir İnsan) ilişkin veri sunmaktadır. Ölçek kesinlikle hayır (1) ile kesinlikle evet (7) arasında puan alan 7'li Likert tipindedir. Alt ölçeklerden

alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan 28'dir. Ölçeğin tamamından elde edilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 84'tür. Alt ölçekteki maddelerin toplanması ile alt ölçek puanı, bütün alt ölçek puanlarının toplanması ile de ölçeğin tamamına ilişkin toplam bir puan elde edilmektedir. Puanın yüksek olması, algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir (Eker, Arkar ve Yaldız, 2001; Eker ve Arkar,1995).

Eker ve diğerleri (2001) tarafından yapılan ikinci çalışmada Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği incelenmiştir. Veriler psikiyatri grubu, cerrahi grubu ve rastgele seçilmiş hasta ziyaretçilerinden oluşan normal gruptan toplanmıştır. Faktör analizi çalışmasında verilere "oblique" dönüştürmesine göre Temel Bileşenler faktör analizi yapılmış ve 12 maddenin beklendiği şekilde özdeğeri 1'den büyük olan ilgili 3 faktör altında yer aldığı ve toplam varyansın % 75'ini açıkladığı belirlenmiştir.

Çalışmada iç tutarlılığı belirlemek için Cronbach Alfa yöntemi kullanılmış ve değerler 0.80 - 0.95 arasında bulunmuştur. Üç grupta da ölçeğin ve alt ölçeklerin iç tutarlılığının kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği UCLA Yalnızlık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (PSS-Fa,PSS-Fr), Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile ilişkili olarak değerlendirilmiştir. Örneklemelerin üçünde de Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin aile ve arkadaş altölçekleri ve toplam puanı diğer sosyal destek ölçeği olan PSS ölçekleri ile pozitif korelasyonlar göstermiştir. Psikiyatri örnekleminde, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin toplamı ve altölçeklerinin Beck Umutsuzluk Ölçeği (toplam $r = -.45$, aile $r = -.44$, arkadaş $r = -.42$, öz. bir in. $r = -.18$, $p < 0.001$), UCLA Yalnızlık Ölçeği (toplam $r = -.63$ $p < 0.001$, aile $r = -.41$ $p < 0.01$, arkadaş $r = -.68$ $p < 0.001$, öz. bir.in. $r = -.37$ $p < 0.01$), Belirti Tarama Listesi (toplam $r = -.58$ $p < 0.001$, aile $r = -.26$ $p < 0.05$, arkadaş $r = -.74$ $p < 0.001$,öz.bir.in. $r = -.35$ $p < 0.01$,) ve olumsuz sosyal ilişki maddesi (toplam $r = -.56$ $p < 0.001$, aile $r = -.43$ $p < 0.001$, arkadaş $r = -.52$ $p < 0.001$,öz.bir.in. $r = -.34$ $p < 0.01$) ile korelasyonlarının hemen hemen tamamı negatif yönde ve anlamlı düzeydedir. Cerrahi örnekleminde, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin UCLA Yalnızlık Ölçeği ile bütün korelasyonları negatif yönde ve anlamlıdır (toplam $r = -.45$ $p < 0.001$, aile $r = -.45$ $p < 0.001$, arkadaş $r = -.45$ $p < 0.001$, öz. bir.in. $r = -.27$ $p < 0.05$). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin toplam puanı ve aile altölçeği Beck Umutsuzluk ölçeği (toplam $r = -.24$ aile $r = -.27$, $p < 0.05$) ve Belirti Tarama Listesi (toplam $r = -.16$, aile $r = -.30$, $p < 0.02$,) ile anlamlı negatif korelasyonlar göstermiş, olumsuz sosyal ilişki maddesinde ise yalnızca aile

($r=-.26$, $p<0.001$.) ve arkadaş ($r=-.31$, $p<0.02$.) altölçekleri anlamlı negatif korelasyon göstermişlerdir. Normal örneklemede UCLA Yalnızlık Ölçeği ile bütün korelasyonlar negatif ve anlamlı (toplam $r=-.52$, aile $r=-.46$, arkadaş $r=-.42$, $p<0.001$, öz.bir.in. $r=-.30$, $p<0.02$), belirti tarama listesinde ise yalnızca aile altölçeği ($r=-.24$, $p<0.001$) anlamlı korelasyon göstermiştir (Eker ve diğerleri, 2001).

5. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (Adjective Based Personality Scale)

Bireylerin kişilik özelliklerini belirlemek amacı ile “Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi” (SDKT) kullanılmıştır (Ek 5). Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) tarafından Beş Faktör kuramından yola çıkılarak geliştirilen ve bu kuramda yer alan Dışadönüklük, Yumuşak Başlılık, Sorumluluk, Deneyime Açıklık ve Duygusal Dengesizlik boyutlarına uygun sıfat çiftleri kullanılan 40 maddelik bir ölçektir. Ölçek maddeleri birbirine zıt sıfat çiftlerine dayalı bir şekilde oluşturulmuş, maddelerdeki ifadeler 1–7 arasında derecelendirilen Likert tipi bir ölçekle ölçülmeye çalışılmıştır.

SDKT'nin yapı geçerliğini test etmek için veriler üzerinde Temel Bileşenler Faktör Analizi yapılmış ve Direct Oblique döndürme uygulanmıştır. Analiz sonucunda beş faktörün SDKT'ye ait varyansın % 52.63'ünü açıkladığı görülmüştür. Dışadönüklük, faktör yükleri .568 ile .790 arasında değişen 9 maddeden oluşmakta ve SDKT'ye ait varyansın % 23.20'ini açıklamaktadır. Yumuşak Başlılık, yükleri .778 ile .605 arasında değişen 9 maddeden oluşmakta ve SDKT'ye ait varyansın % 10.45'ini açıklamaktadır. Sorumluluk, faktör yükleri .861 ile .665 arasında değişen 7 maddeden oluşmakta ve SDKT'ye ait varyansın % 9.15'ini açıklamaktadır. Duygusal Dengesizlik, yükleri .719 ile .367 arasında değişen 7 maddeden oluşmakta ve SDKT'ye ait varyansın % 5.26'sını açıklamaktadır. Deneyime Açıklık, yükleri .793 ile .491 arasında değişen 8 maddeden oluşmakta ve SDKT'ye ait varyansın % 4.56'sını açıklamaktadır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

SDKT'nin uyum geçerliğini sınamak için Sosyotropi Ölçeği, Çatışmalara Tepki Ölçeği, Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. SDKT'nin Duygusal Dengesizlik boyutu puanının Pozitif Duygu ($r= -.27$, $p<.05$) ve Pazarlık ($r= -.28$, $p<.05$) puanları ile ters yönde, Negatif Duygu ($r= .58$, $p<.01$), Sürekli Kaygı ($r= .53$, $p<.01$) ve Sosyotropi puanları ile olumlu yönde anlamlı ilişkiler ortaya koyduğu görülmektedir. Dışadönüklük boyutu puanının Pozitif Duygu ($r= .54$, $p<.01$) ve Sosyotropi

($r = .43, p < .01$) puanları ile olumlu yönde, Negatif Duygu ($r = -.41, p < .01$) ve Sürekli Kaygı ($r = -.39, p < .01$) puanları ile ters yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Deneyime Açıklık boyutu puanı; Pozitif Duygu ($r = .55, p < .01$) ve Çatışmaya Tepki Ölçeği alt boyutlarından olan Pazarlık alt boyutu ($r = .27, p < .05$) puanları ile olumlu yönde, Negatif Duygu ($r = -.26, p < .05$) puanı ile ters yönde ve anlamlı ilişkiler ortaya koymaktadır. Yumuşak Başlılık boyutu puanının, Negatif Duygu ($r = -.27, p < .05$) puanı ile ters yönde, Pazarlık ($r = .42, p < .01$) ve Çatışmaya Tepki toplam puanları ($r = .41, p < .01$) ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Sorumluluk boyutu puanı; Pozitif Duygu ($r = .48, p < .01$), Pazarlık ($r = .33, p < .05$), Problem Çözme ($r = .30, p < .05$), Çatışmaya Tepki ($r = .34, p < .01$) ve Sosyotropi ($r = .41, p < .01$) puanları ile olumlu yönde, Negatif Duygu ($r = -.26, p < .05$) puanı ile ters yönde ve anlamlı ilişkiler ortaya koymaktadır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

SDKT'nin güvenilirlik çalışmaları kapsamında katılımcılara iki hafta arayla SDKT uygulanmış ve iç tutarlık katsayılarının $.73$ ile $.89$ aralığında değiştiği görülmüştür (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

6. Kompozisyonlar

Toplumumuzda farklı yaş ve eğitim düzeyindeki bireylerde “umut” kavramının nasıl tanımlandığını ve yaşandığını belirlemek böylece umut kavramının anlaşılmasını kolaylaştırmak amacı ile araştırmaya nitel bir boyut eklenmiş, bu amaçla ilköğretim, ortaöğretim ve yüksek öğretim düzeyinden öğrencilere “umut” konulu kompozisyonlar yazdırılmıştır. Kompozisyon soruları oluşturulurken literatürdeki umut konulu nitel çalışmalardan (Örn. Hinds, 2004 ve Rivers, 2011) yararlanılmıştır (Ek 6).

7. Odak Grup Görüşmeleri

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve PRD alanında uzman iki akademisyenden görüş alınarak düzenlenen sorular katılımcılara sorulmuştur ve tek tek görüşleri alınmıştır (Ek 7).

Verilerin Toplanması

Araştırmanın nicel verilerinin toplama sürecinde belirli fakültelerden belirli sayıda öğrenci almak yerine çeşitliliği sağlayabilmek amacıyla ulaşılabilen tüm fakültele gidilerek uygulama yapılmıştır. Öğrencilere mümkün olduğunca sınıf ortamında, mümkün olmadığı durumlarda da yurt gibi toplu olarak buldukları yerlerde uygulama yapılmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amacı ve veri toplama araçlarını nasıl dolduracakları konusunda kısaca bilgi verilmiş, gönüllü katılım formu okunmuştur.

Nitel verilerin toplanması sürecinde kompozisyon çalışması sınıf/ branş öğretmeni, rehber öğretmen veya araştırmacı tarafından sınıf ortamında gerçekleştirilmiştir. Sınıf/ branş öğretmeni ya da rehber öğretmen aracılığı ile yapılan uygulamalar öncesinde araştırmanın konusu, amacı ve uygulamanın nasıl yapılması gerektiği hakkında öğretmenlere bilgi verilmiştir. Uygulamalarda 10, 14, 18 ve 22 yaşlarındaki öğrencilere ulaşılmış, araştırma hakkında bilgi verilmiş ve kendilerine verilen sorulara cevap olacak nitelikte birer kompozisyon yazmaları istenmiştir.

Araştırmacı ve araştırmaya destek olan öğretmenlerce 10 yaş (4.sınıf) düzeyinde “umut” kavramının soyut kaldığı, öğrencilerin umut kavramını anlamakta ve soruları cevaplamakta zorlandıkları belirlenmiştir.

Odak grup görüşmelerinde önce araştırmacı tarafından odak grup görüşmesinin içeriğini ve akışını belirleyen açık uçlu sorular hazırlanmış, sonra da soruların anlamı ve içeriği konusunda PDR alanında uzman iki akademisyenin görüşlerine başvurulmuştur. Yaz okulunda görev yapan öğretim elemanlarına çalışmanın amacı ve yöntemi konusunda bilgi verilmiş ve sınıflarında uygulama yapmak için izin istenmiştir. Sınıflarda öğrencilere araştırmanın konusu, uygulanacak SUÖ ve sonrasında yapılacak odak grup çalışmaları konusunda bilgi verilmiş, çalışmaya katılmaya gönüllü öğrencilere SUÖ uygulanmıştır. Uygulama sonunda öğrencilerin SUÖ puanları sıralanmış, öğrenciler SUÖ puanı yüksek olanlar ve SUÖ puanı düşük olanlar olarak iki gruba ayrılmıştır. Odak grup çalışması için hazırlanan soruların anlaşılabilirlik açısından gözden geçirilmesi ve eksiklerinin tamamlanması amacıyla SUÖ puanı düşük ve yüksek olanlar arasından belirlenen 9 kişilik karma bir grupla ilk odak grup çalışması gerçekleştirilmiştir. Odak grup toplantısında katılımcıların sorulara doğru, içten ve rahat bir şekilde cevap verebilmelerini sağlamak amacıyla sorular günlük konuşma diliyle sorulmuş, bu görüşmede soruların açık ve anlaşılır olup olmadığı, verilen

cevapların sorulan soruları yansıtıp yansıtmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. İlk odak grup çalışmasının dökümü yapılmış, sonuçlar doğrultusunda yeniden düzenlenen sorular için tekrar PDR alanında uzman iki akademisyenden görüş alınmıştır (Ek 6). İlk odak grup çalışmasında 16 soru kullanılmış, sonra sorulardan dördü çıkarılarak çalışmaya 12 soru ile devam edilmiştir. Odak grup çalışmasında katılımcıların cevapları doğrultusunda ortaya çıkan durumlara ilişkin olarak yeni sorular da sorulmuştur.

SUÖ puanı düşük bireylerle yapılan çalışmaya 7 kişi, SUÖ puanı yüksek bireylerle yapılan çalışmaya da 8 kişi katılmış, odak grup görüşmeleri yaklaşık olarak 120 dakika sürmüştür. Görüşmelerde grup üyelerinin birbirlerini rahatça görebilmeleri ve rahatça iletişim kurabilmeleri için yuvarlak masa düzeni uygulanmış, oturumlarda kamera ya da ses kayıt cihazı kullanılmıştır. Görüşmenin kayıt altına alınacağı önceden katılımcılara bildirilmiş ve onayları alınmıştır.

Odak grup görüşmesi için hazırlanan sorular bir öğrenci ile yapılan bireysel görüşmede de kullanılmıştır. Sınıf uygulamaları sırasında SUÖ dolduran bir öğrenci kendisine 1,5 yıl önce kanser teşhisi konduğunu, ameliyat olduğunu ve tedavi sürecini tamamlayarak okuluna döndüğünü, umutları sayesinde hastalığı yenebildiğini ifade etmiştir. Sağlıklı bireylerden elde edilen bilgiler yanında ciddi bir hastalık geçiren ve normal yaşama dönen birinden alınan bilgilerin çalışmaya önemli katkılar sağlayacağı düşünülmüş ve bu öğrenci ile bireysel görüşme yapılmıştır.

Ayrıca 2010 yılı Şubat-Mayıs aylarında Adsız Alkolikler Derneğinin açık toplantılarına gidilmiş ve gözlemler yapılmıştır.

Verilerin Çözümlemesi

Nicel Verilerin Çözümlemesi

Verilerin çözümlemesinde alt problemlere göre farklı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Birinci alt problemin çözümünde öğrencilerin SUÖ puanlarının demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Öğrencilerin SUÖ puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklem için t-testi, doğum sırasına ve ailenin aylık toplam gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

yapılmıştır. t testi, iki örneklem grubu arasında ortalamalar açısından fark olup olmadığını araştırmak için kullanılır (Ak, 2010). Varyans analizi ise iki ya da daha fazla ortalama arasında fark olup olmadığı ile ilgili hipotezi test etmek için kullanılır ve varyans analizinde null hipotezi karşılaştırılan bütün ortalamaların eşit olduğu şeklindedir (Tabachnick ve Fidell, 2007).

İkinci alt problemin çözümünde basit doğrusal regresyon analizi, üçüncü ve dördüncü alt problemin çözümünde çoklu doğrusal regresyon analizi, beşinci alt problemin çözümünde hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizi bir bağımlı değişken ile bir bağımsız değişken veya birden fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkilerin matematiksel eşitlik ile açıklanması sürecidir (Küçüksille, 2010). Regresyon analizinde bir bağımsız değişkenin bir bağımlı değişken üzerindeki etkisini incelemek için basit doğrusal regresyon, iki ya da daha fazla bağımsız değişkenin bir bağımlı değişken üzerindeki etkisini incelemek için çoklu regresyon analizi kullanılır.

Çoklu regresyon analizinde çalışmanın tüm bağımsız değişkenleri eşitliğe aynı anda girilir. Her bir bağımsız değişken açıkladığı varyans miktarına göre değerlendirilir. Bu regresyon modelinin dezavantajı bir bağımsız değişkenin bir bağımlı değişkeni açıklama gücünün düşük fakat aralarındaki ilişkinin anlamlı olması durumunda bağımsız değişkenin önemsiz bir yordayıcı olarak değerlendirilebilmesi olasılığıdır. Hiyerarşik regresyon modeli; araştırmacının bağımsız değişkenlerin regresyon eşitliğine giriş sırasını belirlemesine imkân sağladığı için esnek bir model olarak değerlendirilir. Her bir bağımsız değişken bu eşitliğe sağladığı ek açıklama gücü bakımından kendi giriş noktasında değerlendirilir. Eşitliğe giriş sırası mantıksal ve teorik düşüncelerle yönlendirilir. Örn. teorik gerekçeleri temel alan bir araştırmacı iki spesifik bağımsız değişkenden hangisinin bağımlı değişkenin en güçlü yordayıcısı olduğuna karar verebilir. Böylece iki bağımsız değişken giriş önceliği göre düzenlenir ve eşitliği açıklamadaki toplam güçleri değerlendirilir (Ho, 2006).

Sürekli Umut Ölçeği, Genellenmiş Özyetkinlik Beklentisi Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi frekans tablosu incelenmiş ve bazı katılımcıların bazı ölçek maddelerini boş bıraktığı görülmüştür. Bu eksik veriler için her bir ölçek maddesinin mod ve medyan değerleri hesaplanmış ve kayıp değerlere medyan değerleri atanarak eksik veriler çözümlenmiştir.

Yordayıcı değişkenler arasında güçlü ilişkilerin olmasına bağlantı veya çoklu bağlantı denir. Çoklu bağlantı ve teklik varsayımı için öncelikle yordayıcı değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar incelenmiş, çoklu bağlantı probleminin işareti olarak görülen 0.90 üzeri ikili korelasyon bulunmadığı tespit edilmiştir. SUÖ puanları yordanan, belirlenen değişkenler yordayıcı değişken alınarak regresyon analizi yapılmış ve elde edilen Tolerance, VIF ve Condition Index değerlerine bakılmıştır. Tolerans değerinin 0,20'den düşük, VIF değerinin 10'dan yüksek veya durum indeksi değerinin (CI) 30'dan yüksek çıkması, yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olduğunu gösterir. Yordayıcı değişkenler (Genelleştirilmiş Özyetkinlik Beklentisi Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi) için yapılan lineer regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; Genelleştirilmiş Özyetkinlik Beklentisi Ölçeği'nin tolerans değeri 0,87 VIF değeri 1,14; Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin tolerans değeri 0,90 VIF değeri 1,10; Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin 0,83 VIF değeri 1.20 olarak hesaplanmıştır. CI değerlerinde 30'un üzerinde olan değer bulunmadığı için yordayıcı değişkenler arasında bağlantı sorunu olmadığı ifade edilebilir.

Nitel Verilerin Çözümlemesi

Kompozisyonlar

Öğrencilerin yazdıkları kompozisyonlar tek tek okunmuş, her madde için verdikleri cevapların dökümü yapılmış ve cevaplar sınıflar düzeyinde bir araya getirilmiştir. Verilerin analizinde betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada toplanan verilerin, araştırma problemine ilişkin olarak neler ifade ettiği, hangi sonuçları ortaya koyduğu belirlenerek betimleme yapılmış, veri setinde doğrudan görülmeyen ancak kavramsal kodlama ve sınıflama ile belirlenen temalar ve bu temalar arasındaki ilişkiler ortaya çıkarılmış ve bulgular yorumlanmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Odak Grup Görüşmeleri

Araştırmada odak grup görüşmesi yoluyla toplanan nitel verilerin çözümlemesi iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada odak grup görüşmelerinin ardından ses ya da kamera kayıtları ikişer kez dinlenmiş veya izlenmiş, bu kayıtların tek tek yazılı dökümü

yapılmıştır. İkinci aşamada bu verilere betimsel analiz ile içerik analizi yöntemi uygulanmıştır. Verilerin analizinde Wolcott'un önerdiği üç yol kullanılmıştır:

- a) Toplanan verilerin özgün formuna olabildiğince bağlı kalınmış ve araştırmaya katılan bireylerin ifadelerinden doğrudan alıntılar yapılmış,
- b) Bazı nedensel ve açıklayıcı sonuçlara ulaşmak amacı ile temalar ve temalar arası ilişkiler belirlenmiş, diğer bir ifade ile sistematik analiz yapılmış,
- c) İlk iki aşamaya ek olarak analiz sürecine araştırmacının yorumları dâhil edilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2011)

Betimsel analizde amaç; elde edilen bulguların düzenlenmiş ve yorumlanmış bir şekilde ortaya konulmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Odak grup çalışması öncesinde sorular hazırlanmış, grup süreci içinde ortaya çıkan durumlara göre yeni sorular da sorularak konuya açıklık getirilmeye çalışılmıştır. Bu nedenle veriler hem önceden hazırlanan sorular hem de odak grup görüşmesi sürecinde ortaya çıkan sorular çerçevesinde analiz edilmiştir. Araştırmanın değişkenleri ve kavramsal çerçevesi temel alınarak veri analizi için bir çerçeve oluşturulmuş, veriler oluşturulan bu çerçeveye göre okunup düzenlenmiştir. Çerçeve oluşturulurken araştırmanın alt problemleri ve umut konusu dikkate alınmıştır. Düzenlenen veriler tanımlanmış ve katılımcıların görüşlerini yansıtan doğrudan alıntılarla desteklenmiş, tanımlanan bulgular açıklanmış, tartışma bölümünde nicel verilerle ilişkilendirilmiş, nicel ve nitel bulgularda farklılık olması durumunda karşılaştırma yapılmış, bulgular literatürle desteklenerek ve araştırmacının yorumları eklenerek anlamlı hale getirilmiştir.

BÖLÜM IV

SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİNİN UYARLAMA ÇALIŞMALARI

Süreklî Umut Ölçeğinin Türkçe'ye Çevirisi

Süreklî Umut Ölçeği Türkçe ve İngilizce dillerine hâkim, yurt dışı deneyimi olan, psikolojik danışma ve rehberlik alanında uzman iki kişi tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Çeviriler daha sonra Akman ve Korkut (1993) ile Bacanlı (2009) tarafından yapılan iki ayrı çeviri ile karşılaştırılmış ve en uygun ifadeler alınmıştır. Türkçe çevirisi tamamlanan Süreklî Umut Ölçeği bir Türk Dili ve Edebiyatı uzmanı tarafından incelenmiştir.

Süreklî Umut Ölçeğinin Geçerlik Çalışmaları

Türkçe'ye çevrilen Süreklî Umut Ölçeği'nin yapı geçerliği ve kapsam geçerliği incelenmiştir. Bu araştırmada yapı geçerliği türlerinden faktör analizi ile yakınsak ve ıraksak geçerlik uygulanmış, kapsam geçerliği türlerinden uzman kanısı alma kullanılmıştır.

Faktör Analizi

Çevirisi ve Türkçe anlam açısından incelemesi tamamlanan ölçek uygulandıktan sonra elde edilen veriler üzerinde faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi; birbiri ile ilişkili çok sayıdaki değişkenin düzenli bir şekilde ve az sayıda anlamlı yapıya dönüştürülmesidir. Faktör analizinin temel varsayımına göre tüm değişkenler belli ölçüde karşılıklı ilişki içindedir, böylece altta yatan benzer özellikleri paylaşan değişkenlerin yüksek derecede ilişki içinde olması beklenir (Ho,2006:203).

Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi olmak üzere iki temel faktör analizi yöntemi vardır. Açımlayıcı faktör analizinde birbiri ile ilişkili değişkenlerin bir arada gruplanması yoluyla verilerin tanımlanması amaçlanır. Doğrulayıcı faktör analizi ise örtük süreçlere ilişkin teorileri test etmek için kullanılır. Temelde olan süreçleri açığa çıkarmak için değişkenler dikkatli bir şekilde ve özel olarak seçilir. Açımlayıcı faktör analizi genellikle araştırmanın ilk evrelerinde gerçekleştirilir, o evrede, değişkenlerin toparlanması ve temel süreçler hakkında hipotezler üretilmesi için bir araç sağlar. Doğrulayıcı faktör analizi gizli süreçler konusunda

bir teoriyi test etmek için araştırma sürecinin ileri evrelerinde kullanılır (Tabachnick ve Fidell, 2007: 609). Diğer bir ifade ile açımlayıcı faktör analizi teori geliştirmekle, doğrulayıcı faktör analizi teoriyi test etmekle ilişkilidir (Byrne, 2010: 5, 6). SUÖ'nin yapı geçerliğini sınamak amacı ile açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

Faktör analizi çalışmasına veri toplamak amacı ile SUÖ 2010 yılı Mart-Nisan aylarında Gazi Üniversitesi (Müzik, Fen Bilgisi, Okul Öncesi, İngilizce, Bilgisayar Öğretimi ve Teknolojileri, Endüstriyel Sanatlar, PDR), Ankara Üniversitesi (Sınıf Öğretmenliği) ve Başkent Üniversitesinde (Matematik Öğretmenliği, Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği ve Bilgisayar Öğretimi ve Teknolojileri) öğrenim gören ve seçkisiz yolla belirlenen 288 öğrenciye uygulanmıştır. Faktör analizi çalışmasında Ankara, Başkent ve Gazi Üniversitesinden 199 kadın (% 70) ve 89 erkek (% 30) öğrenciye ulaşılmıştır. Çalışmaya Ankara Üniversitesinden 34 (% 12), Başkent Üniversitesinden 35 (%12), Gazi Üniversitesinden 219 (% 76) öğrenci katılmıştır. Faktör analizi öncesinde eksik veri kontrolü yapılmıştır. Faktör analizi için gerekli veri seti büyüklüğü için 100 yetersiz, 300 yeterli, 500 çok iyi 1000 mükemmel olarak kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007: 613). Bu çalışmada 288 veri elde edilmiş, veri büyüklüğü varsayımı sağlanmış ve eksik veri bulunmamıştır.

Tek değişkenli aykırı değerlerini kontrol etmek için aykırı değer tablosu incelenmiş ve aykırı değer bulunmadığı görülmüştür. Çok değişkenli aykırı değerlerini kontrol etmek için Mahalanobis uzaklıkları hesaplanmış ve aykırı değer olup olmadığı incelenmiştir. K^2 tablosu incelenmiş (sd:12 ve $\alpha=0,001$) değerinin 32,909 olduğu görülmüş, elde edilen Mahalanobis uzaklıklarının 32,90'dan büyük olmadığı diğer bir ifade ile çok değişkenli aykırı değer olmadığı gözlenmiştir.

Çoklu bağlantı varsayımı için regresyon analizi ile elde edilen varyans oranına (tolerance), varyans şişkinlik faktörüne (VIF) ve durum indeks (condition index) değerlerine bakılmıştır. Bağımsız değişkenlerin açıklayamadığı varyans (tolerans) değerinin .20'den düşük, varyans şişkinlik faktörü (VIF) değerinin 10'dan yüksek veya durum indeksi değerinin (CI) 30'dan yüksek çıkması, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olduğunu gösterir. Regresyon sonucu incelendiğinde en küçük varyans değerinin .45, en yüksek varyans büyütme faktörü değerinin 2.18 olduğu görülmektedir. Durum indeksi değerleri 30'un üzerinde olan iki değer vardır fakat bu durum indeksi değerlerin hiç birinde .50 ve

üzerinde olan varyans oranları ile birleşmemiştir. Bu nedenle ölçeğin çoklu bağlantı sorunu bulunmamaktadır.

Uygulama sonunda açımlayıcı faktör analizi yöntemi kullanılmış, SUÖ'nin orijinal ölçeğe benzer şekilde iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu, faktör dağılımının yine orijinal ölçektekine benzer şekilde 1.,4.,6. ve 8. maddenin Alternatif Yollar Düşüncesi faktöründe, 2.,9.,10. ve 12. maddenin Eyleyici Düşünceler faktöründe olacak şekilde yer aldığı belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .837 ve KMO değeri .862 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu hali ile toplam varyansın % 61'ini açıkladığı belirlenmiştir.

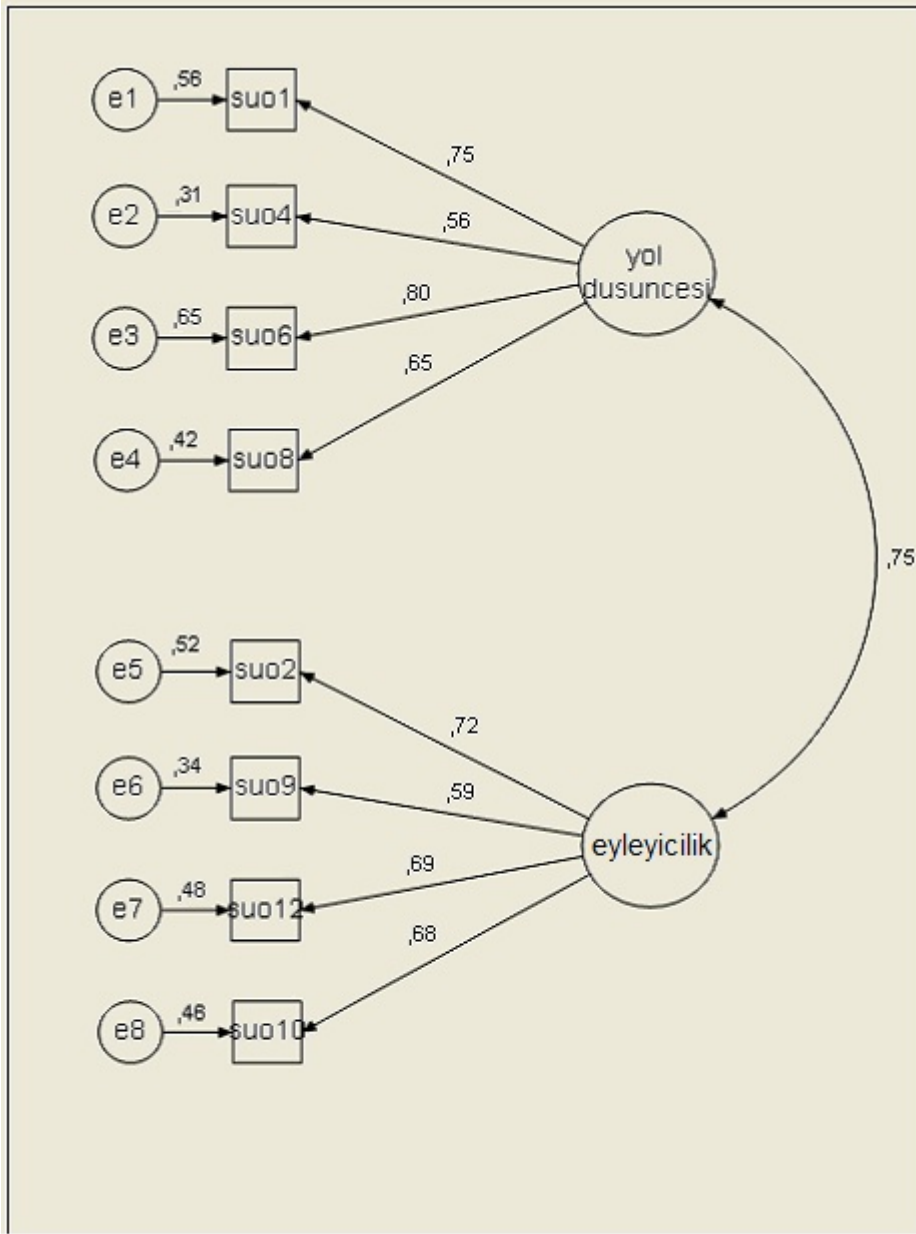
Ayrıca özdeğer analizi ile ölçeğin faktör yapısı kontrol edilmiş, Kaiser kuralı doğrultusunda özdeğeri 1'den büyük olan faktörler dikkate alınmıştır (Şencan, 2005). Temel Bileşenler Analizi yapılmış ve eğik döndürme (Oblique) yönteminden faydalanılmıştır. Scree Plot grafiğinin öngörülerinden hareketle ölçek iki faktöre zorlanmış ve eğik döndürme yapılmıştır. Ölçekte özdeğeri 1'den büyük iki faktör tespit edilmiş ve bunların toplam varyans içinde sorumlu olduğu varyans miktarları açıklanmaya çalışılmıştır.

Tablo 3. SUÖ’de Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünceyi Temsil Eden 8 Maddenin Faktörlere Göre Dağılımı ve Faktör Yükleri

Maddeler	I. Faktör	II. Faktör
suo8	.818	-.046
suo4	.760	-.079
suo1	.759	.108
suo6	.630	.298
suo10	-.163	.914
suo12	-.004	.798
suo2	.189	.662
suo9	.217	.541
Özdeğer	3.788	1.100
Açıklanan Varyans %	47.344	13.746
Toplam Açıklanan Varyans %	47.344	61.090

Doğrulayıcı faktör analizinde eyleyici düşünceler ve alternatif yollar düşüncesi örtük değişkenler, Sürekli Umut Ölçeği maddeleri de gözlenen değişkenler olarak alınmıştır. Örtük değişkenler, teorik olarak var oldukları düşünülen ve ancak birtakım göstergeler aracılığıyla ölçülebildikleri varsayılan yapılardır. Bu göstergeler genellikle ölçme araçlarında kullanılan maddelerdir.

Doğrulayıcı faktör analizi yapılmadan önce model kurulurken örtük değişkenler bazı gözlenen değişkenlere sabitlenirler. Örtük değişkenler tamamen teorik yapılar oldukları için belirli bir ölçme birimine sahip olamazlar ve bu nedenle ölçme modelleri test edilirken her birisini en iyi şekilde tanımladığı düşünülen bir gözlenen değişkene sabitlenirler (Byrne, 2010). Bu değişkene referans değişkeni adı verilir. Açımlayıcı faktör analizi sonucu, her bir faktörde en yüksek faktör yüküne sahip olan değişken referans değişkeni olarak belirlenmiştir. AMOS uygulaması ile elde edilen model aşağıda gösterilmiştir.



Şekil 5. SUÖ'nin Alt Boyutlarına İlişlin Olarak AMOS Uygulaması İle Elde Edilen Doğrulayıcı Faktör Analizi

Modeldeki tek yönlü oklar tek yönlü doğrusal ilişkiyi gösterir. DFA ile her bir örtük değişkenin kendi gözlenen değişkenlerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığına bakılır. Okların üzerindeki bu değerler, açımlayıcı faktör analizindeki faktör yükleri gibi değerlendirilmekte, her bir maddenin kendi örtük değişkeninin ne kadar iyi bir temsilcisi olduğuna ilişkin bilgi vermektedir. Gözlenen değişkenlerin örtük değişkenleri sırasıyla .75, .56, .80, .65, .72, .59, .69, .68 düzeyinde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($p > .05$).

Modelde e ile ifade edilen ögeler ise hata olarak adlandırılmaktadır. Hata (e), gözlenen değişkende örtük değişken tarafından açıklanamayan varyansı ifade etmektedir. Her hatadan gözlenen değişkene doğru tek yönlü oklar görülmektedir ve her gözlenen değişkenin hatasıyla da ilişkili olması beklenir.

Örtük değişkenler (Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce) arasında da iki yönlü bir ok bulunmaktadır. Bu ok örtük değişkenler arasında korelasyonu simgeler. Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce değişkenleri arasında .75 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p < .05$).

Modeldeki her bir gözlenen değişkenin ilgili olduğu örtük değişken tarafından anlamlı bir şekilde yordanması (tek yönlü oklar üzerindeki değerlerin anlamlı olması) modelin doğru ve kabul edilebilir bir model olması için gereklidir. Ancak yeterli değildir. Bunun yanı sıra ayrıca ölçme modelinin bir bütün olarak kabul edilebilir bir model olup olmadığının bir ölçütü olarak uyum iyiliği istatistiklerinin kontrol edilmesi gerekmektedir. Sürekli Umut Ölçeğinin geçerlilik çalışmaları çerçevesinde doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum indeksleri GFI=.96, AGFI=.92, RMR=.08, TLI(NNFI)=.94, RFI=.90, CFI=.96 ve RMSEA=.077 olarak hesaplanmıştır.

Modele ilişkin uyum ölçütleri bütünsel olarak değerlendirildiğinde; tüm parametre değerler incelendiğinde gözlenen değişkenlerin örtük değişkenler tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı, modelin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde ise modelin iyi uyum gösterdiği ve modelin kabul edilebilir bir model olduğu görülmektedir.

Yakınsak Geçerlik ve Iraksak Geçerlik Çalışması

2010 yılı Mayıs-Kasım ayları arasında SUÖ'nin yakınsak (convergent) ve iraksak (divergent) geçerlik çalışması yapılmıştır. Yakınsak geçerlik; aynı kavramsal yapıyı ölçen test veya göstergelerin kendi aralarında en azından orta derecede ilişkili olmasıdır. Iraksak geçerlik ise; ilgili fakat farklı olan kavramsal yapılar arasındaki ilişkinin düşük olması varsayımdır (Şencan, 2005). Yakınsak geçerlik çalışması üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış ve SUÖ ile birlikte Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Iraksak geçerlik çalışması için üniversite öğrencileri yanında üniversite öğrencisi olmayan ve psikiyatrik destek alan

bireylere de ulaşılmış, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır.

Bailey ve diğerlerine göre umut bireylerin yaşam doyumlarında önemli bir yordayıcıdır (Bailey ve Snyder, 2007), ayrıca yaşam doyumunu ile umut arasında olumlu yönde bir ilişkili söz konusudur (Cole, 2008). Bu nedenle SUÖ'nin yakınsak geçerlik çalışmasında Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Yalnızlık, kaygı, umutsuzluk ve depresyonun umut ile farklı yapılar olduğu düşünölmektedir. Umud düzeyi yüksek kişilerin daha güçlü bağlanma duyguları yaşadıkları (Edwards, 2009), dışa dönük ve sosyal oldukları, yalnızlık duygusunun ise umutsuzluk duygusuna daha yakın olduğu (Devrimci-Özgüven ve diğerleri, 2003) düşüncesinden hareketle yalnızlık ölçeği kullanılmıştır. Snyder ve diğerlerinin (1991) Sürekli Umud Ölçeğinin geliştirilmesi sürecinde Beck Umutsuzluk Ölçeğini, Beck Depresyon Ölçeğini ve Sürekli- Durumluk Kaygı Ölçeklerini kullanmaları bu çalışmada iraksak ölçek olarak ele alınmalarında yol gösterici olmuştur.

SUÖ ile birlikte seçilen diğer 4 ölçek Gazi Üniversitesi (Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği, Eczacılık, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ve Yabancı Diller Hazırlık Okulu) ve Ankara Üniversitesi (Okul Öncesi Öğretmenliği) öğrencilerinden toplam 204 kişilik öğrenci grubuna uygulanmış ve bu ölçeklerin umud ölçeği ile korelasyonları incelenmiştir. Çalışmaya Ankara Üniversitesinden 36 (%18), Gazi Üniversitesinden 168 (% 82) öğrenci dahil olmuştur. Öğrencilerin 132'si (% 65) kadın, 72'si (% 35) erkektir.

Yakınsak geçerlik çalışması için seçilen Yaşam Doyumu Ölçeği ile SUÖ arasındaki ilişki ($r= 0.33$; $p<.001$) olarak bulunmuştur. Iraksak geçerlik çalışması için seçilen UCLA Yalnızlık Ölçeği ile SUÖ arasındaki ilişki ($r= -0.40$; $p< .001$), Sürekli Kaygı Ölçeği ile SUÖ arasındaki ilişki ($r= -0.17$; $p<.001$) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile SUÖ arasındaki ilişki ($r= -0.40$; $p<.001$) olarak bulunmuştur. SUÖ'nin geliştirilmesi sürecinde Snyder ve diğerleri (1991) SUÖ ile Beck Umutsuzluk Ölçeği arasındaki ilişkiyi 109 kişilik örnekleme incelemişler, ($r=-.51$; $p<.005$) olarak bulmuşlardır.

Tablo 4. SUÖ, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Kaygı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Umutsuzluk Ölçeği Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	Umut Top	Yalnızlık	Kaygı	Yaşam Doyumu	Umutsuzluk
Umut Top	1				
Yalnızlık	-.396(**)	1			
Kaygı	-.173(*)	.192(**)	1		
Yaşam Doyumu	.325(**)	-.422(**)	-.061	1	
Umutsuzluk	-.402(**)	.515(**)	.230(**)	-.469(**)	1

** p< 0.01

* p< 0.05

İraksak ölçek geçerliği çalışmasının ikinci aşamasında Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi Ergen ve Yetişkin Psikiyatri Poliklinikleri ile özel bir psikiyatrist muayenehanesine başvuran bireylere ulaşılmıştır. 2010 yılı Haziran ayında Dışkapı Yıldırım Beyazıt Araştırma ve Eğitim Hastanesi Ergen ve Yetişkin Psikiyatri Polikliniğine başvuran hastalara, 2010 yılı Haziran-Kasım ayları arasında da özel bir psikiyatriste başvuran hastalara “Sürekli Umut Ölçeği” ve “Beck Depresyon Ölçeği” birlikte verilmiş, SUÖ'nin sağlıklı ve sağlıksız bireyleri ayırt etme gücü incelenmiştir. Hastanenin psikiyatri kliniğine başvuran bireylerin alt sosyoekonomik düzeyden geldikleri ve eğitim düzeylerinin düşük (genellikle ilköğretim) olduğu özel kliniğe başvuran bireylerin ise orta ve üst sosyoekonomik düzeyden geldikleri ve eğitim düzeylerinin yüksek (lisans ve lisansüstü) olduğu belirlenmiştir. Böylece katılımcıların yaş, eğitim düzeyi ve sosyoekonomik durumları konusunda çeşitlilik sağlanmıştır.

Araştırmada 88 kişiye ulaşılmış, 2 kişi ölçekleri eksik doldurduğu için değerlendirme dışı bırakılmıştır. Analiz 27 erkek (% 31) ve 55 kadın (% 64) olmak üzere toplam 86 kişi üzerinden yapılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 15 ile 66 yaş arasında değişmektedir. Analiz sonucunda SUÖ ile Beck Depresyon Ölçeği arasındaki ilişki ($r=-.45$; $p<.001$) olarak bulunmuştur. Analiz sonucu umut ölçeğinin ruh sağlığı yerinde olan bireylerle olmayan bireyleri birbirinden ayırt edebildiğini göstermektedir. Bulgu literatür ile tutarlıdır. Snyder ve

diğerleri (1991) SUÖ'nin geliştirilme sürecinde Beck Depresyon ölçeği ile SUÖ arasındaki ilişkiyi incelemiş ve ($r = -.42$; $p < .005$) olarak bulmuşlardır.

Uzman Kanısı Alma

Uzman kanısı; kapsam geçerliğinde ölçüm aracının ölçmek istediği yapıyı ölçüp ölçmediğinin kararının uzmana bırakılmasıdır. Uzmanların meslekten olmayan kişilere göre araştırılan yapı/kavrama ilişkin ayrıntıları daha iyi bilecekleri düşüncesine dayanır (Şencan, 2005). Bir ön çalışma olarak Durumluk ve Sürekli Umut Ölçekleri üniversite öğrencilerinden bir gruba uygulanmış, ölçeğin doldurulmasında yüksek puanların tercih edildiği belirlenmiştir. Ruh sağlığı yerinde olan ve olmayan bireylerin SUÖ'ni doldururken nasıl bir puanlamayı tercih edecekleri konusunda bir psikiyatrinden uzman görüşü alınmasına karar verilmiş, bu amaçla hastane ve özel muayenehane deneyimi olan bir uzmanla görüşülmüştür. Durumluk ve Sürekli Umut Ölçekleri uzman tarafından incelenmiş ve sonuçta;

- Ölçeklerin genel olarak ruh sağlığı yerinde olan ve olmayan kişileri ayırabileceği,
- Özellikle dolgu maddelerinin ruh sağlığı yerinde olmayanlar tarafından yüksek puanlanacağı,
- Şizofrenlerin ölçekleri asla dolduramayacağı,
- Depresyon ve yaygın anksiyete bozukluğu olanların olumlu puanlama yapamayacakları,
- Ölçeğin sadece obsesif-kompulsif bozukluk ve manik bozukluğu olan kişileri ayırt edemeyeceği çünkü bu kişilerin testi yanıtlanabilecekleri

ifade edilmiştir.

Sürekli Umut Ölçeğinin Güvenirlik Çalışması

Test Tekrarı Güvenirliği

Değişkenler aynı kalmak koşulu ile katılımcıların aralıklı olarak testi iki kez almalarına karşın benzer sonuçlar elde etmeleri test tekrarı güvenirliği olarak tanımlanır (Graziano ve Raulin, 2004). SUÖ'nin güvenirlik çalışmasında test tekrarı güvenirliği yapılmıştır. 2010 yılı Temmuz ayında yaz okulu süresince Gazi Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesinin farklı bölümlerinde okuyan öğrencilerden oluşan 250 kişilik bir gruba SUÖ

uygulanmış, 15 gün sonra yapılan test tekrarında 186 kişiye ulaşılmıştır. İki öğrencinin puanları aykırı değer taşıdığı gerekçesi ile analiz dışı bırakılmış ve toplam 184 öğrencinin verileri üzerinden test tekrar test analizi yapılmıştır. Çalışmaya Gazi Üniversitesinden 138 (% 75), Hacettepe Üniversitesinden 45 (% 25) öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin % 65'i kadın, % 35'i erkektir.

SUÖ'nin test tekrar test güvenilirliği ile ilgili olarak 15 gün ara ile yapılan ikinci uygulamada; ölçeğin **Eyleyici Düşünce boyutuna** ilişkin maddelerin ilk ve son uygulaması arasındaki ilişki ($r= 0.81$; $p<.001$), **Alternatif Yollar Düşüncesi boyutuna** ilişkin maddelerin ilk ve son uygulaması arasındaki ilişki ($r= 0.78$; $p<.001$), ölçekten elde edilen **toplam** puan kullanılarak hesaplanan ilişki ($r= 0.86$; $p<.001$) olarak bulunmuştur.

SUÖ ile ilgili olarak yapılan faktör analizi, yakınsak ve ıraksak ölçek geçerliği, uzman kanısı geçerliği ile test tekrarı güvenilirliği sonuçları Türkçe'ye çevrilen ölçeğin orijinal ölçekle tutarlı yapıda, ülkemiz koşullarında geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM V

BULGULAR

NİCEL BULGULAR

1. Demografik Değişkenlere Göre Öğrencilerin SUÖ Puanı

1.1. Cinsiyet ve SUÖ Puanları

SUÖ puanının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile önce kız ve erkek öğrencilerin SUÖ puanlarının dağılım değerleri hesaplanmış sonra da t testi yapılmıştır. Öğrencilerin cinsiyete göre SUÖ puanlarının dağılımları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Cinsiyete Göre SUÖ Puanlarının Dağılımları

Değişken	N	\bar{X}	SS	F	p
Kız	1186	50.324	6.630	2.382	0.01
Erkek	494	49.982	7.036		

Tablo 5 incelendiğinde kız öğrencilerin SUÖ puan ortalaması $\bar{X} = 50.324$ (SS= 6.630) olarak, erkek öğrencilerin SUÖ puan ortalaması ise $\bar{X} = 49.982$ (SS = 7.036) olarak elde edilmiştir. Varyansların homojenliği incelenmiş, Levene F testi sonuçlarına göre SUÖ puanına ilişkin varyansların her bir örneklem için homojen [$F = 2.382$; $p > 0.01$] olduğu belirlenmiştir. Yapılan t testi sonucunda SUÖ puanları arasında cinsiyet açısından bir farklılık ortaya çıkmamıştır [$t_{(1678)} = -0.95$, $p > .05$]. Bu bulgu, SUÖ puanının cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir.

1.2. Ailedeki Doğum Sırası ve SUÖ Puanları

SUÖ puanlarının ailedeki doğum sırasına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlerken demografik bilgi formundaki 11. soru “Siz dahil kaç kardeşiniz?” ve 12. soru “Kaçınıcı çocuksunuz?” soruları birlikte değerlendirilmiş, “Kaçınıcı çocuksunuz?” sorusunu “2., 3., 4, ve sonrası” olarak işaretleyen öğrenciler ortanca çocuk olarak analize alınmıştır.

Öncelikli olarak ilk çocuk, ortanca çocuk ve son çocukların SUÖ puanlarının dağılım değerleri hesaplanmış sonra da öğrencilerin SUÖ puanlarının doğum sırasına göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini test etmek için ANOVA uygulanmıştır.

Öğrencilerin ilk çocuk, ortanca çocuk ve son çocuk oluşlarına göre SUÖ puanlarının dağılımları Tablo 6' da verilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin Doğum Sırasına Göre SUÖ Puanlarının Dağılımları

Doğum sırası	N	\bar{X}	SS	F	p
İlk çocuk	849	50.386	6.662	3.100	0.01
Ortanca çocuk	342	50.426	6.396		
Son çocuk	489	49.797	7.134		

Tablo 6 incelendiğinde ilk çocukların SUÖ puan ortalaması $\bar{X}=50.386$ (SS= 6.662), ikinci çocukların SUÖ puan ortalaması $\bar{X}=50.426$ (SS= 6.396) ve son çocukların SUÖ puan ortalaması $\bar{X}=49.797$ (SS=7.134) olarak elde edilmiştir. Ailedeki doğum sırası yordayıcı değişkenine göre varyansların homojenliği test etmek için Levene F testi uygulanmış ve SUÖ puanına ilişkin varyansların her bir örneklem için homojen olduğu [$F=3.100$; $p>0.01$] tespit edilmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda öğrencilerin SUÖ puanları arasında doğum sırası bakımından anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır [$F_{(2,1677)} = 1.376$, $p> .05$]. Bu bulgu, ailenin ilk çocuğu, ortanca çocuğu ya da son çocuğu olmanın öğrencilerin SUÖ puanları üzerinde bir farklılığa yol açmadığını göstermektedir.

1.3. Ailenin Aylık Toplam Gelir Düzeyi ve SUÖ Puanları

Ailenin aylık toplam gelirinin SUÖ puanlarına etkisini belirlemek amacı ile öncelikli olarak öğrencilerin ailelerinin aylık toplam gelir düzeylerine göre SUÖ puanlarının dağılım değerleri hesaplanmış, daha sonra da öğrencilerin SUÖ puanlarının ailelerinin aylık gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek için ANOVA uygulanmıştır. Öğrencilerin ailelerinin aylık toplam gelir düzeyine göre SUÖ puanlarının dağılımları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Toplam Gelir Düzeyine Göre SUÖ Puanlarının Dağılımları

Ailenin aylık toplam geliri	N	\bar{X}	SS	F	p
1000'den az	341	50.008	7.099	0.523	0.01
1001-3000	900	50.097	6.570		
3001-5000	265	50.547	6.643		
5001-7000	82	49.963	7.125		
7000 ve üstü	92	51.543	7.119		

Tablo 7 incelendiğinde ailelerinin aylık toplam gelir düzeyi 1000 TL.'den az olan öğrencilerin SUÖ puan ortalaması $\bar{X}=50.008$ (SS= 7.099), ailelerinin aylık toplam gelir düzeyi 1001-3000 TL. olan öğrencilerin SUÖ puan ortalaması $\bar{X}=50.097$ (SS= 6.570), ailelerinin aylık toplam gelir düzeyi 3001-5000 TL. olan öğrencilerin SUÖ puan ortalaması $\bar{X}=50.547$ (SS= 6.643), ailelerinin aylık toplam gelir düzeyi 5001-7000 TL. olan öğrencilerin SUÖ puan ortalaması $\bar{X}=49.963$ (SS= 7.125), ailelerinin aylık toplam gelir düzeyi 7000 TL. ve üstü olan öğrencilerin SUÖ puan ortalaması $\bar{X}=51.543$ (SS= 7.119) olarak elde edilmiştir. Ailenin aylık toplam gelirine varyansların homojenliği test etmek için Levene F testi uygulanmış ve SUÖ puanına ilişkin varyansların her bir örneklem için homojen olduğu [F=0.523 ; p>0.01] belirlenmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ailenin aylık toplam gelirine göre öğrencilerin SUÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır [F_(4,1675) = 1.226, p>.05 Bu bulgu, SUÖ puanının ailenin aylık toplam gelirinin düşük, orta ya da yüksek olmasının öğrencilerin SUÖ puanları üzerinde bir farklılığa yol açmadığını göstermektedir.

2. Özyeterliğin SUÖ Puanını Yordaması

Özyeterliğin SUÖ puanının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı belirlenmeye çalışılırken yordanan değişken olarak öğrencilerin SUÖ verdikleri cevaplardan elde edilen toplam puanlar, yordayıcı değişken olarak ise öğrencilerin Genellenmiş Özyeterlilik Beklentisi Ölçeğine verdikleri cevaplardan elde edilen toplam puanlar kullanılmıştır. Öğrencilerin özyeterlilik puanları ortalaması $\bar{X} = 27.319$ (SS= 5.548) olarak elde edilmiştir.

Genellenmiş Özyetkinlik Beklentisi Ölçeği puanının, SUÖ puanını yordamasını belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 8’da verilmiştir.

Tablo 8. Genellenmiş Özyetkinlik Beklentisi Ölçeği Puanının SUÖ Puanını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	B	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	27.368	0.601	-	45.502	0.000	-	-
Özyeterlik	0.837	0.022	0.687	38.775	0.000	0.687	0.687
R = 0.687		R ² = 0.473					
F _(1,1678) = 1503.481		p = 0.00					

Yapılan regresyon analizinde Genellenmiş Özyetkinlik Beklentisi Ölçeği puanının SUÖ puanını yordamada anlamlı katkısı bulunduğu anlaşılmıştır [F_(1,1678) = 1503.481; p < .01]. Özyeterlik, SUÖ puanları ile yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki göstermektedir (R=0.687, R² = 0.473, p < .01). SUÖ puanlarına ilişkin toplam varyansın % 47.3’ünün özyeterlik ile açıklandığı söylenebilir.

3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanının SUÖ Puanını Yordaması

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanının SUÖ puanı için anlamlı bir yordayıcı olup olmadığını belirlemeye yönelik çözümlemede analiz iki aşamada yapılmıştır. İlk aşamada ÇBASDÖ’nin toplam puanı, ikinci aşamada ise ÇBASDÖ’nin alt ölçeklerinden elde edilen puanlar regresyon denkleminde sokulmuştur. ÇBASDÖ’nin toplam puan ortalaması \bar{X} = 67.689 (SS = 12.596) olarak elde edilmiştir. Öğrencilerin ÇBASDÖ’nden elde edilen puanlarının, SUÖ puanını yordamasını belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Algılanan Sosyal Desteğin SUÖ Puanını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	41.808	0.876	-	47.706	0.000	-	-
Algılanan sosyal destek	0.124	0.013	0.232	9.767	0.000	0.232	0.232
R = 0.232	R ² = 0.054						
F _(1,1678) = 95.394	p = 0.000						

Yapılan regresyon analizinde ÇBASDÖ'nden alınan puanın SUÖ puanını yordamada anlamlı bir katkısı bulunduğu anlaşılmıştır [$F_{(1,1678)} = 95.394$; $p < .01$]. Algılanan sosyal destek değişkeni SUÖ puanı ile düşük düzeyde fakat anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0.232$, $R^2 = 0.054$, $p < .01$). SUÖ puanlarına ilişkin toplam varyansın % 5,4'ünün algılanan sosyal destek ile açıklandığı söylenebilir.

Öğrencilerin ÇBASDÖ'nin alt boyutları olan Aileden Algılanan Sosyal Destek, Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek ve Özel Bir Kişiden Algılanan Sosyal Destek puanlarının dağılımları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Aileden Algılanan Sosyal Destek, Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek ve Özel Bir Kişiden Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Dağılımları

Sosyal destek	N	\bar{X}	SS
Aileden algılanan sosyal destek	1680	23.996	4.487
Arkadaştan algılanan sosyal destek	1680	23.289	4.818
Özel bir kişiden algılanan sosyal destek	1680	23.526	3.903

Tablo 10'a göre Aileden Algılanan Sosyal Destek puanlarının ortalaması $\bar{X} = 23.996$ (SS= 4.487), Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek puanlarının ortalaması $\bar{X} = 23.289$ (SS= 4.818) ve Özel Bir Kişiden Algılanan Sosyal Destek puanlarının ortalaması $\bar{X} = 23.526$ (SS=3.903) olarak elde edilmiştir.

Öğrencilerin ÇBASDÖ'nin alt boyutları olan Aileden Algılanan Sosyal Destek, Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek ve Özel Bir Kişiden Algılanan Sosyal Destek puanlarının SUÖ puanını yordamasını belirlemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. Aileden Algılanan Sosyal Destek, Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek ve Özel Bir Kişiden Algılanan Sosyal Desteğin SUÖ Puanlarını Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	B	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	39.39	1.06	-	37.32	0.00	-	-
Aile	0.14	0.05	0.09	2.93	0.00	0.20	0.07
Arkadaş	0.13	0.04	0.09	2.99	0.00	0.19	0.07
Özel bir kişi	0.19	0.07	0.11	2.93	0.00	0.23	0.07
R = 0.25	R ² = 0.06						
F _(3,1676) = 36.01	p = 0.00						

Yapılan çoklu regresyon analizinde Aileden, Arkadaştan ve Özel Bir Kişiden Algılanan Sosyal Destek Puanlarının SUÖ puanlarını yordamada anlamlı katkısı bulunduğu anlaşılmıştır [F_(3,1676) = 36.01; p<.01].

Aileden Algılanan Sosyal Destek, Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek ve Özel Bir Kişiden Algılanan Sosyal Destek değişkenleri birlikte, SUÖ puanları ile düşük ama anlamlı bir ilişki vermektedir (R=0.25, R² = 0.06, p< .01). Sözü edilen üç değişken birlikte, SUÖ puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık % 6'sını açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin SUÖ puanı üzerindeki göreceli önem sırası; Özel Bir Kişiden Algılanan Sosyal Destek ($\beta=0.11$, p< .01), Aileden Algılanan Sosyal Destek ($\beta = 0.09$, p< .01) ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek ($\beta = 0.09$, p< .01) şeklindedir.

Bu bulgular ışığında Özel Bir Kişiden Algılanan Sosyal Destek, Aileden Algılanan Sosyal Destek ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek puanlarının SUÖ puanını yordama gücünün düşük ama anlamlı olduğu söylenebilir.

4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Puanının SUÖ Puanını Yordaması

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi puanının SUÖ puanı için anlamlı bir yordayıcı olup olmadığını belirlemeye ilişkin çözümlemeye yordanan değişken olarak öğrencilerin SUÖ verdikleri cevaplardan elde edilen toplam puanlar, yordayıcı değişken olarak ise SDKT'nin alt boyutları olan Duygusal Dengesizlik, Dışadönüklük, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Sorumluluk puanları kullanılmıştır. SDKT'nin alt boyutlarının puan dağılımları Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12: Duygusal Dengesizlik, Dışadönüklük, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Sorumluluk Özelliği Puanlarının Dağılımı

Kişilik özellikleri	N	\bar{X}	SS
Duygusal dengesizlik	1680	24.833	7.193
Dışadönüklük	1680	46.160	8.940
Deneyime açıklık	1680	43.250	6.840
Yumuşak başlılık	1680	48.362	8.293
Sorumluluk	1680	37.007	6.793

Tablo 12 incelendiğinde Duygusal Dengesizlik puanları ortalaması $\bar{X}=24.833$ (SS=7.193), Dışadönüklük puanları ortalaması $\bar{X}=46.160$ (SS=8.940), Deneyime Açıklık puanları ortalaması $\bar{X}=43.250$ (SS=6.840), Yumuşak Başlılık puanları ortalaması $\bar{X}=48.362$ (SS=8.293) ve Sorumluluk puanları ortalaması $\bar{X}=37.007$ (SS=6.793) olarak elde edilmiştir.

SDKT'nin alt boyutlarının SUÖ puanının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 13. Duygusal Dengesizlik, Dışadönüklük, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Sorumluluk Özelliklerine Göre SUÖ Puanının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	B	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	32.65	1.38	-	23.74	0.00	-	-
Duygusal dengesizlik	-0.18	0.02	-0.19	-8.86	0.00	-0.26	-0.21
Dışadönüklük	0.17	0.02	0.23	8.76	0.00	0.43	0.21
Deneyime açıklık	0.15	0.03	0.15	5.62	0.00	0.38	0.14
Yumuşak başlılık	-0.03	0.02	-0.04	-1.77	0.08	0.18	-0.04
Sorumluluk	0.25	0.02	0.25	10.97	0.00	0.40	0.26
R = 0.55	R ² = 0.297						
F _(5,1674) = 141.463	p = 0. 00						

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinde Duygusal Dengesizlik, Dışadönüklük, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Sorumluluk özelliğinin SUÖ puanını yordamada anlamlı katkısı bulunduğu anlaşılmıştır [F_(5,1674) = 141.463; p < .01].

Duygusal Dengesizlik, Dışadönüklük, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Sorumluluk özellikleri birlikte, SUÖ puanı ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir (R=0.55, R² = 0.297, p < .01). Söz konusu beş özellik birlikte, SUÖ puanına ilişkin toplam varyansın yaklaşık % 30'unu açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin SUÖ puanı üzerindeki görece önem sırası; Sorumluluk (β = 0.25, p < .01), Dışadönüklük (β = 0.23, p < .01), Duygusal Dengesizlik (β = -0.19, p < .01), Deneyime Açıklık (β=0.15, p < .01) ve Yumuşak Başlılık puanı (β=-0.04, p > .01) şeklindedir.

Bu bulgu ışığında Sorumluluk, Dışadönüklük ve Deneyime Açıklık özelliklerinin SUÖ puanlarını yordama gücünün düşük ama pozitif yönde anlamlı, Duygusal Dengesizlik özelliğinin SUÖ puanını yordama gücünün düşük ama negatif yönde anlamlı olduğu, yumuşak başlılık özelliklerinin ise SUÖ puanlarını yordama gücünün anlamlı olmadığı söylenebilir.

5. Genellenmiş Özyeterlilik Beklentisi Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Puanları Birlikte Ele Alındıklarında SUÖ Puanının Yordamaları

Özyeterlilik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinin SUÖ puanlarını yordama derecesi ile ilgili verilerin çözümünde yordanan değişken olarak öğrencilerin SUÖ'ne verdikleri cevaplardan elde edilen toplam puanlar, yordayıcı değişken olarak ise Genellenmiş Özyeterlilik Beklentisi Ölçeği, ÇBASDÖ ile SDKT'nin alt boyutları olan Duygusal Dengesizlik, Sorumluluk, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Dışadönüklük özelliğine verilen cevaplardan elde edilen puanlar kullanılmıştır. Genellenmiş Özyeterlilik Beklentisi Ölçeği, ÇBASDÖ ve SDKT'nin alt boyutlarının puanlarının dağılımları Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 14 Genellenmiş Özyeterlilik Beklentisi Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği İle Duygusal Dengesizlik, Sorumluluk, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Dışadönüklük Özellikleri Puanlarının Dağılımları

Değişkenler	N	\bar{X}	SS
Özyeterlilik	1680	27.319	5.548
Algılanan sosyal destek	1680	67.689	12.596
Kişilik özellikleri			
Duygusal dengesizlik	1680	24.833	7.193
Dışadönüklük	1680	46.160	8.940
Deneyime açıklık	1680	43.250	6.840
Yumuşak başlılık	1680	48.362	8.293
Sorumluluk	1680	37.007	6.793

Tablo 14 incelendiğinde Genellenmiş Özyeterlilik Beklentisi Ölçeği puanları ortalaması $\bar{X} = 27.319$ (SS= 5.548), ÇBASDÖ puanları ortalaması $\bar{X} = 67.689$ (SS= 12.596), Duygusal Dengesizlik özelliği puanları ortalaması $\bar{X} = 24.833$ (SS=7.193), Dışadönüklük özelliğine göre SUÖ puanı ortalaması $\bar{X} = 46.160$ (SS= 8.940), Deneyime Açıklık özelliği puanları ortalaması $\bar{X} = 43.250$ (SS= 6.840), Yumuşak Başlılık özelliği puanları ortalaması $\bar{X} = 48.362$ (SS=8.293) ve Sorumluluk özelliği puanları ortalaması $\bar{X} = 37.007$ (SS= 6.793) olarak elde edilmiştir.

Genellenmiş Özyeterlik Beklentisi Ölçeği ve ÇBASD ile SDKT'nin alt boyutları Birlikte Ele Alındıklarında SUÖ Puanının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları Tablo 15'de verilmiştir.

Tablo 15 Genellenmiş Özyeterlik Beklentisi Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanları İle Duygusal Dengesizlik, Sorumluluk, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Dışadönüklük Kişilik Özellikleri Puanları Birlikte Ele Alındıklarında SUÖ Puanını

Değişken	R	R ²	R ² Değişik. ΔR ²	F Değişik. p	B	Stan. Hata	β	t	p
Sabit					27.368	.601	.687	45,502	.000
Adım 1	.69	.47	.47	.000					
Özyeterlik					.837	.022	.687	38.775	.000
Adım 2	.73	.54	.54	.000					
Duygusal dengesizlik					-.083	.017	-.088	-4.988	.000
Dışa dönüklük					.066	.017	.087	3.973	.000
Deneyime açıklık					.057	.021	.058	2,699	.007
Yumuşak başlılık					.029	.015	.036	1.922	.055
Sorumluluk					.154	.019	.155	8.138	.000
Adım 3	.73	.54	.54	.000					
Sosyal destek					.024	.010	.045	2.484	.013
R= .73		R ² = .54							
F (7,1672) = 279.187		p=.000							

Tablo 15 incelendiğinde analize birinci adımda girilen özyeterlik değişkeninin SUÖ puanı ile anlamlı bir ilişki gösterdiği (R= .69, R² = .47, Δ R² = .47), özyeterlik değişkeninin SUÖ puanı üzerinde anlamlı bir yordayıcı (β= .69, p<.01) olduğu belirlenmiştir.

İkinci adımda özyeterlik yanında girilen Duygusal Dengesizlik, Sorumluluk, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Dışadönüklük kişilik özelliklerinin SUÖ puanı ile anlamlı bir ilişki gösterdiği (R= .73, R² = .54, Δ R² = .54), Duygusal Dengesizlik (β=-.083 p<.01), Sorumluluk (β=.154, p<.01), Deneyime Açıklık (β=.057, p<.01) ve Dışadönüklük

($\beta=.066$, $p<.01$) ve Yumuşak Başlılık ($\beta=.029$, $p<.01$) özelliklerinin SUÖ puanları üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.

Üçüncü adımda özyeterlik ve kişilik özellikleri yanında girilen Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanlarının SUÖ puanları ile anlamlı bir ilişki göstermediği ($R= .73$, $R^2 = .54$, $\Delta R^2 =.54$), çok boyutlu algılanan sosyal desteğin ($\beta= .058$, $p<.01$) SUÖ puanları üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir.

Birinci adımda varyansın % 47'si, ikinci ve üçüncü adımda % 54'ü açıklanmaktadır. Analize giren tüm değişkenlerin birlikte SUÖ puanı ile yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki verdiği belirlenmiştir ($R= .73$, $R^2 = .54$, $[F_{(7,1672)} = 279,187; p< .000]$). Bu bulgu bağımsız değişkenlerin SUÖ puanlarına ilişkin varyansın % 54'ünü açıkladığını göstermektedir.

NİTEL BULGULAR

Odak Grup Görüşmelerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde odak grup görüşmeleri sonucunda elde edilen ve betimsel istatistik yöntemi ile çözümlenen bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak araştırmanın alt problemlerine yönelik bulgular ikinci olarak da umut konusu ile ilgili diğer bulgular açıklanmıştır.

A. Araştırmanın Alt Problemlerine Yönelik Bulgular

1. Demografik Özelliklere Göre Öğrencilerin SUÖ Puanı

1.1. Cinsiyet ve SUÖ Puanları

Odak grup görüşmelerinde katılıcılara “**Kadın ya da erkek olmak umutlarınızı etkiliyor mu?**” sorusu sorulmuş ve alınan cevaplar aşağıda sıralanmıştır:

Katılımcı 1 : Cinsiyetin umutlar karşısında etkin bir rolü var. Kadınların da erkeklerin de kendine özgü umutları vardır.

Katılımcı 2: Erkek ya da kadın olmak umudu etkiliyor.... kızların önüne daha çok engel konuyor umutlarını gerçekleştirirken... kadınlar daha duygusal çünkü...çevresel engeller de var.

Katılımcı 3: Toplumsal açıdan Türkiye’de bayan olmanın zorluğu çok...Ben ailevi şartlarımı düşününce iyi ki erkek olmamışım diyorum. Benim babam toprakla, çiftçilikle uğraşiyor. Bir küçük erkek kardeşim onun yanında çünkü. Küçük bir yerde ilçede kalıp çiftçilik yapmak ister miydim?... Belki o sınırdan çıkamayacaktım. Kız olduğum için çıkabildim....

Katılımcı 4 : Umut çeşidi kadın ve erkeğe göre değişiyor bence. Benim umut ettiğim şeyler ile bir erkeğin umut ettiği şeyler birbirinden farklıdır.

Katılımcı 5 : Toplumda erkekler her istediğini yaparmış kadınlar yapamazmış gibi bir algı var. Toplum etkiliyor aslında.

Katılımcı 6: Cinsiyet umudu etkiliyor.... Mesleğimizi seçerken bile “sen bayansın öğretmenlik sana daha uygun” diyorlar. Etkiliyor insanı.

Katılımcı 7 : Toplumsal beklentiler farklı olduğu için cinsiyet umudu etkiliyor....

Katılımcı 8 : Evet etkiliyor. Erkek olmak bir şeyleri yapabilme hissini veriyor..... Kız olmak bazı umutları engelliyor gibi geliyor bana. Erkek olmak daha özgür yapıyor bazı konularda....

Katılımcı 9 : Bizim yaşadığımız ülkede direk alakalı cinsiyetle umut. Etkiler, batıda biraz daha az, doğuda daha çok etkiler. Örn. bir kadın sevdiği erkekle evlenmeyi umut eder, erkekse sevdiği kadınla evlenebilir. Başlık parası verir ya da ne gerekiyorsa onu yapar.... Belli eğitim düzeyinde ve sosyo-ekonomik düzeyde fark etmiyor. Örn. Üniversite düzeyinde bizim aramızda fark etmiyor. Ortak umutlarımız var. O da araştırma görevlisi olmak istiyor ben de.

Katılımcı 10 : Etkiler mutlaka. Önceleri daha çok etkiliyordu. Mesela kızlar okula gönderilmiyordu. Şimdi o engelleri aştık. Ülke geliştikçe kızlarla erkekler arasındaki fark kalkıyor.

Odak grup çalışması verileri incelendiğinde katılımcıların, bireylerin umut düzeyi üzerinde cinsiyetten çok toplum tarafından yüklenen cinsiyet rollerinin etkili olduğu görüşünde oldukları söylenebilir. Katılımcılara göre cinsiyet rolleri nedeni ile kadınların önüne eğitim ve iş yaşamı ile ilgili engeller konmakta, toplum kadınların pasif olmalarını ve geri planda kalmalarını desteklemekte, bu durum kadınların umut ettikleri şeyleri ve umutlarını gerçekleştirme ihtimallerini sınırlamaktadır. Maddi gücün çoğunlukla erkeklerin elinde olması ve toplumun erkeklere daha fazla hak ve özgürlük tanınması erkeklerin yapabilirliklerini, kendilerine güvenlerini ve umutlarını gerçekleştirme ihtimallerini artmaktadır. Katılımcılar toplumun eğitim ve refah düzeyi yükseldikçe cinsiyet rollerinin daha esneklediğini dolayısı ile de cinsiyet rollerinin bireylerin umutları üzerindeki etkisinin azaldığını belirtmişlerdir.

1.2. Ailedeki Doğum Sırası ve SUÖ Puanları

Odak grup görüşmelerinde katılımcılara “**Biraz kendinizden söz eder misiniz? (kaç kardeşsiniz, kaçınıcı çocuksunuz, nerede ve kiminle kalıyorsunuz?)**” sorusu sorulmuş, kaçınıcı çocuk oldukları ile ilgili cevaplar aşağıda özetlenmiştir.

SUÖ puanı yüksek, SUÖ puanı düşük, SUÖ puanı hem düşük hem de yüksek bireylerden oluşan karma grupla yapılan odak grup çalışmaları sonucunda da ailede ilk çocuk, ortanca çocuk, son çocuk ya da tek çocuk olmanın bireylerin SUÖ puanları üzerinde etkili olmadığı öğrenciler tarafından ifade edilmiştir.

1.3. Ailenin Aylık Toplam Gelir Düzeyi ve SUÖ Puanları

Odak grup görüşmelerinde katılımcılara ailelerinin aylık toplam geliri ile ilgili doğrudan bir soru sorulmamış fakat demografik bilgi almak amacı ile sorulan sorular ve diğer sorulara verilen cevaplardan bir çıkarım yapılmıştır.

Odak grup çalışmasına katılan öğrenciler farklı sosyo ekonomik ve kültürel düzeydeki ailelerden gelmekteydi. Çalışma sonucunda ailenin toplam aylık gelir düzeyinin öğrencilerin SUÖ puanları üzerinde etkili olmadığı ifade edilebilir.

2. Özyeterliğin SUÖ Puanını Yordaması

Odak grup çalışmalarında katılımcılara “**Sahip olduğunuz hangi beceri, özellik ve yetenekler sizi umutlu yapıyor?**” sorusu sorularak özyeterlik beklentileri ve bu beklentilerin umut düzeyleri üzerindeki etkileri belirlenmeye çalışılmıştır.

Katılımcı 11: inançlarım ve düşüncelerim

Katılımcı 12 : Benim umut kaynağım kendi çabalarım..... Kendi yağım ile kavrulmayı tercih ederim. Bir şey başaracaksam bu kendi çabalarım ile olur.

Katılımcı 13 : ...Başaracağıma inanmak ve tuttuğunu koparan biri olmak.

Katılımcı 9: Kendime ve çalışmaya güvenirim..

Katılımcı 3 : Sabır, istediğim şeyi elde edene kadar sabretmem. Neyi yapıp neyi yapamayacağımı biliyor olmam. Kendimi tanımam.... Bir süre oturup düşünürüm, kendi içime sorarım yapıp yapamayacağımı. İçimden olumlu tepki gelirse devam ederim.... Kendime ve Allaha olan inancım.

Katılımcı 14: Kişilik anlamında kendine güven. Kendini tanıma ve ben bunu yaparım, hiç zorlanmadan içinden çıkarım diyebilmek.

Katılımcı 15: Kendi kişisel özelliklerimiz, kendimizi tanımamız, neler yapabileceğimizi bilmemiz bizim umudumuzu etkiliyor, gerçekleşmesi noktasında önemli oluyor. Özgüven de çok önemli.

Katılımcı 4 : Sistemli, olmak objektif bir şekilde kendini tanımak ve bu konuda tutarlı olmak

Katılımcı 8 : İstekliyim, yapabileceğime inanmam, kararlı olmam, isteğim şey olsa da olmasa da vazgeçmek istememem

Katılımcı 16: İçten içe kendimi motive etmem... ve doğuştan gelen bir özellik

Katılımcı 17: İnanç, varlığa, hem Yaradan'a hem de kendi varlığıma

Katılımcıların “plan yapmaları ve planladıkları noktaya ulaşmaya çalışmaları, çaba göstermeleri, içsel konuşmalarla kendilerini motive etmeleri, kararlılıkları, çalışma istekleri, kendilerine ve yeteneklerine güven duymaları, kendilerini tanımaları, gerçekçi bir şekilde değerlendirmeleri” özyeterlik algıları ile ilgili özellikleri olarak değerlendirilmiştir. Bu olumlu özellikler katılımcılar tarafından kendilerini umutlu yapan beceri ve özellikler olarak ifade edilmiştir. Böylece bireyin kendine yönelik olumlu duygu ve düşüncelerinin diğer bir ifade ile özyeterlik algısının umudu yordamada önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak katılımcıların kendilerini yeterli, güçlü görmelerinde ve umutlu olmalarında dinsel inançlarının da önemli olduğu söylenebilir.

3. Algılanan Sosyal Desteğin SUÖ Puanını Yordaması

Odak grup görüşmelerinde katılımcılara “**Çevrenizde sizi seven ve destek veren insanların varlığı veya yokluğu umut düzeyinizi nasıl etkilemektedir?**” sorusu sorularak algıladıkları sosyal destek ve bu desteğin umut düzeyleri üzerindeki etkisi belirlenmeye çalışılmıştır.

Sürekli Umut Ölçeğinden yüksek puan alan bireyler umutlu olmak konusunda temel olarak kendilerinden destek aldıklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcı 11 : ...Ailem destek oluyorsa iyi geçiniyorsak sorun yok, ailem karşı çıkıyorsa onları ikna ederek yoluma devam etmeye çalışırım ikna edemiyorsam da kendi doğrularımın peşinden giderim. Bunun sonunda ailem ve arkadaşarımla ilişkilerim bozulduğu için biraz üzülürüm. Ama kendi içimde umuduma ulaştığım için mutluyumdur.

Katılımcı 18: Çevremdeki insanların desteği daha güçlü hissettirir. Duygusal biriyim karamsar olduğum dönemlerde her şey değişir... sevdiğimiz biri bizi mutlu eder... mutluluk da güçlü kılar....Fakat başka bir insan sadece destek verir. Umudun kaynağı kendimizdir...

Katılımcı 19: Bazen güçleştiriyor bazen azaltıyor. Çevrende destek olan insanların sayısı az olunca daha güçlü hissetmek zorunda kalıyor insan kendini ve umutlarının peşinden daha çok koşuyor. Daha çok sorumluluk alıyor.

Katılımcı 10 : Eğer ben olumlu düşünüyorsam olabileceğine inanıyorsam diğerlerinden etkilenmem. Hatta olabileceğini anlatırım.

Katılımcı 16 : Çevremdekiler destek olmazlarsa anlık olarak umudum kırılır ama tartışmaya girmem. Yoluma devam ederim.

Katılımcı 17 :Ben pek etkilenmem olumsuz sözlerden hatta karşıdaki kişiyi ikna etmeye çalışırım.

Katılımcı 20 : Kimseyi kırmam dinlerim ama kendi bildiğimi yaparım.

Katılımcı 5 : Vazgeçmem, inat ederim, çevremdeki insanların tersine umutlu olurum. Onlara umutlarımı ve yapabildiklerimi, onların karşı çıktıklarının yapılabileceğini göstermeye çalışırım.

Süreli Umut Ölçeğinden düşük puan alan ve odak grup görüşmelerine katılan bireyler çevrelerinde onları seven ve destek veren insanların varlığının veya yokluğunun umut düzeylerini etkilediğini ve umut konusunda sosyal desteğe daha çok ihtiyaç duyduklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcı 7 : Büyük ölçüde etkiler. En çok aile etkiler sonra sevgili. Olmadığı zaman insan eksik hissediyor, birilerinden destek görmeye ihtiyacımız var. Destek olunca ben bu işi yapabilirim diyorsunuz...

Katılımcı 15 : Çok önemli, umutlarımı gerçekleştirme noktasında ciddi etkili oluyorlar. Motive ediyor, çalışmamızı sağlıyor, gerçekleşme noktasında da destekliyorlar. Bu beklentiyi karşılayabilmek hem de kendi isteklerimi gerçekleştirebilmek için daha çok çalışıyorum... Ailemle zıt düştüğümüz noktalarda zor da olsa kendi isteğimi yapmaya çalışıyorum.

Katılımcı 8 : Arkadaşlarım ve ailemden etkileniyor. Kendi kararlarımı veririm ama ailem ve arkadaşlarımın görüşleri de önemlidir İlla onların dediklerini yapacağım diye bir kaide yok tabi. Kendi kıstaslarım daha önemli. Onların dedikleri mantıklı ise düşüncelerimi ona göre şekillendirebilirim, mantıklı değilse yapmam.

Katılımcı 18 : Sevdiğim insanlarla birlikte olmak ve mutlu olmak istiyorum. Umuduma bu şekilde ulaşabilirim...

Katılımcı 6 : Kaynak algısına dikkat çekmek lazım. Kaynak diyince o kişinin varlığı mı yoksa ondan destek görmek mi? Sevdiğim kişi çok karamsar biri. Hep ben ona destek olmaya çalışırım ama onun varlığı benim umutlu olmama yetiyor. Ya da ailemin şunu yap bunu yap demesinden öte varlığı benim için umut kaynağıdır. Bir nehrin kaynağı olmazsa dışarıdan ne kadar su getirirseniz getirin onu besleyemezsiniz. Kaynak çok önemli, olmazsa bocalarım, umutsuzluğa kadar giderim.

Aileden algılanan sosyal desteğe ilişkin görüşler:

Katılımcı 14 : Ailem, anne-babamın hayatta olmaları ve sağlıklı olmaları. Hayatta her anlamda güçlü olmayı seviyorum, güçlü bir anne-babamın olması önemli bir kaynak. Başıma bir iş geldi babam halleder, bir sorun oldu annem hep arkamdadır. Onların bu konuda güçlü olduğunu hissediyorum. Eksikliklerini hissetmek beni çok fazla umutsuz eder. Allah inancım. Ben ne yaparsam yapayım yanlış da olsa, içimden geçeni bildiğini biliyorum.

Katılımcı 21 : Özellikle gelişim çağında ailenin desteği çok önemli, potansiyeli görüp yapabilirsin demek, yüceltmek, motive etmek önemli.

Katılımcı 4 : Çok fazla önemli. Özellikle annem-babamın varlığı, desteği beni motive etmesi önemli. Bir konuda benim üzerimden ellerini çekerlerse o konuda pek de ısrarcı davranmam. Çünkü hırslı değilim.

Katılımcı 11 :.... Ailem çok önemli....

Arkadaştan algılanan sosyal desteğe ilişkin görüşler:

Katılımcı 8 : Çok etkiliyor. Ben yurtlarda hiç yaşamadım. Hiç hazır değildim yurttan kalmaya.... Okula döndüğümde yurttan kalmak zorunda olsaydım çok zorlanırdım. Tek yaşamayı da göze alamadım. Sonra arkadaşlarla kalmaya başladım. Arkadaşlarımdan desteği bir kurtuluş oldu benim için...daha umutlu bakmama vesile oldu belki de. Dönüm noktasıydı benim için.... "Tıp fakültesi olmadı geliyorum" dediğimde ev tutuyorlardı, gel dediler. İkinci

kez dönünce uzun süre ev aradık arkadaşlarla.....Bir sene aradan sonra hiç kopukluk olmamış gibi devam etti arkadaşlığımız. Onlar olmasaydı daha büyük hüsrarla devam ederdi hayatım. Onlarla birlikte olmak bu sıkıntıyı aşmamda çok yardımcı oldu.

Katılımcı 22: Benim için kesinlikle ve fazla sayıda olması gerekiyor. Herkesin farklı tecrübeleri var, bunun bana pozitif etkisi olacaktır

Özel bir kişiden algılanan sosyal desteğe ilişkin görüşler

Katılımcı 4 : Sevdiğim kişinin varlığını hissetmem, başım sıkıştığında telefon açıp sesini duymam bana yetiyor.

Katılımcı 6 : Aşk.. aşık olmak... hayatımdaki insan. Tek umut kaynağım

Katılımcı 23 : Sevdiğim insan ve ailem

4. Kişilik Özelliklerinin SUÖ Puanını Yordaması

Odak grup görüşmelerine katılan kişilere “**Kendinizi nasıl biri olarak tanımlarsınız? Belirgin özellikleriniz nelerdir?**” sorusu sorularak kişilik özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Umut düzeyi yüksek olarak belirlenen ve odak grup görüşmelerine katılan bireyler kendilerini; istediklerini gerçekleştiren, planlı, hırslı, sorumluluk sahibi, inatçı, kafasına koyduğunun yapan, sakin, mantıklı, başkalarının düşünceleri değil kendi doğrularını önemli gören, sorumluluk sahibi, yardımsever, rahat, her problemin bir çözümü olduğunu düşünen, girişimci, inatçı, kararlı, hayatı dolu dolu yaşayan, en karmaşık olaylar karşısında da olsa olabirlik ihtimalini düşünen, olabileceğine kanaat getirirse sonuna kadar uğraşan, sosyal çalışmalarda ve gönüllü kuruluşlarda görev alan, mükemmeliyetçi kişiler olarak tanımlamışlardır. Bu tanımlarda öne çıkan özellikler kararlı, mantıklı, sakin, sorumluluk sahibi, kendini değerlendiren ve geliştirmeye çalışan, planlı, neşeli ve sosyal olmak gibi olumlu özelliklerdir.

Umut düzeyi düşük olarak belirlenen ve odak grup görüşmesine katılan bireyler ise kendilerini; sakin, mantıklı-makul, insanlara değer veren, kararsız, uyumlu, mükemmeliyetçi, sosyal, olumsuz düşünen, olgun, ani kararlar alan, çabuk sinirlenen, ailesine çok bağlı, telaşlı,

yakın arkadaşı olmayan, kendine güvensiz, kıskanç, hırslı değil, kararlı, duygusal, heyecanlı, çekingen, inatçı, karamsar, sorunlarına çözüm bulamayan, kendini aşağılayan, çok planlı, tutarsız, sorumluluk sahibi, kırılgan, umutsuz, plansız, olayların nedenlerini dışarıda arayan, karar almak yerine alınan kararlara uyan kişiler olarak tanımlamışlardır. Bu tanımlarda öne çıkan özellikler kararsız, olumsuz düşünen, ani kararlar alan, çabuk sinirlenen, ailesine çok bağlı, mükemmeliyetçi, telaşlı, hırslı olmayan, yakın arkadaşı olmayan, tutarsız, duygusal yönden dengesiz, gerçekçi düşünmesine ve doğru karar vermesine engel olacak kadar duygusal, ailelerinin görüş ve kararlarını kendilerinkinden önemli gören, planı bozulduğunda ne yapacağını bilemeyen, sorunlarına çözüm yolu bulamayan gibi olumsuz özelliklerdir.

B. Umut Konusuna Yönelik Bulgular

Odak grup görüşmelerinde katılımcılara umudun anlamı, umudu etkileyen etmenler, umutlu ve umutsuz olduklarında neler düşündükleri ve hissettikleri sorulmuş ve alınan cevaplar aşağıda sıralanmıştır.

1. “Umut” dendiğinde aklınıza ne geliyor?

Katılımcı 11 : İleriye bakmak, elinden gelenin en iyisini yapmak, karamsar olmamak.... Duygusal ve dini yönü ağır basan bir şey. Benim için umut yaşamda güzel şeylere, beni mutlu edecek şeylere ulaşabilmek. Geçmişimi düşünüyorum ve geleceğe umutlanıyorum. Geçmişte de umutlarım oldu, gerçekleşti ya da gerçekleşmedi ama şu anda yaşıyorum, neden yaşadığımı bilmek de önemli. Umut hayata tutunmayı sağlayan kıvılcım.

Katılımcı 22 : bence umudun mantıksal ve duygusal yönleri vardır.... Duygu, düşünce davranışı içeren bir süreçtir....Mantıksal bir süreçtir... İnsan duygusal bir varlıktır ama olgunlaşma duygusal süreçlerden mantıksal süreçlere geçmekle olur.

Katılımcı 12 : Umut ölene kadar besliğimiz bir şey. Umutsuz yaşayamayız..... Umudum kalmadı demek büyük bir yanılgıdır, çünkü umut biten bir şey değildir..... yarın uyanmak umuttur, kendimiz için iyi olan şeyleri istemek, yaşamak ve ölmeyi istemek. Bizi yaşatan ve yaşadığımız sürece olan şey..... Boş umuda kapılmadan yaşamaktır. Gerçekleşmesi mümkün

olmayacak şeyler boş umuttur. Ben gerçekleşmesi mümkün olan şeyler üzerinde çalışırım. Ulaşılabilecek şeyler umuttur benim için.

Katılımcı 19: Yaşam kaynağı, amaç, gelecek için beklenti. ... Umudunu yitiren insan ölümü tercih eder diye düşünüyorum... umut gelecekle ilgili tüm güzel şeyler.

Katılımcı 21: Hedef koymaktır ...Hayata tutunmak ve anlam katmak için hedef koyuyorum....

Katılımcı 1: İnsanların kendileri için istedikleri şeyler, iyi şeyler, beklenti. İyi düşünen insan da kötü düşünen insan da bir şeyler bekler. İnanan insanlar için öldükten sonra cennete gitmek, iyi bir şekilde ölmek, bunları istemek, beklenti içinde olmak. Umut sadece hayattayken yok. Ölümden sonrası için de umut var.

Katılımcı 6 : Hayatımdaki olayların istediğim şekilde gideceği beklentisi... Bu umuttur.

Katılımcı 7: Olumlu bir inanç, herhangi bir olayın sonuçlarının olumlu olacağını düşünülmesi.

Katılımcı 24 : Gelecek, azim, hırs. Gelecek hakkında bilinçli bir şekilde beklenti içinde olmak

Katılımcı 8 : Hayalim, amacım, isteğim

Katılımcı 3 : İstekli olmaktır. Karşımızda ne kadar engel olsa da o şeyi yapamayacağımız düşünülse de hem istememiz hem de çaba göstermemizdir. Aynı zamanda özgüvenle ilgilidir umut. Kendimize güveniyorsak daha çok çaba gösteririz ve tamamen başaramasak da yol almış oluruz. İstek ve çaba olduktan sonra çevredeki engeller de bir süre sonra kırılır.

Katılımcı 20 : İsteklerimizin olması. Olumlu ya da olumsuz istek yoktur, istemek vardır. Gerçekleşmesi için de çaba göstermek lazım. Aciz olanlar oturup bekler umudum var der. Gerçekten umutlu olan çaba gösterir, çalışır

Katılımcı 10 : Yaşama isteğidir, olumsuz giden şeyleri olumluya çevirme çabasıdır, düşüncesidir.

Katılımcı 5 : Zorluk var aşılması imkansız görünüyor fakat en ufak umut varsa aşılabılır bunun için sabır ve çaba lazım.

Katılımcıların umut tanımları şu şekilde sıralanabilir:

Umut;

- Geleceğe yönelik güzel şeyler,
- Duygusal ve dinsel yönü olan bir kavram,
- Duygu düşünce ve davranışları içeren mantıklı bir süreç,
- Hayata tutunmayı sağlamak ve hayatı anlam katmak için amaç belirlemek,
- Gerçekleşmesi mümkün olan şeyler,
- Bir olayın sonucunun olumlu olacağını düşünülmesi,
- Gelecek hakkındaki bilinçli beklentiler,
- Zorluklar karşısında kendimize güvenerek istek ve çaba göstermek,
- Bir şeyin gerçekleşme ihtimali,
- İsteklerin olması için çaba göstermek,
- Hem yaşarken hem de ölümden sonrası için geçerli bir kavram,
- Yaşam kaynağı, bu nedenle yokluğu ölüme götüren durum,
- İnsanın olumlu ya da olumsuz düşüncelerine göre içeriği değişen beklenti.

Bu tanımlar incelendiğinde umutta; duygusal yön olmakla birlikte bilişsel yönün daha çok vurgulandığı, bireylerin olumlu ya da olumsuz düşüncelerine göre içeriği değişmekle birlikte genellikle geleceğe dönük olumlu beklentiler içerdiği, hayata anlam kattığı, gerçekleşme olasılığı olan amaçlar belirlemenin önemli olduğu, umut etmenin pasif bir bekleyiş olmadığı, amaçlara ulaşmak için mutlaka çaba göstermek gerektiği, özellikle de zorluklar karşısında bireyin kendine güvenerek bu çabasını devam ettirmesinin önemli görüldüğü, yaşam kaynağı olmasına ve hayatın devamı için önemli görülmesine rağmen ölümden sonraki hayatı da kapsadığı bu nedenle dinsel öğeler içerdiği söylenebilir. Bu tanımların ve içeriğin Snyder'ın umut modeli ile benzer özellikler taşıdığı düşünülmektedir.

2. Umudunuz nelerden etkilenir?

Katılımcı 11: Çevresel faktörler, hastalık, duygular ve düşünceler, huzurumuz, kendi içsel çatışmalarımız. Bu etkenlerin olumlu olması umudu güçlendirir, olumsuz olması umudu yok etmez. Ama biraz daha karamsarlığa gideriz. Çok pozitif bakamayız ama umut yine de vardır.... Şartlar zor olduğunda umudu gerçekleştirmek için çok güçlü bir irade ve gerçekten inanmak gerekir. İnsanlar zorluklarla karşılaşınca çabuk kırılırlar. Bende bunun olmayacağını düşünürüm. İrademin güçlü olduğunu düşünüyorum.

Katılımcı 22: Hedefimi ve süreci düşününce benim umudum her şeyden etkilenir. Etkilenmediği bir şey yok. Tek farklı yanı ben zorlandıkça pes etmem üstüne giderim. Ne kadar zorsa benim için o kadar çekicidir.

Katılımcı 18:örn. ben ÖSS’de siyasalı kazanamadım umudum bitti. Tek yol olarak orayı görüyordum. Sonra baktım ki farklı yollardan da ulaşılabilir. Eskisi kadar olmasa da tekrar arttı umudum. Alternatif bulmak umudumu artırdı. Olay içindeki, plan içindeki değişkenler umudu etkiler.

Katılımcı 21: İçsel ve dışsal koşullar etkiliyor ama bir şeye inanıyor olmak önemli. İçsel olarak inanmak, tutku ile bağlı olmak gayreti, dışsal ise çevresel koşullar.

Katılımcı 19: Bence umutlar çevreden etkilenir. Olumsuz bir şey olunca etkilenir ama alternatifini ararım hemen. Kendi içine de bağlı, isteğine bağlı. Birisi bana sen yüzemezsin dese ben yüzmeyi bırakmam ama söylenen şeyin doğruluk payını araştırırım.

Katılımcı 15: Umut ettiğimiz şeyle alakalı bu durum, gün içinde umut ettiklerimiz ya da gelecekte umut ettiklerimizle.... Gün içindekiler açlık ve susuzluktan etkilenebilir ama gelecekteki umutlarımız kişisel özelliklerimizden etkilenir.

Katılımcı 9:.... Kültüre göre maddi duruma göre, içinde yaşayan topluma hatta coğrafyanıza göre bile etkileniyor umut.

Katılımcı 13: Bireysel ve çevresel faktörlerden etkilenir bir de dinin bireyler üzerindeki etkisi. Müslümanlıkta umudunu kesmemen bir şekilde aşılır sana. Çaresiz bir zamanda dua

edersin. Allah seni görür, duyar ve sana yardım edebilir. Bu durum insanın içinde karamsarlık anında bir umut canlandırır....

Katılımcı 8: Yalvarmak Allaha, beni umutlandırıyor. Dua etmek umut aracı, dua edince umutlanabiliyorum. Allahım bana şunu ver, bu benim için umut kaynağı, kendimi rahatlamış hissedebiliyorum. Rahat olmak umutlanmaya yöneltebiliyor. Umut etmek güzel şeyleri düşünmek, kafam rahat olunca umut edebiliyorum, güzel şeyleri hayal edebiliyorum.

Katılımcı 4: İstekli olmam, maddiyat, bir konuda en ufak eksiklik olursa motivasyonumu yitiriyorum. Sağlık çok önemli en ufak bir baş ağrısı ya da paramın olmaması beni çok çok etkiler. O iş için 10 lira gereklidir ben cebimde 30 lira olsun isterim. Bu özgüven verir.

Katılımcı 7: Tüm faktörlerden, temel fiziksel ihtiyaçlar, açlık, susuzluk, destek görmemek, beklediğim şeylerin gerçekleşmemesi....

Katılımcı 3: O anki ruh halinden etkilenir. Maddi ve sağlık boyutu da vardır. Fiziksel ya da psikolojik sağlığında yanlış giden şeyler çok etkiler beni. Ama vazgeçmem bir şekilde bir şeyleri düzeltmeye çalışırım.

Katılımcılar umutlarının istemek, kararlı olmak, huzurlu olmak, vazgeçmemek, dinsel inanca sahip olmak ve dua etmek, beklentinin gerçekleşip gerçekleşmemesi, destek görüp görmeme gibi içsel, maddi olanaklar, fiziksel ve psikolojik sağlık, toplumsal ve coğrafi koşullar, kültürel etkenler gibi dışsal faktörlerden etkilendiğini dile getirmişlerdir. Bir katılımcı gün içindeki umutlarının fiziksel ihtiyaçlardan geleceğe yönelik umutlarının kişilik özelliklerinden etkilendiğini söyleyerek umuda ve umudu etkileyen değişkenlere farklı bir bakış açısı getirmiştir. Katılımcılar olumsuz etkilerin alternatif umutlar ya da umuda götüren alternatif yollar oluşturma konusunda kendilerini güçlendirdiğini ve umutlarını daha çekici hale getirdiğini ifade etmişlerdir.

3. Ne gibi şeyler umudunuzu korumanıza yardımcı olur veya ne gibi şeyler kendinizi umutlu hissetmenizi sağlar?

Katılımcı 21: Başardığım zaman....başarısızlık varsa umutsuzluğa kapılmıyor değilim ama bırakmıyorum.

Katılımcı 19: umudum gerçekleşirse her şey istediğim gibi giderse. Umudum gerçekleşmediğinde ise tersi oluyor ama bu umutsuzluk olmuyor. Bir umut gerçekleşmeyince başka bir şey umut ediyorsun vazgeçmiyorsun.

Katılımcı 6:Matematikte bir problemin pek çok çözüm yolu vardır. Yanlış kabul edip doğruyu bulma, çelişki yöntemi, bütünden parçaya gidersen ya da parçadan bütüne. Ben en çok parçadan bütüne gitmeyi severim. Çünkü bütünden bakınca karmaşık görünür her şey ama parçadan görmeye başlarsan bütünü daha rahat görürsün. Umut etmek de böyledir. Umut etmeye küçük şeylerden başlarsan büyük şeyleri daha rahat umut edersin..... Umut etmezsem yaşadığımı fark etmem.

Katılımcı 15:.... Parçadan bütüne gidersek gün içindeki olaylar için ben de umut besliyorum. Geleceğe dair umut beslerken, gelecek için bugün çalışmalıyım. Daha kararlı ve azimli olmalıyım. Şu an bulunduğum noktadan daha iyi bir noktada olmayı umut ediyorum.

Katılımcılar başarıya ulaştıkları durumlarda kendilerini daha umutlu hissettiklerini, başarısızlık durumunda ise yeni umutlar belirlediklerini fakat asla çaba göstermekten geri kalmadıklarını, umutlarını gerçekleştirirken alt basamaklara böldüklerini, gelecek için şimdiden çalıştıklarını ifade etmişlerdir.

4. Umutlu olduğunuzda neler düşünür, neler hisseder, neler yaparsınız?

Katılımcı 11: Umut içinde mutluluğu barındırır, mutlu olurum gülümserim heyecanlanırım.

Katılımcı 18: Bir şeyler gerçekleştiği için daha da motive hissedirim kendimi, heyecanlı ve coşkulu olurum, yapabileceğime inanırım, güçlü hissedirim. Hayattan zevk alırsın.

Katılımcı 12: Umumlu kelimesinden “u”yu çıkarınca mutlu oluyor. Umumlu olunca mutlu da olurum. Bir şeye yeni başlıyorsam içimde kesinlikle bir umut vardır... Çabalarım, o işin olduğunu gördükçe daha mutlu olurum, güven duyarım.

Katılımcı 23: Enerjik, mutlu hissedirim, gelişmek isterim, daha çok çalışırım

Katılımcı 21: Daha dışa dönük, enerjik, mutlu, coşkulu

Katılımcı 14: Mutlu oluyorum, mutlu olunca umutlarım geliyor, umutlarım gelişince de kendime güvenim artıyor. Pozitif oluyor.

Katılımcı 6: Mutlu olurum. Motive olurum, umutlarımı genişletmeme neden olur umutların gerçekleşmesi. Umutların gerçekleşebiliyorsa kendime inancım fazlalaşır. Güven kazanırım, umutlarımı geliştirmeye bununla beraber kendimi de geliştirmeye çalışırım.

Katılımcı 7: Mutlu oluyorum. Umuda ulaşmak için verdiğim emeklerin, harcadığım çabaların sonucunu alıyorum, buna değdiğini düşünüyorum.

Katılımcı 15: Her daim bir şeylerin beklentisi içinde oluruz. Bir şeylerin farkında, bilincinde oluruz. Ne yapmamız gerektiğine karar veririz.... Kararlı ve bilinçli olan kişi başarılı olmak için çalışır. Daha azimli, daha kararlı oluyorum.

Katılımcı 17: Daha enerjik, bir şeyleri elde etmek için daha fazla enerji harcamam gerektiğini düşünüyorum

Katılımcı 9: Garip bir rahatlık hissediyorum ve başka şeylere daha rahat yönelebiliyorum. Bir işi bitirmiş hissediyorum.

Katılımcı 13: Hayattan aldığın tadı kaliteleştiriyor. Daha mutlu, enerjik oluyorsun.

Katılımcı 5: Umut tam olarak gerçekleşmese bile o süreçte çalıştım diye mutlu oluyorum. Elimden geleni yaptığımı düşünürüm.

Katılımcılar umutlu olduklarında daha pozitif, kendilerine güvenli, mutlu, enerjik, dışa dönük olduklarını, hayattan daha çok zevk aldıklarını, rahatladıklarını, yeni umutlar belirlediklerini, sonuç kadar süreci de önemli gördüklerini dile getirmişlerdir.

5. Ne gibi şeyler umutsuz hissetmenize neden olur?

Katılımcı 12:.... Engellendiğimde umutsuz hissederim. İçimde bir güç aramaya çalışırım, umuduma gitmek için bir alt basamak oluşturmaya çalışırım..

Katılımcı 23: Her zaman bir çıkış yolu vardır. Olmadıysa biraz umutsuzluğa kapılırsın olmayacak mı diye düşünürsün ama sadece biraz daha çok çabalaman lazım. O yolu aramak bulmak için çalışman sonra da umudunu gerçekleştirmek için çalışman gerekir. Örn. Öğretmen olmamı ne engeller. Çok çok kötü bir şey mesela ailemi kaybetmem. Bir süre çok üzülürüm ama sonra düşünürüm ailem benim ne olmamı istiyordu, “öğretmen” o zaman bunu gerçekleştirmek için çalışırım. Mutsuz hissedirim ama bir yandan da güçlü olmak için kendimi zorlarım. Çünkü mutsuzluğu yenmek için güçlü olmak gerekiyor.

Katılımcılar umutlarını gerçekleştirme sürecinden engellendiklerinde kendilerini umutsuz hissettiklerini fakat vazgeçemediklerini ya umutlarına ulaştıracak alt basamaklar oluşturduklarını ya da süreci bir süre erteleyip yeniden güçlü bir şekilde çalışmaya başladıklarını ifade etmişlerdir.

6. Umutlarınızın gerçekleşmesi için ne olması lazım, ne yapmanız lazım?

Katılımcı 14: Emek, istek, çaba, peşini bırakmamak lazım. Ama şartların da buna elverişli olması lazım. Bazen biz istiyoruz, planlıyoruz ama olmuyor. Bazen bizim ruh halimizden, bazen başkasından, çevreden yoldan trafikten olmuyor. Bu noktada teslimiyet dini açıdan kader, kısmet diyoruz, nasip değilmiş diyoruz. Neden olmadı diye kendimi kahretmiyorum. Her işte bir hayır vardır diyoruz. Ama istediklerimizi elde etmek için emek sarf etmek gerekir.

Katılımcı 6: Umut ettiğim şeyler için çaba sarf ediyorum, olmazsa başka şeyler umut etmeye çalışıyorum. (soru: **Bu durumda umudunu mu değiştiriyorsun, umudunu gerçekleştirmek için kullandığın yolları mı?**) bu duruma bağlı aslında. Değiştireceğim yolların umudumu gerçekleştirme olasılığı yeni bir umudun gerçekleşmesinden daha yüksekse o yolu denerim. Ama başka bir umudun gerçekleşme olasılığı daha yüksekse o umudu denerim. Yapacağım analize bağlı. Ortama, duruma bağlı.... Bir kapı kapanır başka bir kapı açılır demenin temeli aslında umudu değiştirmek. Bir inanış vardır ya senin kötü gördüğün yanlış gördüğün belki daha iyi olacaktır. Ya da iyi gördüğün kötü olacaktır. İşte bu inanca sahip olmak aslında umudunu değiştirme yeteneğidir.

Katılımcı 4: Çaba sarf etmek ve farklı yollar aramak ve iman etmek, dua etmek umuda ulaşma yolları. Dua etmek olumlu yönde etkiliyor. Çekim yasasına inanıyorum. Olumlu düşününce olumlu şeyler geleceğine inanıyorum.

Katılımcı 7: Sağlıklı olmak çok önemli. Sağlıklı olmadığımızda sıkıntı oluyor. Çaba sarf etmek, inanmak (hem dini inanç hem de istediğimiz şeyin olacağına inanmak) ve istemek.

Katılımcı 15 : Umut etmek inanmakla yakından alakalı. Olmasını istediğimiz şeye inanmak lazım. İstediğimiz şeye ulaşmak için çabalamamız lazım. Farklı yollar denememiz lazım. Umut ettiğim şeye ulaşmanın yollarını da umudumu da değiştirebilirim. Önemli olan sonuca ulaşmak. Sonuca ulaşırken kazanacağım ya da kaybedeceğim noktalardan yola çıkıyorum. Umuduma en kısa yoldan nasıl ulaşırsam onu tercih ederim.

Katılımcılar, umutlarının gerçekleşmesi için çaba göstermek ve gerçekleşeceğine inanmak gerektiğini, duruma bağlı olarak engelle karşılaştıklarında umutlarını ya da umutlarına giden yolları değiştirebileceklerini, sağlığın ve dua etmenin bu süreçte önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

7. Kendiniz için bir umut kaynağı belirtmeniz istenirse neyi söylersiniz?

Katılımcı 4: En büyük umut kaynağı kişinin kendisidir ve yaradana inanması. İnanması, istekli olması, alternatif yollar araması.

Katılımcı 7: Umut kaynakları çevredeki birçok faktör olabiliyor. Arkadaşlar, aile, öğretmenler, en önemli umut kaynağı ise kendimiz.

Katılımcı 15: Umudu etkileyen birçok şey olabiliyor... Ailemiz, çevremiz, maddi olanaklar. En önemli kaynak insanın kendisidir. Allah'a inanmak.

Katılımcı 24: Dini inançlar falan olmalı da bence en önemli umut kaynağı insanın kendisidir.

Katılımcı 10: Çocukken ben umutsuz olsam da yapamayacağımı düşünsem de çevremdekiler sen yaparsın diye destek oluyorlardı. Öğretmenlerim, sosyal hayatımdaki insanlar, aile

üyelerim bana çok inanıyorlardı. Onların inançlı olması benim umutlu olmamı sağladı.....ve annem...

Katılımcı 5: Kendim. Çevrem çok olumsuz olmasına rağmen ben umutluyum. Küçük bir yerden geldim. Kimse kendini geliştirmeyi, okumayı düşünmüyor. Hatta ben bir şeyler yaptığımda sen mi kurtaracaksın diyorlar. Yurtta da umutsuz arkadaş çok, onları dinlemiyorum. Kendi kendime “umudumu yitirmemeliyim” diyorum.

Katılımcı 22:Sürecin sonundaki amacın önemi benim için umut kaynağıdır..... Sonuç ne kadar önemliyse kaynak o kadar güçlü olur.

Katılımcı 13 : Yaşama isteğim ve annem...

Katılımcı 8: Aile, annem

Katılımcıların çoğu içsel kaynaklara önem vermiş ve en güçlü umut kaynağının kendileri olduğunu belirtmişlerdir. Dini inançlarının, özellikle annelerinin ve ailelerinin, arkadaşlarının, öğretmenlerinin ya da sonuçta ulaşılabilecek amacın öneminin de umut kaynağı olduğunu belirten katılımcılar mevcuttur.

8. Umudunuzu gerçekleştirme sürecinde engellerle karşılaşırsanız ne yaparsınız?

Katılımcı 17: Çaba gösteririm.

Katılımcı 3: Pes etmem, alternatif bulurum, araştırırım, üretirim, devam ederim.

Katılımcı 9: Her şeyi yapamam ama bir veya iki alternatif yol denerim. Olabilirliğini ölçerim önce. Bu engeli aşma şansımız var mı ona bakarım. Aşacağıma dair bir umut varsa bunu aşabilirim diyorsam bir yol bulup denerim.

Katılımcı 20: Engel olmazsa işin tadı olmaz. İlla engel olması lazım.

Katılımcı 10: O işi yapabilecek imkânlar bende olduğu sürece devam ederim.

Katılımcı 12: İstedğim bir şeye ulaşmak için çaba gösteremiyorsam, bir şekilde çevresel şartlardan dolayı engelleniyorsam umudumu ertelerim. Daha önce yaşadım, engellendim ve umudumu erteledim. Sonra çalıştım, çabaladım ve uygun koşulları sağladım.

Katılımcı 14: Emek, istek, çaba, peşini bırakmamak lazım..... Bir kapı kapanır bir kapı açılır derler. Muhakkak bir yerden başka bir şey çıkar.

Katılımcı 5: Engelle karşılaştınca sonuna kadar zorlarım. Elimden gelen her şeyi yaparım. F16 pilotu olmak isterken şimdi yamaç paraşütü pilotu oldum.....O konudaki umutlarımı değiştirip başka şeylere yöneliyorum. Önemli olan o süreçte yaşadıklarım. Süreçten mutlu olmaya bakarım.

Katılımcılar umutlarını gerçekleştirme sürecinde engellerle karşılaştıklarında alternatifler geliştirdiklerini, gerekirse bir süre ertelediklerini fakat asla vazgeçmediklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca umuda ulaşmak kadar bu süreçte yaşananların da önemli olduğu ve engeli sürecin bir parçası olarak gördüğünü ileri süren katılımcılar da mevcuttur.

9. Hayalle umut arasındaki farklılık ve benzerlikler nelerdir?

Katılımcı 6: Kalbe umut girmeye çalışır, girdiğinde kalp beyni ikna eder ve umutlu insan olursun. Kalple beynin ortak çalışmasıdır umut aslında..... Umut sadece kalbe girerse hayal olur. Hayal nedir? Gerçekleşmemiş, gerçekleşme olasılığı düşük olan şeydir. Aslında umutla hayal farklıdır. Sadece kalp çalışırsa umuttan farklı bir şey olur. Ama beyin devreye girerse kalp beyni ikna ederse o umutlu olmamıza neden olur. Sadece beyinde başlarsa beynin kalbi ikna etmesi daha zordur. Bu nedenle umut kalpte başlar.

Katılımcı 17: Bir şeyi hayal etmeden onun gerçekleşebileceğine dair umut beslenemez. Yapılacak şeyi önce hayalle somutlaştırmak gerekir. Sonra umut etmek ve çaba göstererek ulaşmak gerekir.

Katılımcı 3: Olmasını istediğin şeyi hayal edersen kafanda kurarsın, istersin sonra da o isteğini umut edersen ve gerçekleştirmeye çalışırsın.

Katılımcı 8: Hayal, fantezi ürünü bir şey... Her hayalle ilgili umut beslemeyebilirsiniz. Mesela ben dünyanın en zengin insanı olacağım diye hayal kurarsınız ama bir evim bir arabam olsun diye çalışırsınız, bu sizin umudunuzdur... Hayatın gerçekleri ile karşılaşınca umutlar daha gerçekçi oluyor. Hayal daha ütöpik.

Katılımcı 20: Umut, olma ihtimali daha yakın şeyler içindir. Harvard da okumak da bir umut olabilir. Çünkü yaşadığımız sürece her şeyi yapabilme ihtimalimiz var.

Katılımcı 10: Gerçekleşebilecek şeyleri ümit ederim genelde. Umut gerçekleşme ihtimali olan şeylerdir, hayaller ütopya olabiliyor gerçekleşmeyebiliyor. Aynı zamanda gerçekleşebilecek şeylerin hayalini kurarım.

Katılımcı 5: Hayaller de gerçekleşebilir. Amerika ile saniyelik olarak ses ve görüntülü konuşma gibi. Umut hayalin alt kümesi. Hayal hem olabilecek hem olamayacak şeyler, umut ise gerçekleşme olasılığı yüksek olan şeylerdir.

Katılımcıların bir bölümü hayal etmeyi ütöpik bir süreç olarak değerlendirirken, çoğunluğu hayal etmeyi umut etmenin ilk basamağı olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Tüm katılımcılar umutla hayal arasındaki farkı, umudun daha gerçekçi ve gerçekleşebilir olması şeklinde ifade etmişlerdir.

10. Size göre umudun tersi/ zıddı nedir?

Katılımcıların umudun tersi/ zıddı olarak karamsarlık, tükenmişlik, kararsızlık, mutsuzluk, üzüntü, aciz olma, ölüm, inançsızlık, vazgeçmek, çaresizlik, isteksizlik, düşünememe, yaşama içgüdüsünü kaybetme kelimelerini kullandıkları gözlenmiştir.

Kompozisyonlara İlişkin Bulgular

İlköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim düzeyinden öğrencilere “Umut” konulu kompozisyonlar yazdırılmış, sonuçlar özetlenerek sınıf seviyesinde aşağıda sunulmuştur:

İlköğretim 4. sınıf öğrencilerine göre umut; mutluluk, sevinç ve heyecan gibi duygular, bir şeyi yapabilmek için güç veren, geleceğe yönelik güzel ve olumlu düşünceler, bireyin kendine güvenmesini, vazgeçmeden, yılmadan, zorluklarla baş etmesini sağlayan, bir

şeyin olacağına yönelik inancı, bu konudaki istek ve beklentileri kapsayan, dua etmek şeklinde ifade edilen dinsel inanç boyutu olan bir kavram.

4. sınıf öğrencilerinin “umut” kavramını tanımlamakta zorlandıkları belirlenmiştir. Ayrıca tanımlarda “bilgisayar ya da bisiklet alınmasını istemek, hasta olan arkadaşının iyileşmesi için dua etmek” gibi daha somut ve dışa bağımlı ifadelere sıklıkla rastlanılmıştır. Bu durumun içinde buldukları zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimin döneminin bir özelliği olduğu düşünülmektedir.

İlköğretim 8. sınıf öğrencilerine göre umut; sevgi ve güveni kapsayan bir duygudur. Aynı zamanda geleceğe yönelik olumlu beklentileri ve hayalleri, bir konunun gerçekleşmesi için duyulan inanç, istek ve gösterilen çabayı kapsar.

Analizde 8. sınıf öğrencilerinin umudu daha çok hayal ve olumlu duygularla bağlantılı olarak tanımladıkları belirlenmiştir. Bu durumda içinde buldukları ergenlik dönemi ve özelliklerinin etkili olduğu düşünülmektedir.

Ortaöğretim düzeyindeki çalışmalar akademik lise, meslek lisesi ve Anadolu Lisesi olmak üzere üç farklı ortaöğretim kurumunda yapılmıştır.

Ortaöğretim düzeyindeki öğrencilere göre umut; mutluluk, iyimserlik, cesaret veren ve umutsuzlukla çaresizliği yok eden bir duygu, düşünmek, farkında olmak, hedef belirlemek, çalışma ve başarma isteği ile dolu olmak, başarmak, umudu gerçekleştirirken sabır göstermek, gönülden inanmak, kararlı olmak, vazgeçmemek, başarmak ve geleceğe yönelik düşünceler içinde olmak şeklinde tanımlanmıştır. Geleceğe yönelik düşünceler sınıf geçme, takdir belgesi almak, üniversite sınavını kazanmak, iyi bir iş ve meslek sahibi olmak, evlenmek ve çocuk sahibi olmak ve aileleri için gurur kaynağı olmak şeklinde belirtilmiştir. Umut ayrıca zorluklarla mücadele gücü, yaşama nedeni ve kendine güven olarak da tanımlanmıştır.

Ortaöğretim öğrencilerinde umudun genel olarak okul başarısı ve üniversite sınavını kazanmak çerçevesinde ele alındığı, özellikle meslek lisesi öğrencilerinde iyi bir meslek sahibi olmak ve evlenmek olarak ifade edildiği, bu öğrencilerin okul ve hayat başarıları ile ailelerine destek ve gurur kaynağı olma istekleri dikkat çekmiştir. Okulda başarılı olmaya çalışma ve üniversite sınavını kazanma isteği ülkemiz koşullarında genellikle tüm ortaöğretim öğrencilerinin hedefi olarak değerlendirilmiş, meslek lisesi öğrencilerindeki evlilik ve aileye

maddi destek sağlama umudunun ise bu öğrencilerin içinde yaşadıkları sosyo kültürel ve ekonomik özelliklerle bağlantılı olduğu düşünülmüştür.

Yükseköğretim öğrencilerine göre umut; insana ve yaşam dair bir özellik olarak görülmüş, sağlıklı olmak, aile kurmak ve mesleğinde iyi olmak gibi geleceğe yönelik beklentilerle birleştirilmiş, hayallerin kaynağı olarak görülmesinin yanında hedef belirlemek ve hedefe yönelik çaba göstermek olarak tanımlanmış, olumlu düşünme, plan yapma, çaba gösterme, zorluklardan yılmama ve hep daha iyisi olsun diye çalışma olarak ifadelendirilmiştir. Umutta Allah inancı ve dua etmenin yanında, soyut düşüncelerin somut düşünceye dönüşmesinde umudun önemi de vurgulanmıştır.

Yükseköğretim öğrencilerinin umut tanımlarında olumlu gelecek beklentileri, hedef belirleme, çaba gösterme, zorluklar mücadele etme ve umudu gerçekleştirinceye kadar çabayı sürdürme gibi günlük ifadelerin yanında umudun insanın varlığı, hayatın anlamı ve amacı gibi daha üst düzey düşüncelerle birleştirildiği gözlenmiştir. Bu durumun gelişim dönemi özelliği olması yanında öğrencilerin sahip oldukları entelektüel becerilerden ve içinde buldukları eğitsel, kültürel ve sosyal ortamdan da kaynaklandığı düşünülmektedir.

Odak grup görüşmeleri ve kompozisyon sonuçları bütün olarak değerlendirildiğinde katılımcıların umuda ilişkin görüşlerinin genellikle beş başlık altında toplandığı belirlenmiştir:

- a. Geleceğe yönelik olumlu duygu ve düşünceler
- b. Hedef belirlemek
- c. Çaba göstermek
- d. İnanmak (hem umudun gerçekleşeceğine yönelik inanç hem de dinsel inanç) ve istemek
- e. Bireyin kendine yönelik olumlu duygu ve düşünceleri

Bu sonuçlar Hinds (1984) ve Rivers'in (2011) araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Bireysel görüşme

Ö...., üniversite son sınıf öğrencisidir. Görüşme yapıldığında 8 ay önce kanser teşhisi konmuş, ameliyat olmuş, yoğun bir tedavi sürecini tamamlayarak okuluna dönmüştü. Odak grup görüşmeleri için öğrencilere ulaşma çalışmaları sırasında durumunu açıklayarak

araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Görüşmede odak grup çalışması için hazırlanan sorular temel alınmış ve duruma özgü yeni sorular eklenmiştir.

1. Önce seni tanımak istiyorum, kendinden söz eder misin biraz?

...13 yaşından beri yatılı okuyorum. Bir kız kardeşim var ...Türkiye 106. oldum üniversite sınavında.... Yurtta kalıyorum...annem sorunlu bir hamilelik geçirmiş ben doğmadan. Doğduğumda kalp kapakçığında sorun varmış...sorumluluk sahibiyim, 13 yaşından beri yatılı okuyorum kendi ayaklarımın üzerinde durabilen, herkesle iyi anlaşılan, haksızlıklara direnen, vefakâr, güvenilir, yardımsever biriyim.

2. Hasta olduğunu öğrendiğinde neler hissettin, neler düşündün?

...Sabah akşam bu kelime beynimde döndü durdu. İlk iki gün çok kötüydü. Sonra hızla ameliyat sürecini yaşadım. Patoloji sonucu kötü geldi, kemoterapi olmam gerektiği söylenince kanser olduğum anladım. ...Doktor bana hastalığın seyrini ve yapılacakları anlatırken diğer masada da başka bir doktor hastası ile konuşuyordu. O hastada beyin tümörü vardı ve yapılacak bir şey kalmamıştı..... Halime şükrettim Dayım cilt kanseri, dedem kanserden ölmüş. Aile çevresinde ve yakın arkadaşlarında kanser olanlar var ve tedavileri devam ediyor ya da atlatmış durumdalar. Kanser konusuna alışkınım. Fransa bisiklet turnuvasını 7 kere kazanan biri var o da benin hastalığından yaşamış ve atlatmış...Alışkınım bunlara, ben de yenebilirim bu hastalığı diye düşündüm....

3. Hastalığın teşhis ve tedavisi sürecinde kimler destek sağladı sana?

...Doktorun ne kadar önemli olduğunu fark ettim. Tıbbi olarak değil olaya bakış açısı konusunda. Ya sen bu işi atlatacaksın ya da ben doktorluğu bırakacağım dedi. En genç hastasıydım ben. Ben her şeyi sordum o da bana anlattı.....Ameliyattan sonra bazı arkadaşlarım ile konuşunca onların da kanser olduğu ya da ameliyat olduklarını öğrendim.... Annem tarafında sülalenin ilk torunuyum. Benden sonra uzun süre torun olmamış, erkek çocuk olmamış çok uzun süre. Ben ne istersem yapılıyordu.... Özellikle kız arkadaşım çok destek oldu.... Çevremdeki herkes çok anlayışlı davrandı ve destek oldu..... Ama hemşirelerim çok destek oldular, beni çok sevdiler, espriliydiler. Diğer servise yattığımda ziyarete geldiler.

4. Seni hayata bağlayan şey neydi?

....Kız arkadaşım beni görmeye gelmişti, bir şey oldu ağladı. O zaman gözlerimi kapattım üç saniyelğine, kendi tabutumu gördüm ve kendime geldim. ...Annemin bazı hastalıkları var,

uzun süre ilaç kullandı, kaldıramaz beni kaybetmeyi. Bu nedenle kendime çok iyi bakmam lazım. Ben tek başıma yaşıyor olsaydım pek dert etmezdim ama annem babam toparlanamaz benden sonra...Annem için yaşamak zorundaydım..... Aile içinde hep el üstünde tutuldum. Beklenti oldu.... Oğlum sen daha iyisini bilirsin derdi. Ailede herkes üzerime bir değer koymuştu. Çok sevdiler. Kendimden çok onları düşünmeye başladım. Bir de yıllardır uğraşıyorum, okuyorum, sonuna geldim artık. Ne olursa olsun. Kararlıyım. ... Yaşamak için umut besliyorum....

5. Umut nedir sana göre?

Umut bir insanın o an için en çok ihtiyacı olan şeydir....

6. Seni umutlu yapan temel özellik nedir?

Hayatta bir amacımın olması, ailem, kız arkadaşım, hayatta saygı gören bir insan olmak. Öğretmen olmak...Ailem bundan çok mutlu olur. Ben de mutlu olurum. Yurtta geçen 8 yılın, çabalarımın, emeğimin karşılığını almak isterim. Babam ne şartlarda çalışıp beni okuttu. Bunun sonucu iyi olmalı değil, iyi olmak zorunda. Bu konuda ben de üstüme düşeni yapmaya çalışıyorum.

Adsız Alkolikler Derneği

Araştırmanın nitel boyutunda hayatında büyük zorluklar yaşamış olmasına rağmen hayata tutunabilmiş insanlara ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu amaçla Adsız Alkolikler (AA) derneği üyeleri ile bağlantıya geçilmiş, 2010 yılı Şubat- Mayıs ayları süresince grubun üyeleri dışındaki katılımcılara açık toplantılarına gidilmiş, gözlem ve görüşmeler yapılmıştır. Açık toplantılarda dernek üyelerinin ve ailelerinin anlattıkları olaylara ilişkin notlar alınmıştır.

Adsız Alkolikler Derneği üyeleri, öncesinde uzun yıllar alkol bağımlılığı yaşamış, aldıkları yoğun alkol nedeni ile fiziksel ve psikolojik sağlıkları bozulmuş, aile üyeleri başta olmak üzere çevrelerindeki insanlarla iletişimleri kopma noktasına gelmiş, işlerini kayb ettikleri için maddi sıkıntı yaşamış, intihar düşüncesi ya da eylemi içinde olmuş bireylerdi. Bir bölümü uzun süre sadece fiziksel tedavi almış, bir bölümü ise hem fiziksel hem de psikolojik tedavi almalarına rağmen alkole geri dönüş yaşamışlardır. Kendi ifadelerine göre hayatlarındaki dönüm noktası AA ile tanışmaları olmuştur.

AA üyesi olabilmek için madde bağımlılığını tamamen bırakmak ve toplantılara düzenli olarak katılmak temel koşuldur. Bağımlılıkla mücadele eden bireyler ve aileleri toplantılara birlikte katılmakta, bağımlılık süreci ile ilgili olumsuz, AA'dan aldıkları desteğe ve hayatlarının normale dönüşüne ilişkin olumlu yaşantılarını paylaşmaktadır. Dernek içinde alkolle mücadelesinde başarılı olmuş bireyler alkolü yeni bırakmış bireylere bire bir ve yakın bir sosyal destek sağlamaktadır. Bu koşulsuz destek ve kabul birey kendini tamamen iyi hissedene kadar 7 gün 24 saat sürmektedir.

Üyeler bağımlılıktan kurtulup normal hayatlarına dönmelerinde, madde kullanımını kesinlikle bırakmalarında, hayatlarını kontrol altına almakta ve yeniden düzenlemekte, aileleri ve çevreleri ile ilişkilerini daha sağlıklı olarak sürdürebilemelerinde ve geleceğe umutla bakabilmelerinde AA'dan aldıkları sosyal desteğin en önemli etken olduğunu belirtmişlerdir. Umutları arttıkça kendilerini hayatın zorluklarına karşı daha güçlü hissettiklerini, kendilerine ve sahip oldukları yeteneklere güvendiklerini, duygu ve düşüncelerini olumsuzluğa dönmeden daha rahat kontrol edebildiklerini, zorlukları alkole ya da herhangi bir maddeye sığınmadan aşmaya çalıştıklarını, bunu yaparken çok zorlandıklarını fakat eski alışkanlıklarına dönmek istemedikleri için çok çaba harcadıklarını, kendileri için gelecek planları yaptıklarını ve amaçlar belirleyebildiklerini ifade etmişlerdir. Bu amaçların günlük hayatları ile ilgili yakın ve kolay ulaşılabilir amaçlardan hayata anlam katacak uzak ve daha çok çaba gerektiren amaçlara kadar çeşitli düzeylerde olduğunu, kendilerini ve yaşamlarını kontrol edebildikleri için çaresizlik yaşamadıklarını dile getirmişlerdir.

BÖLÜM VI

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın temel amacı, özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinin Sürekli Umut Ölçeği puanını ne derece yordadığını belirlemektir. Umut konusu C.R. Snyder'ın umut modeli çerçevesinde ele alınmış, ölçme aracı olarak yine Snyder tarafından geliştirilen Sürekli Umut Ölçeği kullanılmıştır. Daha önce Türkçe'ye çevrilmekle birlikte faktör analizi çalışmalarında orjinalinden farklı olarak tek faktör yükü veren, geçerlik ve güvenilirlik düzeyi düşük çıkan Sürekli Umut Ölçeği tekrar ele alınmış, Türkçe'ye çevrilmiş, yapılan analiz sonunda orjinali ile tutarlı olacak şekilde iki faktör yükü verdiği, geçerlik ve güvenilirlik sonuçlarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın nicel bulguları ilköğretim, ortaöğretim ve yüksek öğretim düzeyinde öğrencilere yazdırılan kompozisyonlar ve üniversite düzeyindeki öğrencilerle yapılan odak grup görüşmelerinden elde edilen nitel verilerle desteklenmiştir.

1. Demografik Değişkenler ve Umut

1.1. Cinsiyet ve Umut

SUÖ puanları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde araştırmanın nicel verilerine göre kız öğrencilerin SUÖ puanları ile erkek öğrencilerin SUÖ puanları ortalamaları arasında manidar bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, SUÖ puanının cinsiyete göre farklılaşmadığı söylenebilir.

Bu bulgu literatür ile tutarlıdır. SUÖ'nin geliştirilmesi sürecinde ve sonrasında yapılan çalışmalarda cinsiyetin umut üzerinde etkili olmadığı tespit edilmiştir (Snyder ve diğerleri, 1991; Snyder, 1995; Yen, 2008). Yaş ve medeni durum değişkenleri göz önüne alınarak yapılan çalışmada (Bailey ve Snyder, 2007) ve kanser tanısı konarak kemoterapi alan hastalarla yapılan çalışmada (Con- Erol, 2009) da cinsiyetin umut üzerinde etkisi gözlenmemiştir.

Araştırmanın nicel verilerinde SUÖ puanlarının cinsiyete göre farklılaşmamasının nedeni, örneklemin üniversite öğrencilerinden seçilmiş olması olabilir. Çünkü Örn. Edwards'a (2009) göre yetişkinlerde akademik ve atletik alandaki başarı, umutla ilgilidir. Umut düzeyi

yüksek üniversite öğrencileri, standart başarı testlerinde yüksek performans gösterirler ve sonraki üniversite yaşantılarında daha yüksek ortalamalar elde ederler. Umut özellikle üniversiteli kadınların yetenekleri, özsaygıları, kendilerine güvenleri ve kontrol odaklarındaki artışla ilgili olmasının yanında gençler arasında sosyal kabul ve başarılan amaçlar konusundaki yetenekler gibi çeşitli olumlu yapılarla da ilişkilidir. Bu durum ülkemiz açısından değerlendirildiğinde sonuçların benzer olacağı düşünülmektedir. MEB istatistikleri (2010-2011) incelendiğinde toplam okullaşma oranı ilköğretimde % 98.41 (erkek % 98.59, kız % 98.22) ortaöğretimde % 66.07 (erkek % 68,17, kız % 63.86), yüksek öğretimde % 33.06 (erkek %33.44, kız % 32.65) olarak belirtilmektedir. İlköğretim okuluna başlayan erkek ve kız öğrencilerden sadece yaklaşık % 33 yükseköğrenime devam edebilmektedir. Bu yükseköğrenim oranına açıköğretim fakültesi ve ön lisans programları da dâhildir. Üniversite sınavını kazanmak ve üniversite eğitimi almak ülkemizde büyük ölçüde önemli görülmektedir. Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin Ankara'daki üniversitelerden birinde ve lisans düzeyinde eğitim alıyor olmaları yaşlıları ile kıyaslandığında eğitim amaçlarını büyük ölçüde, meslek sahibi olma amaçlarını ise kısmen gerçekleştirmiş oldukları, eğitimleri konusunda ailelerinden destek gördükleri ve toplum tarafından da başarılı olarak değerlendirildikleri anlamına gelebilir. Bu nedenle cinsiyet değişkeni göz önüne alındığında SUÖ puanları arasında fark çıkmaması doğal karşılanabilir.

Snyder, Amerika'daki geleneksel cinsiyet rolleri göz önüne alındığında erkeklerin umut düzeylerinin daha yüksek olduğunun düşünülmesine ve toplumsal faktörlerin erkek ve kadın davranışlarında farklı roller oynadığının kabul edilmesine rağmen, SÜÖ puanlarında cinsiyet farklılıkları ortaya çıkmamasını anlamlı bulmuştur. Bu bulguyu kadın ve erkeklerin kendilerine farklı amaçlar belirlemeleri olarak yorumlamış, farklı amaçlara ulaşma konusunda araştırmalar yapıldığında umutta cinsiyete göre farklılaşma görülme ihtimali olabileceğini belirtmiştir (Snyder ve diğerleri, 1991; Snyder, 1995). Snyder ayrıca amaç yönelimli düşüncelerde cinsiyet farkının belirgin olduğunu ve erkeklerin kadınlara oranla daha eyleyici davrandıklarını belirtmiş, cinsiyet rolleri ile ilgilenen araştırmacıların erkekleri daha araçsal, kadınları daha sosyal ve toplumsal olarak tanımladıklarına dikkat çekmiştir (Snyder ve diğerleri, 1997).

Snyder'ın bu vurgusundan hareketle araştırmanın nitel boyutundaki odak grup görüşmelerinde katılımcılara cinsiyetin umut üzerindeki etkisi ile ilgili soru sorulmuş katılımcıların; kadın ve erkeğin doğaları gereği farklı olduklarını, bu nedenle umutlarında bazı

farklılıklar olabileceğini fakat umut konusundaki asıl belirleyicinin yüklenen toplumsal cinsiyet rolleri ve bu doğrultudaki sınırlılıklar olduğunu ifade ettikleri belirlenmiştir.

Kadın ve erkeklerin toplumsal cinsiyet rolleri gereği farklı amaçları olabileceği düşüncesi araştırmacılar tarafından desteklenmektedir. Eccles'e (1987) göre sosyal baskı, cinsiyet rolleri ile ilgili inançlar ve kültürel normlar, kadın ve erkeklerin başarı ile ilgili davranışlarını etkiler. Bireyler seçim yapabilecekleri alanı, başarı beklentilerini, verdikleri değeri, harcayacakları zamanı ve çabalarını cinsiyet rolleri doğrultusunda şekillendirirler. Kadın ve erkeklerin toplumsallaşma süreçleri, amaçları ve başarı örnekleri farklı olmakla birlikte belirledikleri amaçlar her iki cins için de eşit derecede önemlidir. Bu nedenle belirledikleri amaçlarını gerçekleştirmek ve ihtiyaçlarını gidermek için benzer faaliyetlerle bulunurlar. Eccles'le aynı görüşleri paylaşan Roberts ve Robins (2000) her iki cins için temel yaşam amaçlarının önem sırasının da benzer olduğunu, Headey (2008) ise yaşam amaçlarının yaşam doyumunu etkilediğini, cinsiyet ve yaşın yaşam amaçları üzerindeki birinci derecede rol oynadığını belirtmiştir. Schwartz (2006) cinsiyetin değerler üzerindeki etkisine dikkat çekmiş, kadın ve erkeklerin motivasyon ve yönelimleri arasındaki bu farklılığın, farklı değerlere öncelik vermelerine neden olduğunu ifade etmiştir. Erkeklerin güç, başarı, haz, dürtüsel ve öz yönelimsel değerlere önem verdiklerini, kadınların ise özellikle iyilikseverlik, evrensellik, uyum ve güvenlik değerlerine daha çok önem verdiklerini vurgulamıştır. Yen (2008) toplumsal cinsiyet rollerinin amaç ve değerleri etkilemesi yanında stres ve başa çıkma davranışları üzerinde de etkili olduğunu, kadın ve erkeklerin cinsiyet rolleri ve beklentilerinin farklı olması nedeni ile stresle farklı şekillerde baş ettiklerini belirtmiştir. Kağıtçıbaşı (2000) ise toplumların belirli tipteki çocuk davranışlarına neden olan çevreler yarattıklarını, bu çevrenin ana-baba ve toplumun çocuktan beklentilerini yansıttığını ve çocukların çoğunun belirlenmiş olan bu rollere uygun olarak sosyalleştiklerini ifade etmiştir.

Ülkemizde yapılan araştırmalarda Bacanlı (1999) kızların evrensel ve barışçı değerlere, erkeklerin geleneklere bağlılık ve dindar olmaya değer verdiklerini, İlhan (2009) kızların içsel amaçları erkeklere göre daha önemli bulduklarını belirlerken, Esenay¹ (2007) sağlıklı kızların umut puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğunu belirterek bunu kızların öncelikli değerlerine bağlamış, kanserli kızlarla kanserli erkeklerin umut puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamasını ise yaşamın tehdit eden bir durum karşısındaki tutum olarak yorumlamıştır.

¹Esenay araştırmasında "umutluluk" kelimesini kullanmakta ise de, burada "umut" kelimesi kullanılmıştır.

Snyder ve diğeri (1991) umudun kavramsal çerçevesini “umut; birey için dışsal kaynaklarına göre nesnel olarak tanımlanan amaçlarla ilgili bir durum değil, daha çok içsel olarak tanımlanan kalıcı bir yapıdır” şeklinde belirlemiştir. Umudun biyolojik, psikolojik ve bilişsel olarak insanın yapısında yer aldığı ile ilgili görüşler kuramsal bölümde de belirtilmiştir. İlgili literatür ve bu araştırmanın bulguları göz önüne alındığında umudun bireylerin doğasında var olduğu bu nedenle nicel çalışmalarda cinsiyetler arası anlamlı bir fark elde edilmediği, fakat derinlemesine yapılan görüşmelerde bireylerin tüm yaşamlarında toplumsal cinsiyet rollerinin etkili olduğu ve bunun da umutlarını etkilediği kabul edilmektedir. Toplumumuzda cinsiyet rollerinin baskınlığı göz önüne alındığında kadın ve erkeklerin öncelikli değerleri doğrultusunda kendilerine farklı amaçlar ve bu amaçlarını gerçekleştirmek için yollar belirledikleri, engellerle karşılaştıklarında toplumsal kabul ve cinsiyet rolleri doğrultusunda çözümler buldukları ve eyleyciliklerini sürdürdükleri söylenebilir. Her iki cins için de amaçlarına ulaşmak önemlidir, bu nedenle çalışma grubundaki kadın ve erkeklerin SUÖ puanları yüksek ve birbirine yakındır.

1.2. Doğum Sırası ve Umut

Araştırmanın nicel bulguları ve SUÖ puanı düşük, SUÖ puanı yüksek ve SUÖ puanı yüksek ve düşük bireylerin birlikte alındığı karma odak grup çalışmaları sonucunda elde edilen nitel bulguları doğum sırası açısından incelendiğinde, sonuçlar ailenin ilk çocuğu, ortanca çocuğu ya da son çocuğu olmanın bireylerin SUÖ puanlarını etkilemediğini ortaya koymaktadır.

Adler’e göre aile çocuğun hayatında birincil sosyal çevreyi oluşturur (Mosak, 2005). Bu nedenle aile içerisindeki sosyal ilişkiler, anne, babanın oynadığı rol ve doğum sırası kişilik üzerinde çok önemlidir. İnsanı anlamanın yolu, onu bir bütün olarak görmek ve onun kendisi için geliştirmiş olduğu hayat tarzını keşfetmekle mümkündür (Yörük, 2006). Adler doğum sırasının bireylerin hayat tarzlarını (Khodarahimi ve Ogletree, 2011) ve hedeflerini belirlediğini ileri sürmüştür. Hedef, bireyin kendisini nasıl algıladığının ve hayatında ne yapmaya çalıştığının bir dışavurumudur (Leman, 1997). Shulman ve Mosak doğum sırası konusunda iki tanım yapmıştır: kardeşler arasındaki gerçek doğum sırasına karşılık gelen sıra pozisyonu ve çocuğun diğeri ile iletişimlerinde benimsediği role karşılık gelen psikolojik pozisyon. Ansbacher ve Ansbacher’e göre psikolojik doğum sırası daha önemlidir (Eckstein, Aycock, Sperber, McDonald, Wiesner, Watts, Ginsburg, 2010). Psikolojik pozisyon

açısından incelendiğinde ise önemli faktörlerden biri çocuğun cinsiyetidir. Anne- babalık modeli cinsiyet rollerindeki farklılık konusunda katıysa, aile içinde üçüncü doğan çocuk ilk erkek çocuksa, bu çocuğa ilk çocuk gibi muamale edilebilir (Eckstein ve diğerleri, 2010). Toman doğum sırası ile ilgili 11 farklı pozisyon tanımlamış ve aile içindeki kardeş sayısının kardeşler arasındaki cinsiyet farklılıkları kadar önemli olduğunu ileri sürmüştür (Khodarahimi ve Ogletree, 2011). Adler'in teorisinde doğum sırası önemli görülmele birlikte kişilik gelişiminde ailenin yapısı, büyüklüğü, koşulları ve kardeşlerin cinsiyetlerinin önemi de vurgulanmaktadır (Allen, 2000).

Toplumumuzun büyük bölümü dikkate alındığında doğum sırası ve cinsiyet ayrımı yapılmaksızın tüm çocukların üniversite eğitimi almaları, bu eğitim sonunda bir meslek edinmeleri kabul görmekte ve teşvik edilmektedir. Üniversite eğitiminin, gençler açısından daha iyi bir gelecek ve daha iyi maddi imkânlar sağlayacağı düşüncesi ile önemli bir hedef olduğu, hatta geleneksel aile yapısı içinde öğrencilerin üniversite eğitimi sonunda elde edecekleri maddi ve manevi kazançların bir şekilde aileye de olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca doğum sırasına bakılmaksızın erkek kardeşler arasında tek kız ya da kız kardeşler arasında tek erkek çocuk olmak, engelli bir çocuktan sonra doğan ilk sağlıklı çocuk olmak da ailenin çocuktan beklentilerini ve çocuğa verdiği değeri etkilemektedir. Bu nedenle çocuğun ailede kaçınıcı çocuk olduğundan çok akademik başarısı, sosyal uyumu, sağlık durumu, ailede çocuğa verilen değer ve çocuktan beklentiler gibi değişkenler çocuğa karşı tutumu ve dolayısı ile çocuğun kişiliğini ve SUÖ puanını etkilemektedir denebilir.

Adler'e göre aile daha az yarışmacı ve otokratik, daha çok işbirliğini destekleyen ve demokratik olduğunda doğum sırası önemini kaybeder (Mosak, 2005). Benzer şekilde Semerci de doğum sırasının aile tutumları ile ilişkili olduğunu, anne –babanın kardeşler arasındaki ilişkileri destekleyecek ve sorunları çözecek şekilde davranmasının ve çocuklara atfettikleri değerlerin çocuğun kişilik gelişiminde doğum sırasından daha önemli olduğunu belirtmiştir (Özçelik- Sözer, 2012).

Literatürde doğum sırası ile umut arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ailedeki çocuk sayısının benzer bir etki yaratabileceği düşünülerek Esenay'ın (2007) araştırması incelenmiş, sağlıklı ve kanserli ergenlerin umut puanları ile ailenin çocuk sayısı arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmadığı gözlenmiştir. Khodarahimi ve Ogletree (2011) de araştırmalarında doğum sırasının mutluluk, dayanıklılık, duygusal zekâ

ve genelleştirilmiş özyeterlik beklentisi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını, doğum sırasından çok kız ya da erkek kardeş sayısının daha önemli bir değişken olduğunu tespit etmiştir.

Odak grup çalışmalarında katılımcılar akademik geçmişlerinin başarılı olduğu ve bu nedenle akademik olarak başarısız kardeşlerine oranla ailelerinden daha büyük destek gördüklerini ifade etmişlerdir. Bu bulgu Mengi'nin (2011) bulgusu ile tutarlıdır. Mengi akademik başarı arttıkça aileden ve öğretmenden algılanan sosyal destek düzeyinin arttığını tespit etmiştir. Bu doğrultuda aileler başarılı çocuklarını desteklemekte, bu destek onların kendilerine güvenlerini artırmakta ve umutlarını güçlendirmektedir denebilir.

Cinsiyet rolleri ve toplumsal beklentiler ile ilgili bilgiler de göz önüne alındığında gençlerin üniversite sınavını kazanarak önemli bir amacı gerçekleştirmiş olmalarının kaçınıcı çocuk olduklarına bakılmaksızın kendilerine güvenlerini sağladığı ve SUÖ puanlarını önemli ölçüde etkilediği söylenebilir.

1.3. Ailenin Aylık Toplam Geliri ve Umut

Araştırma bulguları ailenin aylık geliri açısından incelendiğinde ailenin aylık toplam gelir düzeyinin öğrencilerin SUÖ puanları üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Odak grup çalışmaları sonucunda da ailenin aylık toplam gelir düzeyinin öğrencilerin umutları üzerinde etkili olmadığı tespit edilmiştir.

Literatürde farklı yaşlardaki bireylerin maddi durumları ile umutları arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar mevcuttur ve sonuçlar bu araştırmanın sonuçları ile tutarlıdır. Lask (2008) alt sosyoekonomik düzeyden gelen ve zorlu yaşam şartları altında olan üniversite öğrencilerinin eğitimlerini kendi yeteneklerine, sahip oldukları motivasyona ve sosyal destek sistemlerine güvenerek tamamlamaya çalıştıklarını, Kaya (2007) ise yatılı ilköğretim bölge okulundaki öğrencilerde umudun, sağlamlığı yordamada anlamlı bir değişken olduğunu belirlemiştir.

Korner'e göre bireyin motivasyon sistemini uyaran umudun üç amacı vardır; umutsuzluktan kaçınmak, anksiyeteyi azaltmak ve hoş olmayan ya da stres yaratan durumları devre dışı bırakmak. Bu amaçla umut fiziksel ve psikolojik savunmaları etkili hale getirir, başa çıkma yöntemi olarak bilişleri güçlendirerek bireyin hoş olmayan ya da stresli durumları

aşması için yollar bulmasını sağlar (Hendricks, 2004). Snyder ve diğerleri (1991) de umudun, stres sürecinde ve başa çıkmada önemli rol oynadığını, zorlukların üstesinden gelmek için kendi yeterlikleri hakkında olumlu inançları olan kişilerin daha uyumlu olduklarını ifade etmişlerdir.

Üniversite öğrencilerinin ailelerinin maddi desteği, kredi ve burslar ya da bir işte çalışarak kazanmak gibi farklı gelir kaynakları mevcuttur. Umut düzeyi yüksek kişiler potansiyellerini ve sahip oldukları imkânları gerçekçi bir şekilde değerlendirirler. Kuramsal bölümde de belirtildiği gibi kaynaklarını yaşamlarını sürdürmek, bilişsel, sosyal ve psikolojik gelişimlerini sağlamak için en iyi şekilde kullanır, sağlıklarını korumaya dikkat ederler. Yaşadıkları sıkıntıları geçici ve duruma özel olarak değerlendirirler. Seligman'ın (2007) belirttiği gibi umut iyi olaylara kalıcı ve evrensel nedenler, şanssızlıklara ise geçici ve özgül nedenler bulmaktır. Bu noktadan Weiner'in yüklem kuramı (Hogg ve Vaughan, 2005) ile umudun bağlantısı kurulabilir. Umut düzeyi yüksek kişilerin dışsal yüklemeler yaptığı, maddi kaynaklarını en etkili şekilde kullanmaya çalıştıkları ve maddi kaynaklı olarak yaşadıkları zorlukları geçici bir durum olarak değerlendirdikleri, gelecekte bu durumu kontrol edebileceklerine inandıkları söylenebilir. Ayrıca umut düzeyi yüksek kişilerin yılmazlık özelliğine sahip oldukları da ileri sürülebilir. Yılmazlık; ciddi güçlükler ya da riskler altında olumlu uyum örnekleri gösterebilme olarak tanımlanmakta, yılmazlık özelliği gösteren bireylerin yaşamları için iyi şeyler yapmaya ya da olumsuz koşulları iyi sonuçlar doğuracak şekilde değiştirmeye çalıştıkları bilinmektedir. Bu kişilerin problem çözme, uyum sağlama yetenekleri, özyeterlikleri, benlik değerleri, olumlu ilişkileri, inançları ve mizah anlayışları güçlüdür (Masten ve Reed, 2002). Umut düzeyi yüksek kişiler stresle baş etme ve stres yaratan duyguları düzenleme konusunda çok yeteneklidirler. Umutlu düşünce bireylerin diğer değişkenleri de göz önüne alarak başa çıkma mekanizmalarını aktif olarak kullanmalarını sağlar (Irving ve diğerleri, 2004). Umut ile psikolojik stresin yokluğu arasındaki ilişki umutla başa çıkma arasındaki ilişki ile açıklanır. Başa çıkma stilleri umutlu düşünce ile ilgilidir. Alternatif Yollar düşüncesi bireyin stresli durumlarda başa çıkma yolları bulmasını sağlar. Ayrıca bu bireyler stresli zamanlardaki içsel konuşmaları ile motivasyonlarını ve olumlu durumlarını sürdürürler (Snyder ve diğerleri, 1998).

Baş çıkma stratejilerinin yararlı etkisi bireylerin stresin olumsuz etkileri ile baş etmelerine yardımcı olur. Lazarus ve Folkman başa çıkma tepkilerini problem odaklı ve duygu odaklı olarak ikiye ayırmıştır. Problem odaklı kişiler zararlı ve tehdit içeren durumları

değiştirmeye çalışırlar. Stresli durumları değiştirilebilir olarak algılar ve bu konuda kontrol kapasitelerine güvenirlir. Duygu odaklı başa çıkma kullanan kişiler ise stresli durumla ilgili negatif duygularla ilgilenirler, stresli durumu kontrol edemeyeceklerini düşünürler (Khan ve diğerleri, 2011). Umut düzeyi yüksek kişilerin yaşamlarını ve çevrelerindeki olayları kontrol altına alma, olumlu ve alternatifli düşünme becerileri dikkate alındığında zorluklar karşısında problem odaklı başa çıkma yöntemlerini kullandıkları söylenebilir.

Özellikle orta ve alt sosyo-ekonomik düzeyden gelen bireylerin üniversite eğitimini kendilerini daha iyi bir geleceğe taşıyacak süreç olarak değerlendirdikleri bu nedenle yaşadıkları maddi zorlukları amaçlarına ulaşmada engel olarak görmedikleri düşünülebilir. Çünkü bu gençlerin akademik olarak yaşlılarından daha başarılı ve kendilerine daha güvenli oldukları, yaşadıkları zorluklarla mücadele güçlerinin daha fazla olduğu ileri sürülebilir.

2. Özyeterlik ve Umut

Araştırmanın temel değişkenlerinden biri olan özyeterliğin SUÖ puanını ne derece yordadığı incelenmiş, sonuçta özyeterliğin SUÖ puanı üzerinde önemli ölçüde anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Odak grup çalışmalarında katılımcıların kendine, yeteneklerine, yapabilirliğine güven olarak ifade ettikleri özyeterlik algılarının, SUÖ puanları üzerinde önemli ölçüde etkili olduğu belirlenmiştir.

Bu bulgu literatürle desteklenmektedir. Özyeterliğin umudu etkilediği, güçlü bir özyeterliğe sahip olmanın zorluk gerektiren sportif aktivitelere katılımı, yüksek çabayı ve istenen duruma ulaşana kadar çabayı sürdürmeyi sağlamanın yanında sağlığı koruma davranışlarını artırdığı (Hendricks, 2004), özyeterliği yüksek olan öğrencilerin daha çok çalıştıkları, kararlılıklarını daha uzun süre devam ettirdikleri, zorluklara direndikleri, iyimserliklerinin yüksek, anksiyetelerinin düşük olduğu ve daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (Pajares, 2004). Stoeber ve diğerleri (2008) göre mükemmeliyetçiliğe ulaşma çabası özyeterlik ile olumlu yönde ilişkilidir ve bu süreçte istek düzeyi birinci derecede yönlendiricidir. Başarılı sonuçlardan sonra yapılan özeleştirel istek düzeyinin artmasına ve daha ileri düzeyde amaçların belirlenmesine neden olur. Özyeterliği yüksek olan bireylerin, daha yenilikçi hareket etmekte ve daha fazla risk alma eğiliminde olduklarını gösteren çalışmalar da vardır (Basım ve diğerleri, 2008).

Özyeterlik; bireyin zorlu yaşam olayları ile başa çıkmadaki yeterlik inancıdır (Scholz ve Schwarzer, 2005). Umut ise Snyder ve diğerlerine (1991) göre geçmişte, içinde bulunulan zamanda ve gelecekte başarılı amaçlar belirlenebildiğine ilişkin kanı olarak tanımlamıştır. Bu iki tanımda da ortak nokta bireyin yeterliğine güvenmesidir. Özyeterlik aynı zamanda bireyin yaşamı ile ilgili hedefler belirleyebilmesi, hedeflere ulaştıracak çeşitli yollar bulabilmesi ve hedefe ulaşana kadar motivasyonunu devam ettirebilmesi konusundaki yeterliliğine olan inancı şeklinde de ifade edilebilir. Bu noktada özyeterlikle umut çok yakın ilişki içindedir ve birbirini karşılıklı olarak destekleyen bir yapı sergiler. Umut düzeyi yüksek kişiler kendilerini daha yeterli algılar ve kendilerine daha çok güvenirler. Gerçekleştirilen her hedef bireyde özyeterlik duygusunu güçlendirir. Özyeterliği yüksek olan öğrencilerin önceki başarılarına ya da yeteneklerine bakmadan daha çok çalıştıkları, kararlılıklarını daha uzun süre devam ettirdikleri, zorluklara direndikleri, iyimserliklerinin yüksek, anksiyetelerinin düşük olduğu ve daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (Pajares, 2004).

Umut düzeyi ve bu doğrultuda özyeterliği yüksek kişiler, kendilerine güvenen, gerçekçi hedefler koyabilen, hedeflerine ulaşmak için uygun yolları tespit edebilen, zorluklarla karşılaştıklarında yılmadan çabalarını devam ettiren ve bu nedenle hedeflerine ulaşma oranları yüksek kişilerdir. Araştırma kapsamındaki gençler yaşlıları ile karşılaştırıldığında akademik geçmişleri başarılı, kendi yeteneklerine olan inançları güçlü kişilerdir. Geçmişteki başarılı yaşantıları onların kendilerine olan güvenlerini ve geleceğe yönelik umutlarını olumlu şekilde etkilemektedir. Hedeflerine ulaştıkça özyeterlikleri artmakta, artan özyeterlik de daha ileri düzeyde amaçlar belirlemelerine neden olmaktadır. Tüm bu özellikler değerlendirildiğinde gençlerin özyeterliklerinin ve umut düzeylerinin yüksek olduğu, özyeterliğin SUÖ puanları üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu söylenebilir.

3. Algılanan Sosyal Destek ve Umut

Araştırmanın diğer bir temel değişkeni algılanan sosyal destektir. Aile üyeleri, arkadaşları, karşı cins arkadaşı, öğretmenleri, iş arkadaşları, meslektaşları, komşuları, ideolojik, dinsel veya etnik gruplar ile içinde yaşadığı toplum bireyin sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır (Yıldırım, 1997; Verheijden, Bakx, Weel, Koelen ve Staveren, 2005). Araştırmanın amacına göre bu destek kaynaklarından biri ya da bir kaçı seçilerek çalışma yapılmaktadır. Bu araştırma üniversite düzeyinde yapıldığı için yaş ve gelişim dönemi özellikleri göz önüne alındığında öğrenciler için aile ve arkadaş desteği yanında öğretmen desteğinin değil özel bir kişi (sevgili, eş) desteğinin daha önemli olduğu

düşünülmüştür. Bu nedenle araştırmada özel bir insan alt boyutunu içeren ÇBASDÖ'ği kullanılmıştır. Bu alt boyuttaki “özel bir insan” teriminin de üniversite öğrencileri düzeyinde çoğunlukla erkek/kız arkadaşlar olarak anlaşıldığı belirlenmiştir (Eker ve diğerleri, 2001). Verilerin analizi iki aşamada yapılmıştır. İlk aşamada öğrencilerin ÇBASDÖ'ne verdikleri cevaplar bütün olarak ele alınmış ve SUÖ puanını ne derecede yordadığına bakılmıştır. Analiz sonucunda algılanan sosyal desteğin SUÖ puanları üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. İkinci aşamada ÇBASDÖ'nin alt boyutları olan Aile, Arkadaş ve Özel Bir Kişiden Algılanan Sosyal Desteğin SUÖ puanını ne derece yordadığı araştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre sırası ile Özel Bir Kişiden Algılanan Sosyal Destek, Aileden Algılanan Sosyal Destek ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Desteğin SUÖ puanları üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde 18-25 yaşlar arası beliren yetişkinlik dönemi olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2000). Bu dönemde eğitim ve meslekle ilgili seçimler bir ölçüde gerçekleştirilmiş romantik ilişkiler başlamıştır. Bireyler hayattan yeni beklentiler içine girmeye ve yeni amaçlar oluşturmaya, bu amaçlar doğrultusunda da seçimlerini ve geleceğe yönelik faaliyetlerini şekillendirmeye başlamışlardır (Shulman ve Nurmi, 2010). Bireylerin sevgi ilişkilerinde yeni kurallar keşfettikleri (Arnett, 2000) bu dönemde özel birinden algılanan sosyal desteğin önemli olduğu bilinmektedir. Havinghurst'e göre bu dönemde başarılması gereken gelişim görevlerinden biri karşı cinsle yakın ilişki kurma ve evliliğe hazırlanmadır (Rice ve Dolgin, 2008). Erikson'un gelişim dönemlerinden yakınlık-yalıtılmışlık dönemine (21-30 yaşlar) karşılık gelen bu sürede bireyler kendi benliklerini bir başkası ile bütünleştirmek, diğerleri ile özellikle de karşı cinsle derin sevgi ilişkileri kurmak isteğinde olurlar (Erikson, 1982). Bailey ve Snyder (2007) evli olan, birlikte yaşayan ya da hiç evlenmemiş bireylerin umut düzeylerinin ayrı, boşanmış ya da dul olanların umut düzeyinden daha yüksek olduğunu, Snyder devamlılık gösteren ilişkilerin umutlu düşünceyi güçlendirdiğini vurgulamış, Ünsar ve diğerleri (2009) ise meslek yüksek okulu öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada özel bir insandan alınan sosyal desteğin diğer sosyal destek kaynaklarına göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Üniversite yıllarında özel bir kişiden algılanan sosyal destek yanında toplumumuzdaki aile yapısının, aile içindeki duygusal bağların güçlü oluşu nedeni ile aileden algılanan sosyal destek de çok önemlidir. Gençler eğer başka bir şehirde eğitim ya da iş olanağı olmazsa genellikle evlenene kadar aileleri ile birlikte oturmaya devam etmekte, ister aynı evde ister

başka şehirde yaşasınlar ailelerini en önemli sosyal destek kaynağı olarak görmektedirler. Kağıtçıbaşı'na (2000) göre toplumdaki hızlı sosyokültürel ve ekonomik değişikliklere rağmen gençlerin ailelerine bağlılıklarının ve ailelerin de gençlerin hayatları ile ilgili aldıkları kararlar üzerindeki etkilerinin yoğun bir şekilde devam ettiği gözlenmektedir. Aileye bağlılık maddi ve duygusal olarak ikiye ayrılmakta ve bu iki bağlılık arasında önemli bir fark bulunmaktadır. Maddi bağımlılık kentleşme, eğitim vb. gibi etkenlerle artan refah sonucu azalma gösterirken, duygusal bağımlılık, bağlılık kültürüne sahip toplumlarda sosyo ekonomik gelişmeden etkilenmemektedir.

Shorey ve diğerleri (2007) kişiliğin büyümesi ve gelişmesinde aile ilişkilerinin olumlu algılanması, kendine güven, kontrol odağının içte olması, cinsiyet rollerinin eşitliği ve çok boyutlu (psikolojik, duygusal ve sosyal) iyilik halini önemli etkenler olarak sıralamışlardır. Snyder ve diğerleri umutla sosyal destek arasındaki ilişkiye vurgu yapmış ve umut düzeyi yüksek çocukların onlar için önemli kişilerce sunulan inançları içselleştirdiklerini, amaçlarına ulaşırken sosyal bağlamı dikkate aldıklarını belirtmiştir. Bu doğrultuda umut düzeyi yüksek kişiler amaçlarını diğerleri ile paylaşırlar, sosyaldirler, narsistik eğilim göstermezler. Sonuç kadar süreci de eğitici ve keyifli görür, yarışma ortamını kendilerini test ettikleri ve diğerleri ile etkileştikleri bir ortam olarak değerlendirirler (Snyder, Cheavens ve Sympson, 1997).

Araştırmanın nicel verileri ve literatürdeki bu bulgu odak grup görüşmesi sonuçları ile tutarlıdır. Odak grup görüşmelerinde tüm katılımcılar çevrelerinde onları seven ve destek veren insanların varlığının veya yokluğunun umut düzeylerini etkilediğini belirtmişlerdir. SUÖ puanları yüksek bireyler umutlu olmak konusunda temel olarak kendilerinden destek aldıklarını ifade ederken, SUÖ puanları düşük kişiler umutlu olmak konusunda sosyal desteğe daha çok ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir. Bu destek kaynaklarını da aile, özel biri ve arkadaş olarak sıralamışlardır. Bu sıralama öğrencilerin hayatlarında özel biri olup olmamasına göre değişmektedir. Hayatında özel biri olan öğrenciler ilk sosyal destek kaynağı olarak özel birini, ikinci olarak aileyi gösterirken, hayatında özel biri olmayan öğrenciler ilk destek kaynağı olarak ailelerini göstermişlerdir. Hayatında özel biri olup olmamasına bakmaksızın öğrencilerin çoğu umutlu düşünme ve umut etme konusunda özellikle annelerini örnek aldıklarını ve annelerinin desteğinin çok önemli olduğunu belirtmişlerdir. Colarossi (2001) de kızların annelerinden, erkeklerin de babalarında aldıkları desteği önemli gördüklerini tespit etmiştir.

Beliren yetişkinlik dönemi bireylerin kendilerini ne ergen ne de yetişkin gibi gördükleri bir dönemdir. Çünkü ne çocukluğun bağımlılığı tam olarak bırakılmış ne de yetişkinliğin sorumlulukları tam olarak kazanılmıştır (Arnett, 2000). Ülkemizde üniversite eğitimi dönemi genellikle 18-23 yaşları arasına denk gelmektedir. Beliren yetişkinlik dönemini içinde yaşanan liseden üniversiteye geçiş süreci ülkemiz koşullarında hem zorlu bir hazırlık dönemi ve sınavın başarılması hem de yeni bir sosyal ve akademik çevreye giriş anlamına gelmektedir. Ailesinden uzakta bir şehirdeki üniversiteyi kazanan öğrenciler için ise aynı zamanda yeni bir şehre, kalınan yere ve sosyal çevreye uyum sürecini de beraberinde getirmektedir. Genç, yetişkin denetiminden uzaklaşmakta, kendi davranışlarını denetlemek, yaşamı ve seçimleri konusunda sorumluluk almak durumunda kalmaktadır. Bu dönemde ailelerinden uzaklaşan öğrenciler için en büyük sosyal destek kaynağı yurt, okul ya da ev arkadaşları olmaktadır.

Üniversite eğitimi ile başlayan yeni yaşamda gençler zamanlarının büyük bölümünü okulda ya da sosyal ortamlarda (yurt, cafe, toplantı vb.) arkadaşları ile geçirmektedir. Beliren yetişkinlik bireylerin aşta, iş yaşamında ve dünya görüşünde yeni bir kimlik arayışı içinde oldukları dönemdir (Arnett, 2000). Erikson'un (1982) ergenlik döneminde olarak nitelediği 12-21 yaş döneminde gelişimsel dönemin bir özelliği olarak genç ailesinden bağımsızlaşmaya, birey olarak kendi varlığını ortaya koymaya, çeşitli gruplara dahil olmaya ve kendine özgü bir yaşam felsefesi oluşturmaya çalışır. Bu dönemde gelişimsel krizlerin aşılmasında arkadaş desteği çok önemlidir. Arkadaştan alınan sosyal destek gençlerin yaşlıları tarafından kabul edildikleri için daha umutlu ve özgüvenli, başarılı ve uyumlu olmalarını sağlar. Çünkü uyum zorlukları sosyal destek ve sosyal bağlılıkla negatif, yalnızlıkla pozitif ilişki göstermektedir (Duru, 2008). Tam, Lee, Har ve Pook (2011) ergenlerde sosyal destek ile öz saygı arasında önemli düzeyde olumlu ilişki olduğunu ve algılanan sosyal destek şekilleri arasında en önemlisinin arkadaş desteği olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca üniversiteyi kazanan öğrenciler arasında iletişim artar, bu durum da öğrencilerin algıladıkları sosyal desteği ve umutlarını güçlendirebilir (Mutlu ve diğerleri, 2010). Akademik stres sosyal destek ve yılmazlıkla olumsuz yönde ilişkilidir ve arkadaş desteği akademik stres ve yılmazlık üzerinde etkilidir (Wilks ve Spivey, 2010).

Bir bütün olarak değerlendirildiğinde sosyal desteğin umudu yordamada önemli olduğu bulgusu literatür ile tutarlıdır. Umut düzeyi yüksek bireylerin diğerleri ile güçlü bağlanma şekilleri geliştirdikleri (Edwards, 2009), umudun sosyal destek arama, aktif başa

çıkma, duygusal destek arama ve kabul gibi başa çıkma davranışları ile yakından ilişkili olduğu (Barlow, 2002) tespit edilmiştir. Sosyal desteğin yaşlı bireylerin (Levine, 1993; Curl, 1992) ve hasta bireylerin (Hammer ve diğerleri, 2009; Con- Erol, 2009; Şahin, 2007; Öz, 2006) umutları üzerinde etkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları da mevcuttur.

Umudun temel kaynağının bireyin içinde, kendi yapısında olduğu kabul edilmesine, bu sonucun araştırmalarla (Rivers, 2011) ve odak grup çalışması sonuçları ile desteklenmesine rağmen sosyal destek umudun sürdürülmesinde çok önemlidir. Sosyal desteğin azlığı ya da yokluğu bireyi çaresizlik, umutsuzluk, riskli davranış ya da intihara sürüklerken, güçlü bir sosyal destek karşılaşılan olaylar ne kadar zor da olsa çaresizliğe kapılmadan atlatılmasında temel faktördür. İntihar girişimi ve kriz vakalarında daha fazla anksiyete belirtisi ve daha az sosyal destek ifade edildiğini, aileden alınan sosyal desteğin düşük olmasının intihar girişimi için risk faktörü olduğunu (Devrimci- Özgüven ve diğerleri, 2003), gençlerin algıladıkları sosyal destek puanlarındaki artışın yalnızlık puanlarında azalmaya yol açtığını (Yılmaz ve diğerleri, 2008) ortaya koyan araştırma sonuçları mevcuttur.

Sosyal destek her yaş ve gelişim döneminde önemlidir. Bireylerin çocukluktan çıkıp yetişkinliğe geçtikleri, ailelerinden duygusal olarak bağımsızlaşıp karşı cinse yöneldikleri, eğitsel ve mesleki seçimleri yaptıkları dönemde özel bir kişiden alınan sosyal destek büyük ölçüde önemliyken aynı zamanda kültürel yapımız göz önüne alındığında aileden ve arkadaştan alınan sosyal desteğin de önemli olduğu söylenebilir. Sosyal destek bireylerin kabul edilmesi, onaylanması, zorluklarla karşılaştığında yalnız olmadığını hissetmesi anlamındadır ve bu nedenle umut için anlamlı bir yordayıcıdır.

Bireyler zorluklarla karşılaştıklarında başta aileleri, eşleri, arkadaşları olmak üzere yaşamlarında önemli gördükleri kişilerden destek beklerler. Bu ilişkiler ne kadar güçlü ise bireyin beklediği desteği alma ve zorluklarla başa çıkma ihtimali de o oranda güçlü olacaktır. Olumlu sosyal ilişki olmaması anksiyete ya da depresyon gibi olumsuz psikolojik durumlara yol açar. Bu psikolojik durum fiziksel sağlığı etkiler hastalık ve hatta ölüme neden olabilir. Sosyal desteğin en genel ve yararlı etkisi insanlara geniş sosyal ağlar ve sosyal yaşantılar sağlamasıdır. Böylece birey toplumda düzenli ve sosyal olarak ödüllendirilen roller edinir. Bu sosyal destek olumlu bir etki ve yaşamda kararlılık sağlayarak benliğin onaylanmasını desteklediği için iyilik hali ile ilişkilidir. Sosyal ağla bütünleşme bireyin negatif olaylardan sakınmasına yardım eder aksi halde fiziksel ve duygusal bozukluk ihtimali artar. Sosyal

destek sigara ve alkol kullanımı gibi sağlıkla ilişkili davranışlarda etkilidir. Özellikle zorlu yaşam olayları altındaki bireylerde sosyal desteğin iyileştirici etkisi vardır (Cohen ve Wills, 1985). Literatürde söz edilen bu bulgu araştırmanın nitel boyutunda Adsız Alkolikler deneği üyeleri ile yapılan görüşmelerde ve gözlemlerde de belirlenmiştir. Uzun süre alkol kullanan, işini, aile yaşamını ve hatta sağlığını kaybetme tehlikesi yaşayan bireyler, fiziksel ve ruhsal tedavi süreçleri yanında daha önce alkol bağımlısı olup bırakmış kişilerin yoğun desteği ile hayata tutunabilmekte ve bu bağımlılıklarından kurtulabilmektedirler. Bu sosyal destekte karşılıklı sevgi, kabul ve güvenin, sağlıklı ve empatik kişiler arası ilişkilerin ve olumlu rol model olmanın birey ve bireyin umutları üzerindeki güçlü etkisi yoğun bir şekilde gözlenmiştir.

4. Kişilik Özellikleri ve Umut

Araştırmanın diğer bir temel değişkeni olarak kişilik özellikleri alınmış, kişilik özellikleri beş faktör kişilik modeli temel alınarak geliştirilen SDKT aracılığı ile ölçülmüştür. Verilerin analizinde SDKT'nin alt boyutları olan Duygusal Dengesizlik, Dışadönüklük, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Sorumluluğun SUÖ puanını ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Sorumluluk, Dışadönüklük ve Deneyime Açıklık özelliklerinin SUÖ puanlarını yordama gücünün düşük düzeyde ama pozitif yönde anlamlı olduğu, Duygusal Dengesizlik özelliğinin SUÖ puanını yordama gücünün düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı olduğu, Yumuşak Başlılık özelliklerinin ise SUÖ puanlarını yordama gücünün anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmalar umudun beş faktör kuramında tanımlanan kişilik özellikleri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. McCrae ve Costa (1997) tarafından başarıma gücü olarak da tanımlanan sorumluluk özelliği, Cattell tarafından super ego olarak isimlendirilmiştir (Eysenck, 1992). Sorumluluk amaç yönelimli davranışlarda, planlama ve organizasyon süreçleri ile ilgilidir, kararlılığı ve motivasyonu ifade eder (Doce ve diğerleri, 2010). Sorumluluk özelliği yüksek olan kişi görevine bağlı, dürüst ve etik, değişiklikleri başlatma ve süreci denetim alatına alma gücüne sahiptir. Sorumluluk aynı zamanda çalışkanlığı, istekliliği, enerjik ve azimli olmayı, dürtüleri kontrol edebilmeyi ve bu sayede, görev ve amaç yönelimli davranabilmeyi, harekete geçmeden önce düşünmeyi, hazzı ertelemeyi, norm ve kurallara uyma ve plan yapmayı kapsar (John ve Srivastava, 1999).

Sorumluluk özelliği başarı ile ilgili bir değerdir ve akademik başarı için önemli bir yordayıcıdır. Başarma hırsı, istek ve işleri bitirmekle pozitif yönde ilişkilidir. Bu ilişki ortaya çıkan ürünün kaliteli olmasını ve konuya hakim olmayı kapsar (Dollinger ve diğerleri, 1996). Sorumluluk özelliği baskın kişiler düzenli, uyarımlarını kontrol eden, kurallara uyan, önceden belirlenen amaçları başarmaya çalışan bireyler olarak olaylara yeni ve daha iyi çözüm yolları bulabilirler (George ve Zhou, 2001). Bir görev sürecinde organizasyon sağlama ve motive olmada başarılıdırlar, yeterliklerine güvenirlere, görevlerine bağlıdırlar, başarmak için azimle çalışırlar, öz disiplinleri yüksektir, ayrıntılı düşünebilir, alacakları hazrı erteleyebilirler (Patrick, 2011; McCrae ve Costa, 1987; Piedmont ve Weinstein, 1993).

Dışa dönüklük fiziksel enerjinin dış dünyaya çevrilmesidir, cana yakınlık, dış dünyadaki olay ve kişilerle ilgilenmedir (Raad, 2000). Shiota, Keltner ve John (2006) araştırmalarında dışa dönüklük eğiliminin olumlu duygusal eğilimlerin tümü ile önemli derecede ilişkili olduğunu, Halama (2010) ise umudun duygusal denge/ nörotizm, sorumluluk ve yaşam doyumu üzerinde kısmen, dışadönüklük ve yaşam doyumu üzerinde tam olarak etkili aracı değişken olduğunu tespit etmiştir. Dışadönüklüğün yaşam doyumu ile yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yaşam doyumu yüksek bireyler daha umutludur. Oluşturdukları standartlar çerçevesinde yaşamlarından doyumlu olan bireyler yaşam amaçlarını başarı ile tamamlayabilirler (Bailey, 2007).

Bireyde dışadönüklük ve sorumluluk özelliklerinin birlikte olması umudun daha güçlü bir şekilde ortaya çıkmasını sağlayacaktır. Çünkü sorumluluk özelliği yüksek olan bireylerin başarı motivasyonları güçlüdür ve amaca ulaşmaya yönelik güçlü bir bağlılıkları vardır. Başarı yönelimli (çok çalışma ve sürdürme), güvenilir (sorumlu ve dikkatli) ve düzenlerler (planlı ve organize) (Gelissen ve Graaf, 2005). Ayrıca sorumluluk eyleycilik odaklı olumlu duyguları da kapsar (Shiota ve diğerleri, 2006).

Umudu yordamada önemli olan üçüncü kişilik özelliği deneyime açıklıktır. Deneyime açıklık sanata ve güzelliklere değer vermeyi, hayal gücünün canlı, entelektüel merakın güçlü oluşunu, estetik ilgileri, entelektüel hoşgörüyü ve yeni fikirlere açıklığı kapsar (Proctor ve McCord, 2009). Deneyime açık kişiler yaratıcı, estetiğe duyarlı, bağımsız düşünebilen, deneyimlere açık, farklı bakış açısına sahip, çeşitli, farklı ve derin deneyimleri alışılmış, geleneksel ve rutin deneyimlere tercih eden kişilerdir, belirsizliklere toleranslı ve yenilikçidirler (George ve Zhou, 2001; McCrae, 2007). Bu özellik iş ortamında çalışanların

hızla değişen iş taleplerine uyum sağlamalarına yardımcı olur ve problemlere alışılmışın dışında çözümler bulmalarını sağlar. Deneyime açık bireyler işleri ile ilgili deneyim ve içerikleri aynı zamanda bilgilerini artırmak ve derinleştirmek için de kullanabilirler. Böylece yaratıcılıkla ilgili alandaki bilgi ve becerileri etkili bir şekilde birleşmiş olur (Pace ve Brannick, 2010). Bu nedenle umut düzeyi yüksek kişilerin deneyime açıklık özelliğinin de yüksek olması beklenir. Çünkü amaç belirlemek ve olaylar karşısında alternatif yollar bulabilmek geleneksel bakış açısından uzaklaşarak farklı ve bağımsız düşünebilmeyi ve yeni deneyimlere açık olmayı gerektirir. Deneyime açıklık aynı zamanda dışa dönüklüğü de beraberinde getirirken bu iki özelliğın riskli boyutlara ulaşmamasında sorumluluk özelliğı önemli rol oynar.

Dışa dönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk özellikleri problem odaklı başa çıkma ile daha çok ilişkiliyken nörotizm özelliğinin yüksekliğı başa çıkma ile en az ilişkili kişilik özelliğidir (Khan ve diğeri, 2011) ve nörotizm, umudu negatif, korkuyu pozitif olarak etkiler (Doce ve diğeri, 2010). Kişilik özellikleri umutsuzluğu yordamada da önemlidir. Dışadönüklük ve sorumluluk umutsuzlukla negatif yönde ilişkiliyken nörotizm ve yumuşak başlılık olumlu yönde ilişkilidir (Mutlu ve diğeri, 2010).

Yumuşak başlılık kibarlık, esneklik, güven, işbirliğı ve tolerans ile ilgilidir (Barry ve Steward, 1997). Bu özelliğı baskın olan bireyler kişilerarası ilişkilerde tartışmalardan uzak dururlar, ilişkiler üzerindeki kontrolleri azdır. Yumuşak başlılığın göstergesi olan davranışların çoğuş sosyal becerilerle ilgilidir (Barrett ve Pietromonaco, 1997). Yumuşak başlı kişiler kendi başarılarını hoşlandıkları diğeri için feda edebilir, diğeri tarafından kolayca manipüle edilebilirler (Gelissen ve Graaf, 2006) ayrıca bağımlı davranma eğilimi gösterirler (McCrae ve Costa, 1987). Oysa umutlu olmak; kararlı, kendine güvenli, işbirliğı yapmak kadar bağımsız çalışmayı, diğeri düşünmek kadar kendini de düşünmeyi ve bu doğrultuda davranmayı gerektirir. Bu nedenle yumuşak başlılık özelliğinin umudu yordama gücünün zayıf olması sonucu literatür bilgisi ile tutarlıdır denebilir.

Odak grup görüşmelerine katılan ve umut düzeyi yüksek olarak belirlenen bireylerin kendilerini “sorumluluk sahibi, gelişmeye açık, sakin, kararlı, planlı, mantıklı, neşeli ve sosyal, uyumlu, sabırlı, sosyal, hırslı, inatçı, kafasına koyduğunun yapan, yardımsever, rahat, her problemin bir çözümü olduğunu düşünen, girişimci, hayatı dolu dolu yaşayan, en karmaşık olaylar karşısında da olsa olabirlik ihtimalini düşünen, olabileceğine kanaat

getirirse sonuna kadar uğraşan, mükemmeliyetçi” olarak tanımladıkları tespit edilmiştir. Bu özellikler literatürde umutlu bireyin özellikleri olarak tanımlanmaktadır. Snyder ve diğerleri (1991) umudu tanımlarken yeni bir bağlam içinde ele aldıklarını, umudun sadece amaçla ilgili bir durum olmadığını, objektif bir şekilde tanımlandığı üzere bireyin dışsal kaynakları ile ilgili olmaktan çok, subjektif bir şekilde tanımlanan kalıcı bir yapı olarak görüldüğünü ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda yüksek düzeyde umut sahibi olan bireylerin hedeflerine ulaşmak için başarısızlıktan daha çok başarıya odaklandıkları, hedeflerine ulaşmak için olumlu bir duygusal duruma sahip oldukları ve olay/durumların üstesinden gelmek için çalıştıkları belirtilir (Snyder, 1995).

Odak grup görüşmelerinde umut düzeyi düşük olarak belirlenen kişilerin ise kendilerini “kararsız, hırslı olmayan, kendine güvensiz, duygusal yönden dengesiz, gerçekçi düşünmesine ve doğru karar vermesine engel olacak kadar duygusal, ailelerinin görüş ve kararlarını kendilerinkinden önemli gören, planı bozulduğunda ne yapacağını bilemeyen” kişiler olarak tanımladıkları belirlenmiştir.

Kişilik özellikleri bireysel yaşam yanında günümüzde grup çalışmaları ve özellikle iş ortamı için belirleyici bir faktör haline gelmiştir. Kişilik özelliklerinin iş performansı üzerinde etkisini araştıran çalışmalar da mevcuttur. Beş faktör kişilik modelinin boyutları ile iş performansı arasındaki ilişkiyi incelendiğinde, sorumluluğun işlerdeki dikkat, ayrıntı ve düzeni kapsadığı, sorumluluk özelliği yüksek kişilerin göreve odaklanarak gruba katkı sağladığı, göreve bağlılıklarının yüksek ve görevi başarı ile tamamlama çabalarının yoğun olduğu, gruba bağlılıkları ile ve grup içinde bütünlük sağlanmasında önemli rol oynadıkları, dışadönük kişilerin ise gruba hem sosyal duygusal hem de yapılan iş anlamında girdi sağladığı, grup üyelerinin grup performansını arttırdığı ve görevin başarılmasını sağladıklarını gözlenmektedir (Barry ve Stewart, 1997).

Sorumluluk özelliği dürtü kontrolünü, başarıma isteğini, planlı ve düzenli çalışmayı, enerjik ve hırslı olmayı ifade ederken, dışadönüklük iletişime açık, özsaygısı yüksek, enerjik ve lider olma özelliklerini, deneyime açıklık ise merak, hayal gücü, iç görü, esneklik ve orjinalliği yansıtır. Sayılan bu üç kişilik özelliğine ilişkin ifadeler umut düzeyi yüksek bireyleri tanımlarken kullanılan sıfatlardır. Sorumluluk gerçekçi amaçlar belirlemeyi, amaçların başarılmasında organize olmayı ve disiplinli çalışmayı, dışadönüklük güvenli ve enerjik bir şekilde amaçların belirlenmesini, deneyime açıklık engellerle karşılaşıldığında

alternatif yollar bulmayı sağlar. Bu nedenle sorumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklığın umudu yordamada önemli kişilik özellikleri olduğu söylenebilir. Duygusal dengesizlik özsaygının düşüklüğü, olumsuz duygu ve düşüncelerin yoğunluğu, duygu, düşünce ve davranışlardaki tutarsızlık ve kararsızlık nedeni ile yumuşak başlılık ise sosyal ilişkilere odaklanma ve kendi varlığı ortaya koyamama, kararlı olmama ve büyük ölçüde başkalarının etkisinde kalma ihtimali nedeni ile umudu yordama konusunda yetersiz kalmaktadır denebilir.

5. Özyeterlik, Algılanan Sosyal Destek, Kişilik Özellikleri ve Umut

Son alt problemde araştırmanın tüm değişkenleri bir arada ele alınmış, Özyeterlik, Algılanan Sosyal Destek İle Duygusal Dengesizlik, Sorumluluk, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Dışa Dönüklük kişilik özelliklerinin SUÖ puanını ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. SUÖ puanını yordamada en anlamlı değişkenin özyeterlik olduğu, ikinci sırada kişilik özelliklerinin üçüncü sırada da sosyal desteğin olduğu belirlenmiştir. Kişilik özellikleri incelendiğinde sırası ile Sorumluluk, Dışadönüklük, Deneyime Açıklık ve Yumuşak Başlılık özelliklerinin SUÖ puanları üzerinde pozitif yönde anlamlı birer yordayıcı olduğu, Duygusal Dengesizliğin ise negatif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.

Zorlukları ya da yeni görevleri başarmak ve belirli durumlarla baş etmek konusunda bireyin yeterliğine olan inancı (Bandura, 1997) olarak tanımlanan özyeterlik, bireyin gerçekçi ve ulaşılabilir amaçlar belirlemede, önceki yaşantılarını göz önüne alarak ve yeteneklerine güvenerek amacına ulaşmasında en önemli etkidir. Bu nedenle özyeterliğin umudu yordama derecesinin diğer değişkenlere göre daha güçlü olması literatür bilgisi ile tutarlıdır. Bireyin engellerle karşılaştığında görev odaklı olabilmesi için yüksek seviyede özyeterlik algısına sahip olması gereklidir (Bandura, 1994). Özyeterlik algıları düşük olan bireyler zor ve karmaşık durumlarla karşı karşıya geldiklerinde düşünceleri tutarsızlaşır, istekleri zayıflar ve performans kaliteleri düşer. Bunun aksine, özyeterlikleri yüksek bireyler ise kendilerine zorlu hedefler belirler ve düşüncelerini kendilerini başarıya götürecektir şekilde düzenleyebilirler. Bu noktada özyeterliği yüksek kişilere ait olarak nitelendirilen bu özelliklerin aynı zamanda umut düzeyi yüksek kişilerin de özellikleri olduğu söylenebilir. Çünkü umut düzeyi yüksek kişiler de engeller karşılaştıklarında yılmadan amaçlarına ulaşmak için alternatif yollar geliştirerek eyleyiciliklerini sürdürürler.

Özyeterliğin öğrencilerin motivasyonlarında ve öğrenmelerinde önemli bir yordayıcı olduğu, öğrencilerin akademik yetenekleri konusundaki inançlarının başarıya motivasyonlarını önemli derecede etkilediği tespit edilmiştir (Zimmerman, 2000). Diğer bir araştırmaya göre mükemmeliyetçi çaba özyeterlik ile olumlu yönde ilişkilidir ve istek düzeyi birinci derecede yönlendirici dönütler sağlar. Başarısız yaşantılardan sonraki özdeğerlendirme özsaygının düşmesine ve güven kabına neden olurken, başarı ile ilgili dönütler mükemmeliyetçi çabayı dolayısı ile istek düzeyini artırır ve daha yüksek amaçlar belirlenmesine yol açar (Stoeber ve diğerleri, 2008). Başarıya motivasyonu ve istek düzeyinin umudun eyleycilik bileşenine karşılık geldiği, herhangi bir konuda kendini yeterli hisseden bireylerin de o konudaki amaçlarına ulaşana kadar eyleyciliklerini sürdürdükleri söylenebilir.

Umut ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde; Rivers (2011) kişilik özelliklerini umut için önemli bir kaynak olarak görmüş, Halama (2010) ise sorumluluk özelliğinin amaçlar için farklı yolların algılanması ve amaçların başarılmasında iyi planlar yapılabilmesini sağladığını ifade etmiştir. Bu durum bireyde yaşamı üzerinde kontrol sağladığı algısını uyandırır ve yaşam doyumunu artırır. Sorumluluğa ilişkin olarak umut, yaşam doyumunu üzerinde orta düzeyde aracıdır ve alternatif yollar bileşeni ile ilişkilidir. Dışadönüklük yaşam ve yaşam enerjisi ile ilgili olumlu duygulara karşılık gelir. Bu duygular eyleyciliğin kaynağıdır. Nörotizm umutla negatif ilişki içindedir. Olumsuz duygular yaşanması eğilimi, bireyin gelecekteki amaçları ve bunları başarıya yeteneğine ilişkin olumsuz inançlarını temsil eder. Shiota, Keltner ve John (2006) göre dikkatli olma konusunda önemli bir yordayıcı olan sorumluluk, eyleycilik odaklı olumlu duygularla ilgilidir.

McCrae ve Costa (1997) tarafından başarıya gücü olarak da tanımlanan sorumluluk özelliği, Cattell tarafından super ego olarak isimlendirilmiştir (Eysenck, 1992). Sorumluluk güvenilir olmayı, bir işi bitirene kadar çalışmayı ve bu konuda azmetmeyi ifade eder. Sorumluluk özelliği olan kişi görevine bağlı, dürüst ve etik, değişiklikleri başlatma ve süreci denetim altına alma gücüne sahiptir. Sorumluluk aynı zamanda çalışkanlığı, istekliliği, enerjik ve azimli olmayı, dürtüleri kontrol edebilmeyi ve bu sayede, görev ve amaç yönelimli davranabilmeyi, harekete geçmeden önce düşünmeyi, hazzı ertelemeyi, norm ve kurallara uyma ve plan yapmayı kapsar (John ve Srivastava, 1999). Ayrıca ortaya çıkan ürünün kaliteli olmasını ve konuya hakim olmayı kapsar (Dollinger, 1996).

Sorumluluk özelliğinin bireyi olumsuz etkileyecek uç noktalara kaymamasında dışadönüklük önemli bir etkidir. Çünkü bir işi iyi yapmaya çalışırken içinde bulunulan anı da yaşayabilmek, kendine vakit ayırabilmek, diğer insanlarla sosyal ilişkilerini sürdürebilmek, neşeli ve mutlu olabilmek de önemlidir. Bu nedenle sorumluluk ve dışadönüklük özelliğinin bir arada olması umut düzeyi üzerinde etkilidir denebilir.

Deneyime açıklık ise yeni şeyleri ve fikirleri benimseyen, hayal gücü canlı ve duyguları güçlü, güzellik ve sanattan zevk alan, geleneksel değerleri sorgulayan bir kişilik yapısını ifade eder (Gawali, 2012). Aynı zamanda merak, esneklik, öğrenmeye isteklilik ve yaratıcılık iş performansı ile yakından ilişkilidir (Mussel ve diğerleri, 2011). Deneyime açık kişiler yeni fikirlere ve yaşantılara açık olurlar, düşünceleri ve bakış açıları yenilikçidir, problemleri alışılmışın dışında ele alırlar ve esnek davranırlar (Leung ve Chiu, 2008). Bu nedenle deneyime açıklık, sorumluluk ve dışa dönüklük özelliklerini daha derin, yeni yaşantılara ve duygulara yönlendirir. Bireylerin yaşadıklarını sorgulamalarına ve yeni çözüm yolları üretmelerine yardımcı olur. Diğer bir ifade ile yeni amaçlar belirlenmesinde, amaca giden alternatif yollar üretilmesinde ve sonuca ulaşmaya kadar istekle çalışılmasında deneyime açıklık önemlidir. Deneyime açıklık ayrıca engellerle karşılaşıldığında zihinsel gücün ve enerjinin yeniden toparlanılmasını da sağlar.

Kişilik özellikleri bireyin yaşamda değer verdiği şeyleri etkiler (Funder, 2007). Değer verilen şeyler aynı zamanda amaç olarak belirlenir. Umut yaşam amaçları ile ilişkilidir. Beş faktörle yaşam amaçları arasındaki ilişkinin orta düzeyde olduğu, yaşam amaçlarının beş faktörün farklı boyutları ile ilişkili olduğu böylece kişilik özelliklerinin farklı değer ve yaşam amaçları için en iyi yordayıcı olabileceği, yaşam amaçları ile kişilik özellikleri arasındaki en tutarlı ilişki örneklerinin dışadönüklükte en düşük ilişki örneklerinin de yumuşak başlılıkta gözlendiği belirtilmiştir (Roberts ve Robins, 2000). Olumlu duygusal eğilimlerin tümü ile önemli derecede ilişkili olduğunu tespit edilen dışadönüklüğün yaşam doyumu ile de yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü yaşam doyumu yüksek bireyler daha umutludur. Oluşturdukları standartlar çerçevesinde yaşamlarından doyumlu olan bireyler yaşam amaçlarını başarı ile tamamlayabilirler (Bailey, 2007).

Duygusal denge/ nörotizm hızla değişen ruh hali, eleştiriye aşırı duyarlılık, kendinden şüphe etme, yabancılaşma, negatif duygu ve düşüncede olma eğilimi özellikleri ile tanımlanır. Nörotik bireyler istenmeyen durumlarla baş etmek için riskli davranışları kullanma

eğilimindedirler (Cooper ve diğerleri, 2000). Bu boyut ayrıca büyük ölçüde kendini açma, diğerleri ile ilişkilerde düşük kontrol algısı ve düşük öz saygı ile ilişkilidir (Barrett ve Pietromonaco, 1997). Umut duygu, düşünce ve davranışta tutarlılık gerektirir. Umutlu bireylerin özsaygıları ve özyeterlikleri yüksektir bu nedenle zorlu yaşam olayları karşısında sağlıklı başa çıkma mekanizmaları kullanırlar, yaşadıkları ilişki ve olaylar üzerinde kontrol sağlayabilirler. Analiz sonucunda duygusal denge kişilik boyutunun umudu negatif yönde yordaması bu bilgiler ışığında anlamlıdır denebilir.

Yumuşak başlılık; diğerleri ile iletişimlerde güven, dürüstlük, diğergamlık, uyum, alçakgönüllülük olarak tanımlanır (Patrick, 2011). Yumuşak başlılık diğerleri ile olumlu ilişkilerini sürdürme motivasyonu ile ilişkilidir (Gleason, Jensen-Campbell ve Richardson, 2004). Bu kişilerde öfke ve hayal kırıklığını içselleştirme, problemle ilgili standardize olamamış çözüm yollarından kaçınma, atılgan olmayan yöntemleri kullanma eğilimi gözlenir (Graziano ve diğerleri, 1996). Amaçlarına ulaşmak için diğerleri ile olumlu ilişkilerini sürdürürler ve duygularını düzenlerler (Pearman, Andreoletti ve Isaacowitz, 2010). Yumuşak başlı kişiler duygu, düşünce ve davranışları üzerinde kontrol sağlayarak çevrelerindeki kişilerle iletişimlerini sürdürmekte, kendilerinden çok diğerlerini düşünmekte ve daha çok prososyal amaçlar peşinde koşmaktadırlar. Yaratıcılıkları, atılganlıkları ve zorluklarla baş etme güçleri düşük düzeydedir. Analiz sonucu ortaya çıkan yumuşak başlılığın umudu yordamada önemli fakat düşük bir etkiye sahip olduğu verisi bu bilgiler ışığında anlamlıdır diye düşünülmektedir.

Umut normal yaşam şartlarında bireylerin kendilerini yeterli hissedip zorluklarla başa çıkmalarında önemlidir fakat yaşam şartlarının zorlu olduğu dönemlerde başa çıkma sürecinde çok daha önemlidir. Örn. yanma sonucu yaralanan ergenlerde umut düzeyinin ve sosyal desteğin yüksekliği zarar verici dışsal davranışların azlığında ve benlik değerinin artışında önemli bir yordayıcı olmuştur. Çünkü yüksek umut düzeyi problem çözme davranışlarında çeşitliliği sağlamış bu durum da zarar verici davranış olasılığını azaltmıştır. Ayrıca umut ve sosyal destek birlikte özsaygının gelişiminde önemli rol oynamıştır (Barnum ve diğerleri, 1998). Umut düzeyi yüksek bireyler amaçlarını izlerken bir problemle karşılaşmaları durumunda yollarını ya da davranışlarını değiştirebilir ve daha işlevsel olan yolu ve davranışı tercih edebilirler.

Kim ve diğeri (2005) risk altındaki çocukların okula uyumunun açıklanmasında koruyucu faktörlerin risk faktörlerinden çok daha önemli olduğu tespit etmiş, umut, öğretmen desteği, yaşamın anlamı gibi koruyucu faktörlerin dayanıklı/yılmaz grup ile uyumsuz grubu birbirinden ayırmada önemli etkenler olduğunu belirlemişlerdir. Diğer bir ifade ile araştırma sonuçları öğretmen desteği, umut ve yaşamın anlamının risk grubundaki öğrencilerin okula uyumunda açıkça önemli etkenler olduğunu ortaya koymuştur. Kim ve diğeri'nin araştırması umut, özyeterlik, sosyal destek ve bir kişilik özelliği olarak değerlendirilen yılmazlık arasındaki ilişkileri gözler önüne sermesi açısından önemli görülmektedir.

Umut; bireyin kendine gerçekçi ve ulaşabileceği bir amaç belirlemesi, bu amaca ulaşmak için alternatif yollar bulması ve amacını gerçekleştirene kadar çabasını sürdürmesi olarak tanımlanmaktadır. Tüm bu süreçlerde bireyin kendini yeterli, güçlü olarak algılaması ve zorluklarla karşılaştığında başa çıkabilecek tepkiler verebileceğine inanması önemlidir. Bu nedenle özyeterliğin umudu yordama gücü yüksektir. Umudun çevrenin etkisi ile sonradan kazanılan bir özellik olmasının yanında bireyin yapısında bulunan ve kalıtsal olarak aktarılan bir özellik olduğunu ileri süren görüşler kuramsal bölümde ifade edilmiştir. Bu nedenle umudun doğuştan var olan bir kişilik özelliği olduğu, fakat kendi başına baskın bir özellik olmayıp dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklık gibi özelliklerle ortaya çıktığı söylenebilir. Kişilik özellikleri ilgiler, değerler, kişiliğin güçlendirilmesi, motivasyon ve amaçlar ile ilgilidir. Kişilik psikologlarının bir bölümü motivasyonu amaçlar ve çaba olarak tanımlar ve bunların bireyi geleceğe doğru yönlendirdiğini iddia eder. Böylece birey geleceği konusunda bilinçli bir farkındalığa sahip olur, istek duyar ve başarıya motive olur (Haslam, 2007). Özellikle zor zamanlarda olumlu kişilik özelliklerinin ve sağlıklı başa çıkma yöntemlerinin kullanılmasında sosyal destek önemli görülmektedir. İhtiyacı olduğunda başta ailesi, arkadaşları ve çevresindeki diğer kişilerden destek alabileceğini bilmesi bireyi güçlü ve umutlu yapar. Ayrıca umutlu düşünmenin öğrenilmesi ve umudun gelişmesi sürecinde olduğu kadar özyeterliğin gelişmesi sürecinde de destekleyici duygusal ve sosyal ilişkilerin etken olduğu göz önüne alındığında tüm bu değişkenlerin birbirini önemli derecede etkilediği söylenebilir.

BÖLÜM VII

SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇLAR

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan ve umudun özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanmasını konu alan bu çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Araştırmada öğrencilerin SUÖ puanlarının cinsiyet, ailedeki doğum sırası ve ailenin aylık toplam geliri gibi demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

1.1. Kız öğrencilerin SUÖ puanları ile erkek öğrencilerin SUÖ puanları ortalamaları arasında manidar bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, SUÖ puanının cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir. Fakat araştırmanın nitel boyutundaki odak grup görüşmelerinde katılımcılar; cinsiyetten çok, yüklenen toplumsal cinsiyet rolleri ve bu doğrultudaki sınırlılıkların umut konusundaki asıl belirleyici olduğunu ifade etmişlerdir.

1.2. Öğrencilerin, ailenin ilk çocuğu, ortanca çocuğu veya son çocuğu olmasının SUÖ puanları üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu SUÖ puanlarının doğum sırasına göre farklılaşmadığını göstermektedir.

1.3. Ailenin aylık toplam gelir düzeyinin öğrencilerin SUÖ puanları üzerinde etkili olmadığı tespit edilmiştir.

2. Genellenmiş Özyeterlik Beklentisi Ölçeği ile belirlenen özyeterliğin öğrencilerin SUÖ puanları üzerinde önemli derecede anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.

3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile belirlenen algılanan sosyal desteğin öğrencilerin SUÖ puanları üzerinde düşük fakat anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu alt problemde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutlarının öğrencilerin SUÖ puanlarını ne derece yordadığı incelenmiş, Özel Bir Kişiden Algılanan Sosyal Desteğin Aile ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Desteğe oranla daha önemli

bir yordayıcı olduğu, Aileden Algılanan Sosyal Destek ile Arkadaştan Algılanan Sosyal Desteğin SUÖ puanını yordama düzeylerinin birbirine çok yakın olduğu belirlenmiştir.

4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ile belirlenen kişilik özelliklerinin öğrencilerin SUÖ puanları üzerinde orta düzeyde ve anlamlı birer yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Sorumluluk, Dışadönüklük, Deneyime Açıklık öğrencilerin SUÖ puanları ile pozitif yönde ve anlamlı, Duygusal Dengesizlik negatif yönde ve anlamlı yordayıcıyken, Yumuşak Başlılık özelliklerinin SUÖ puanını yordamada anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

5. Özyeterlik, Algılanan Sosyal Destek ile Duygusal Dengesizlik, Sorumluluk, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Dışadönüklük kişilik özellikleri birlikte ele alındığında SUÖ puanını ne derece yordadıkları incelenmiş, özyeterliğin SUÖ puanını yordama gücünün yüksek düzeyde, kişilik özelliklerinin SUÖ puanını yordama gücünün orta düzeyde ve algılanan sosyal desteğin SUÖ puanını yordama gücünün düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Sorumluluk, Dışa Dönüklük, Deneyime Açıklık ve Yumuşak Başlılık özellikleri SUÖ puanını yordamada pozitif bir etkiye sahipken, Duygusal Dengesizliğin SUÖ puanını yordamada negatif bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgu ve sonuçlara dayalı olarak alan araştırmacıları ile rehber öğretmen/ psikolojik danışmanlara yönelik öneriler sunulmuştur.

Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler

1. Snyder tarafından geliştirilen umut teorisinde amaçlardan ve amaç belirlemenin öneminden söz edilmesine rağmen, Syder ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilen SUÖ ile umudun sadece alternatif yollar ve eyleycilik bileşenleri ölçülmektedir. Bu nedenle umudun amaç belirleme bileşeni üzerinde çalışılabilir. Amaç belirleme, alternatif yollar düşüncesi ve eyleycilik bileşenleri birlikte incelenebilir.

2. SUÖ'nde umudun bileşenleri olarak yer alan alternatif yollar düşüncesi ve eyleyci düşünceler deneysel desenli araştırmalarda (örn. umut konulu bir eğitim faaliyetinde) ve farklı örneklemeler (örn. sağlıklı bireylerle ruh/ beden sağlığı yerinde olmayan bireyler) üzerinde yapılan karşılaştırmalı çalışmalarda ayrı ayrı ele alınarak bireylerin alternatif

yollar düşüncesi ile eyleyici düşüncelerindeki gelişmeler dolayısı ile de umutları belirlenebilir.

3. SUÖ dört madde Eyleyici Düşünceler bileşeni, dört madde Alternatif Yollar Düşüncesi bileşeni ve dört madde de dolgu ifadeleri olmak üzere 12 maddeden oluşmaktadır. Eyleyici düşünceler ve alternatif yollar düşüncesi bileşenlerine ilişkin maddeler puanlanırken dolgu maddelerine puan verilmez. Bu dolgu ifadelerinin ölçeğe katkısını belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.

4. Snyder umut teorisinde “sahte umut” kavramından söz etmiştir. Bireylerin SUÖ’nden aldıkları puanların gerçek ve sahte umudu ne kadar yansıttığını belirlemeye yönelik olarak odak grup çalışmaları, bireysel görüşmeler ve gözlemler yapılabilir. Toplumumuz ve kültürümüz şartlarında gerçekçi umutla sahte umut arasındaki farklar araştırılabilir.

5. Araştırmanın nicel bulguları umudun cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyarken, nitel bulguları; yüklenen toplumsal cinsiyet rolleri ve beklentiler nedeni ile umudun cinsiyete göre farklılaştığı yönündedir. Bu noktadan hareketle, umutla toplumsal cinsiyet rolleri, yaşam amaçları ve değerler arasındaki ilişkilerin incelenmesinin umudun cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı konusuna açıklık getireceği düşünülmektedir.

6. Her bir kişilik özelliği ile amaç belirleme, yollar oluşturma ve bu yolları kullanarak amaca ulaşma süreçleri ayrı ayrı incelenerek akademik başarı, iş performansı ve sosyal ilişkilerdeki uyum incelenebilir. Böylece kişilik özellikleri göz önüne alınarak umutlu düşünmenin nasıl öğretilebileceği ve geliştirilebileceği belirlenebilir.

Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler

Bu araştırma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olmakla birlikte sonuçlara dayalı öneriler Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde sunulan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde temel alınan gelişimsel rehberlik anlayışı çerçevesinde tüm eğitim kademelerine yönelik olarak yapılmıştır.

1. Özyeterliğin yüksek ve algılanan sosyal destek kaynaklarının güçlü olması umut düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle risk altındaki (akademik başarısızlık, devamsızlık, yoksulluk, aile şartlarının olumsuzluğu, kendine güvensizlik ve içe kapanıklık vb.) çocuklarda RPD etkinlikleri aracılığı ile umudun güçlendirilmesinin, özyeterlikleri

konusundaki farkındalığın artırılmasının ve yalnız olmadıklarının hissettirilmesinin riskli davranışlara yönelmeyi engelleyeceği düşünülmektedir.

2. Tüm eğitim kademelerinde olduğu gibi üniversite düzeyinde de öğrencilerin özel hayatlarında, akademik ve mesleki seçimlerinde gerçekçi amaçlar belirlemeleri umutlu düşünebilmeleri ile büyük oranda ilişkilidir. Bu nedenle üniversitelerin ilgili birimlerinde (Sağlık, kültür ve spor birimi, PDR birimi, öğrenci kulüpleri, kariyer merkezleri) verilecek eğitimler ve grup çalışmaları ile öğrencilere umutlu düşünme, gerçekçi umutlar besleme ve doğru seçimler yapma konusunda farkındalık kazandırılabilir.

KAYNAKÇA

- Ak, B. (2010). Basit doğrusal regresyon. Ş.Kalaycı (Ed.), *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri içinde* (73-82). Ankara: Asil.
- Akman, Y. ve Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 9, 193-202.
- Allen, B.P. (2000). *Personality theories development growth and diversity* (3rd ed.), chapter 4. Boston : Ally & Bacon.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Antle, B. J. (2004). Factors associated with self-worth in young people with physical disabilities. *Health and Social Work*, 29(3), 167-175.
- Artino, A.R. Jr. (2006). Self-efficacy: from theory to instruction practice.
<http://www.eric.ed.gov/contentdelivery/servlet/ERICServlet?accno=ED499094>
adresinden Ekim 2011 tarihinde erişilmiştir.
- Aslan, Ö., Sekmen, K., Kömürcü, Ş. ve Özet, A. (2007). Kanserli hastalarda umut. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(2), 18-24.
- Bacanlı, H. (1999). Üniversite öğrencilerinin değer tercihleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 20, 597- 610.
- Bacanlı, H. (2009). [C.R. Snyder'ın sürekli umut ölçeği uyarlama çalışması]. Yayınlanmamış çalışma. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bacanlı, H., İlhan, T. ve Aslan S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 261-279.

- Bailey, T. C. and Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: a look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57, 233-240.
- Bandura, A. (1982). Self- efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1994). Self- Efficacy. In V.S.Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (vol.4, pp. 71-81). San Diego: Academic Press.
- Bandura, A. (1995). Exercise of personel and collective efficacy in changing societies. In *Self-efficacy in changing societies*. A. Bandura (Edt.), 1-44. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (2000). *Self- efficacy: the exercise of control*. (4 th printing). New York: W.H. Freeman.
- Barlow, P. John (2002). *The measurement of optimism and hope in relation to college student retention and academic success*. Unpublished doctoral dissertation, Iowa State University, Iowa.
- Barnum, D. D., Snyder, C. R., Rapoff, M. A., Mani, M. M. and Thompson, R. (1998). Hope and social support in the psychological adjustment of children and their matched controls. *Children's Health Care*, 27 (1), 15-30.
- Barrera M., Fleming, C.F and Khan, F.S. (2004). The role of emotional social support in the psychological adjustment of siblings of children with cancer. *Child: Care, Health & Development*, 30(2), 103-111.
- Barrett, L. F. and Pietromonaco, P. R. (1997). Accuracy of the five-factor model in predicting perceptions of daily social interactions. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 23 (11), 1173-1188.
- Barry, B. and Stewart, G.L. (1997). Composition, process and performance in self-managed groups: the role of personality. *Journal of Applied Psychology*, 82 (1), 62-78.

- Basım, H., Korkmazıyrek, H. ve Tokat, A. O. (2008). Çalışanların öz yeterlilik algılamasının yenilikçilik ve risk alma üzerine etkisi: kamu sektöründe bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 121-130.
- Baqtayan, S. (2011). Stress and social support. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33 (1), 29- 34.
- Bayam, G., Dilbaz, N., Bitlis, V., Holat, H. ve Tüzer, T. (1995). İntihar davranışı ile depresyon, ümitsizlik, intihar düşüncesi ilişkisi: intihar davranış ölçeği geçerlik, güvenilirlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 3(1-2), 223-225.
- Bayladı, D. (2005). *Mitoloji Sözlüğü. Klasik Mitologyada Tanrılar-Olaylar-Kahramanlar* (1. basım). İstanbul: Say Yayınları.
- Bauer, J.J. (2009). Growth goals. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. (447-453). West Sussex, United Kingdom : Willey-Blackwell.
- Beck, A.T. (2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar* (çev. V. Öztürk ve A.Türkcan). İstanbul: Litera.
- Bloch, E. (2007). *Umut İlkesi, cilt 1* (çev. T. Bora). İstanbul: İletişim.
- Bronfenbrenner, U. and Evans, G. V. (2000). Developmental science in the 21 st. century: emerging theoretical models, research desings and emprical findings. *Social Development*, 9, 115-125.
- Byrne, B.M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS, baxis concepts, applications and programming* (2nd ed.). New York : Routledge.
- Can, Ş. (1994). *Klasik Yunan Mitolojisi* (3.basım). İstanbul: İnkılap.
- Carr, A. (2009). *Pozitif psikoloji* (çev. C. Devletkuşu).
www.pdrciyiz.biz/pozitif-psikoloji-t2467.html - 94k adresinden 06.08.2009 tarihinde erişilmiştir.

Carver, C.S. and Scheier, M. (2003). Optimisim. In S. J.Lopez and C.R. Snyder (Eds), *Positive psychological assessment a handbook of models and measures* (75-89). Washington DC: American Psychological Association.

Cebecioğlu, E. (2005). *Tasavvuf terimleri ve deyimleri sözlüğü* (3. basım). İstanbul: Anka.

Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Woodward, J. T. and Snyder, C. R. (2006). Hope in cognitive psychotherapies: on working with client strengths. *Journal of Cognitive Psychotherapy : An International Quarterly*, 20 (2), 135- 145.

Cheavens, J. and Gum, A. (2000). Gray power: hope for the ages. In C.R.Snyder (Edt.), *Handbook of hope theory, measures and applications* (201-219). San Diego: Academic Press.

Clark, C.M. (2011). *Relations between social support and physical health*.

<http://www.personalityresearch.org/papers/clark.html> adresinden 12 Ekim 2011 tarihinde erişilmiştir.

Cloninger, S. (2004). *Theories of personality understanding persons* (4th ed). New Jersey: Pearson Prentice Hall.

Cohen, S. and Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310-357.

Cole, B. P. (2008). *Correlations between trait and academic measure of hope and the inventory on learning climate and student well-bening*. Thesis Abstracts International. (UMI No. 1450456). University of Kansas, Kansas.

Colarossi, L.G. (2001). Adolescent gender differences in social support : structure, fuction and provider type. *Social Work Research*, 25(4), 233.

- Con- Erol, H. (2009). *Kemoterapi alan hastalarda algılanan stresin umutla ilişkisi*.
Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
İstanbul.
- Cooper, S.L. (2008). *A content analysis of client hope in psychotherapy sessions*.
Unpublished doctoral dissertation, Pepperdine University, Malibu, California.
- Cooper, M. L., Agocha, V. B. and Sheldon, M.S. (2000). A motivational perspective on risky
behaviours: the role of personality and affect regulatory processes. *Journal of
Personality*, 68 (6), 1059-1088.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. and Dye, D. A. (1991). Facet scale for agreeableness and
conscientiousness: a revision of the neo personality inventory. *Personality and
Individual Differences*, 12, 887-898.
- Costa, P. T. Jr. and McCrea, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and
Individual Differences*, 13, 653-665.
- Curl, E. D. (1992). *Hope in the elderly: exploring the relationship between psychosocial
developmental residual and hope*. Unpublished doctorate dissartation, The University
of Texas, Austin, Texas.
- Çetin, F. ve Fıkırkoca, A. (2010). Rol ötesi olumlu davranışlar kişisel ve tutumsal faktörlerle
öngörülebilir mi? *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 65 (4), 041-
066.
- Çilingir, L. (2003). *Umut felsefesi*. Ankara: Elis.
- Davidson, C. L., Wingate, L. R., Slish, M. L. and Rasmussen, K. A. (2010). The great black
hope: hope and its relation to suicide risk among African Americans. *Suicide and Life-
Threatening Behavior*, 40 (2), 170-180.

- Day, L., Hanson, K., Maltby, J., Proctor, C. and Wood, A. (2010). Hope uniquely predicts objective academic achievement above intelligence, personality and previous academic achievement. *Journal of Research in Personality*, 44, 550-553.
- Devrimci- Özgüven, H., Soykan, Ç., Haran, S. ve Gençöz, T. (2003). İntihar girişiminde kaygı ve depresyon belirtileri ile problem çözme becerileri ve algılanan sosyal desteğin önemi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (52), 1-11.
- Dilbaz, N. ve Seber, G.(1993). Umutsuzluk kavramı: depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1 (3), 134-138.
- Diong, S.M., Bishop, G.D., Enkelmann, H.C., Tong, E.M.W., Why, Y.P., Ang, J.C.H and Khader, M.(2005). Anger, stress, coping, social support and health: modelling the relationships. *Psychology and Health*, 20 (4), 467-495.
- Doce, T., Dias, J, Prada, R., and Paiva, A. (2010). *Creating individual agents through personality traits*. Lecture Notes in Computer Science at the IVA'2010 -10th International Conference on Intelligent Virtual Agent. Springer Berlin /Heidelberg.
<http://gaips.inesc-id.pt/gaips/component/gaips/publications/showPublicationPdf?pid=148&format=raw> adresinden 11 Ağustos 2011 tarihinde erişilmiştir.
- Dollinger, S. J., Leong, F. T. L. and Ulicni, S. K. (1996). On traits and values: with special reference to openness to experience. *Journal of Research in Personality*, 30, 23-41.
- Durak-Batıgün, A. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: iletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (62), 65-75.
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck umutsuzluk ölçeği geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, 2 (2), 311-319.
- Duru, E. (2008). The predictive analysis of adjustment difficulties from loneliness, social support, and social connectedness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 8 (3), 849-856.

- Eccles, J. S.(1987). Gender roles and women's achievement-related decisions. *Psychology of Women Quarterly*, 11,135-172.
- Eckstein, D., Aycock, K. J., Sperber, M. A., McDonald, J., Wiesner, V. V, III, Watts, R.E., and Ginsburg, P. (2010). A review of 200 birth-order studies: Lifestyle characteristics. *The Journal of Individual Psychology*, 66 (4), 408-434.
- Edwards, L.M. (2009). Hope. In S. J. Lopez (Ed.). *The encyclopedia of positive psychology* (487-491). West Sussex, United Kingdom : Willey-Blackwell.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 45-55.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12 (1), 17-25.
- Erikson, E.H. (1982). *Childhood and society*. Granada : Triad.
- Erkan, S. (2008). *Gelişim psikolojisinde temel kavramlar*. Y.Özbay ve S. Erkan (Ed.). *Eğitim Psikolojisi içinde* (27-49). Ankara: Pegem.
- Erkuş, A. (2009). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (2. basım). Ankara: Seçkin.
- Esenay, F. I. (2007). *Sağlıklı ve kanserli ergenlerde umut*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Eysenck, H.J. (1992). Four ways five factors are not basic. *Personal Individual Differences*. 13(6), 667-673.
- Falcon, L. M., Todorova, I. and Tucker, K.(2009). Social support, life events, and psychological distress among the Puerto Rican population in the Boston area of the United States. *Aging & Mental Health*, 13(6), 863-873.

- Fawcett, L., M., Garton, A. F. and Dandy, J. (2009). Role of motivation, self- efficacy and parent support in adolescent structured leisure activity participation. *Australian Journal of Psychology*, 61(3), 175-182.
- Feldman, D. B. and Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (3), 401-421.
- Fineburg, A. C. (2009). Academic achievement. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. (4-6). West Sussex, United Kingdom : Willey-Blackwell.
- Folkman, S. (2010). Stres, coping and hope. *Psycho-Oncology* 19, 901-908.
- Frankl, V. E. (2000). *İnsanın anlam arayışı* (7.basım). (çev. S. Budak). Ankara: Öteki.
- Fredrickson, B. L. and Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60 (7), 678-686.
- Fredrickson, B., L. (2009). Why choose hope? *Psychology Today*.
<http://www.psychologytoday.com/blog/positivity/200903/why-choose-hope>
adresinden 01 Nisan 2010 tarihinde erişilmiştir.
- Friedman, H.S. and Schustack, M. W. (2003). *Personality classic theories and modern research* (2th ed.). Boston : Allyn and Bacon.
- Fromm, E. (1995). *Umut devrimi* (2. Basım), (çev. Ş.Yeğin). İstanbul: Payel.
- Funder, D. C. (2007). *The personality puzzle* (4th ed.). New York : W. W. Norton & Company.
- Gallagher, M. W. (2009). Future mindedness. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. (418-420). West Sussex, United Kingdom : Willey-Blackwell.

- Garber, J. (2000). Optimism: definitions and origins. In J.E.Gillham (Edt), *The science of optimism and hope*. Philadelphia & London: Templeton Foundation.
- Gawali,C.S. (2012). The impact of gender on development of Big Five (OCEAN) personality factors (Openness to Experience, Conscientiousness, Extroversion, Agreeableness and Neuroticism). *Indian Streams Research Journal*,2 (IV) , 1-5.
- Gelissen, J. and Graaf, P. M. (2006). Personality, social background and occupational career success. *Social Science Research*, 35, 702–726.
- George, M. J. and Zhou, J. (2001). When openness to experience and conscientiousness are related to creative behavior: an interactional approach. *Journal of Applied Psychology*, 86 (3), 513-524.
- Gibson, E.J. and Pick, A.D. (2000). *An ecological approach to perceptual learning and development*. [Ebrary]. <http://site.ebrary.com/lib/cukurova/Doc?id=10269203> adresinden erişilmiştir.
- Gillham, J. E. and Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 163-173.
- Glass, K., Flory, K., Hankin, B.L., Kloos, B. and Turecki, G. (2009). Are coping strategies, social support, and hope associated with psychological distress among hurricane katrina survivors? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28 (6), 779-795.
- Gleason, K.A., Jensen-Campbell, L.A. and Richardson, D.S. (2004). Agreeableness as a predictor of aggression in adolescence. *Aggressive Behavior*, 30, 43–61.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (6), 1216-1229.
- Gray, L. A (2003). Hopeful thinking within aspects of successful aging: A study of older adults. Dissertation Abstract İnternatinal (UMI No 3100428).

- Graziano, W., G., Jensen-Campbell, L. A. and Hair, E. C. (1996). Perceiving interpersonal conflict and reacting to it: the case for agreeableness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (4), 820-835.
- Graziano, A.M and Raulin, M.L. (2004). *Research methods: A process of inquiry*. Boston: Pearson /Allyn and Bacon.
- Goleman, D. (2000). *Duygusal zekâ* (16. basım) (çev. B. Seçkin-Yüksel). İstanbul: Varlık/Bilim.
- Grewal, P. K. and Porter, J. E. (2007). Hope theory: a framework for understanding suicidal action. *Death Studies*, 31(2), 131-154.
- Groopman, J. (2005). *The anatomy of hope. How people prevail in the face of illness*. New York: Random House Trade Paperbacks.
- Gotlib, I. H and Hammen, C. L. (1997). *Psychological aspect of depression: towards a cognitive-interpersonal integration*. West Sussex, England: John Wiley & Sons.
- Gottlieb, B.H. (2009). Social support. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. (913-916). West Sussex, United Kingdom : Willey-Blackwell.
- Gökler, I. (2007). Çocuk ve ergenler için sosyal destek değerlendirme ölçeği türkçe formunun uyarlama çalışması: faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14 (2), 90-99.
- Gum, A. and Snyder, C. R. (2002). Coping with terminal illness: The role of hopeful thinking. *Journal of Palliative Medicine*, 5(6), 883-894.
- Halama, P. (2010). Hope as a mediator between personality traits and life satisfaction. *Studia Psychologica*, 52 (4), 309- 314.
- Hall, C. S. and Lindzey, G. (1985). *Introduction to theories of personality*. New York: John Wiley & Sons.

- Hançerlioğlu, O. (1975). *İnanç sözlüğü dinler-mezhepler-tarikatlar-efsaneler* (1. basım). İstanbul: Remzi.
- Hammer, K., Mogensen, O. and Hall, O. C. (2009). The meaning of hope in nursing research: a meta –synthesis. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 23, 549–557.
- Haran, S. ve Aydın, O. (1995). Depresyon umutsuzluk, sosyal beğenirlik ve kendini kurgulama düzeyinin intihar fikirleri ile ilişkisi. *Kriz dergisi*, 3 (1-2), 218-222.
- Haslam, N. (2007). *Introduction to personality and intelligence*. London : Sage Foundations of Psychology.
- Headey, B. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point. *Social indicators research*, 86, 213–231.
- Hendricks, D.L. (2004). *The relationship of hope and self-efficacy to health promoting behaviors among student-athletes attending historically black colleges and universities*. Unpublished doctoral dissertation, Auburn University, Alabama.
- Hepper, P.P., Lee, D and He, Y. (2009). Problem- solving appraisal. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. (784-790). West Sussex, United Kingdom : Willey-Blackwell.
- Hinds, P. S. (2004). The hopes and wishes of adolescents with cancer and the nursing care that helps. *Oncology Nursing Forum*, 31(5), 927-934.
- Hirsch, J.K. and Barton, A.L. (2011). Positive social support, negative social exchanges, and suicidal behavior in college students. *Journal of American College Health*, 59 (5), 393- 398.
- Ho, R. (2006). *Handbook of univariate and multivariate data analysis and interpretation with SPSS*. Boca Raton, Florida: Chapman & Hall.

- Hogg, M. A. and Vaughan, G. M.(2008). *Social psychology* (5th ed.). Essex, England : Pearson Education Limited.
- Holat, H., Bitlis, V., Dilbaz, N., Tüzer, T. ve Bayam, G. (1994). İntihar girişiminde ümitsizlik ve depresyon. *Kriz Dergisi*, 2 (2), 320-322.
- Holden, R. R. (2001). Hopelessness. In W.E. Craighead and C.B Nemeroff (Eds.). *The corsini encyclopedia of psychology and behavioral science* (3th ed.). (vol,2, pp. 688). New York : John Wiley & Sons.
- Hope (2009). *Wikipedia*. en.wikipedia.org/wiki/Hope adresinden 20.05.2009 tarihinde erişilmiştir.
- Irving, L. M., Snyder, C. R., Cheavens, J., Gravel, L., Hanke, J., Hillberg, P. and Nelson, N. (2004). The relationships between hope and outcomes at pretreatment, beginning and later phases of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 14(4), 419-443.
- Irving, L.M., Snyder, C.R. and Crowson, J.J.Jr. (1998). Hope and coping with cancer by college women. *Journal of personality*, 66 (2), 195-214.
- John, O. P and Srivastava, S. (1999). The big-five trait taxonomy: History, measurement and theoretical perspectives. In L. Pervin and O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: theory and research* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Johnson, L. H. and Roberts, S. L. (1996). Hope facilitating strategies for the family of the head injury patient. *Journal of Neuroscience Nursing*, 28 (1), 259-266.
- Joseph, S. and Linley, P. A. (2006). Positive psychology versus the medical model? *American Psychologist*, 61 (4), 332-333.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul : Evrim.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (17. basım). Ankara: Nobel.

- Kauffman, C. and Silberman, J. (2009). Life Coaching. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. (578-581). West Sussex, United Kingdom : Willey-Blackwell.
- Kaya, N. G. (2007) *Yatılı ilköğretim bölge okulu ikinci kademe öğrencilerinde sağlamlığın içsel faktörlerini yordamada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Khan, A, Siraj, S. and Li, L.P. (2011). Role of positive psychological strengths and big five personality traits in coping mechanism of university students. Paper presented at the *2011 International Conference on Humanities, Society and Culture IPEDR Vol.20*, pp.210-215.
- Khodarahimi, S. and Ogletree, S.L. (2011) . Birth order, family size, and positive psychological constructs: What roles do they play for Iranian adolescents and young adults? *The Journal of Individual Psychology*, 67(1), 41-56.
- Kierkegaard, S. (2004). *Ölümcül hastalık umutsuzluk* (çev. M.M. Yakupoğlu). Ankara: Doğubatı.
- Kim, T. H., Lee, S. M., Yu, K., Lee, S. and Puig, A. (2005). Hope and the meaning of life as influences on korean adolescents' resilience: implications for counselor. *Asia Pasific Education Review*, 6 (2), 143-152.
- Knoll, N. and Schwarzer, R. (n.d.). Gender and age differences in social support: A study of east German migrants.
http://userpage.fu-berlin.de/~health/support/knoll_schwarzer_in_weidner.pdf
adresinden 15 Eylül 2011 tarihinde erişilmiştir.
- Koç, E. (2008). Bir umut metafiziği olarak Gabriel Marcel felsefesi. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 161-184.
- Köknel, Ö. (1989). *Genel ve klinik psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp.

Kur'an-ı Kerim ve Türkçe anlamı (1983). Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Küçükşille, E. (2010). Basit doğrusal regresyon. Ş.Kalaycı (Ed.), *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri içinde* (199-201). Ankara: Asil.

Lask, T. M. (2008). *First generation students: stories of hope and resilience*. Unpublished doctoral dissertation, University of Northern Colorado, Colorado.

Leeson, P. Ciarrochi, J. and Heaven, P. C. L. (2008). Cognitive ability, personality, and academic performance in adolescence. *Personality and Individual Differences* 45, 630–635.

Leman, K. (1997). *Doğuş sırası* (çev. A. Böğrün). İstanbul: Kuraldışı.

Leung, A.K.-Y, and Chiu,C.-Y. (2008). Interactive effects of multicultural experiences and openness to experience on creative potential. *Creativity Research Journal*, 20(4), 376–382.

Levine, S.,L. (1993). *Hope and the grandparent-grandchild connection*. Unpublished master's thesis, University Of Alberta, Edmonton, Alberta, Canada.

Lewis, L. and Verdon, R.(2009). Menninger, Karl. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. (613-614). West Sussex, United Kingdom : Willey-Blackwell.

Linley, P. A. and Joseph, S. (2004). Applied positive psychology: A new perspective for profession practice. In P. A.Linley ve S. Joseph (Eds), *Positive psychology in practise practice (3-12)*. New Jersey : John Wiley & Sons Inc.

Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., and Wood, A.M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16.

Lopez, S. J. Ciarlelli, R., Coffman, L. Stone, M. and Wyatt, L. (2000). Diagnosing for strengths: On measuring hope building blocks. In C.R.Snyder ve Shane J. Lopez

- (Eds), *Handbook of positive psychology* (57-85). New York : Oxford University Press.
- Lopez, S. J., Magyar-Moe, J. L., Petersen, S.E., Ryder, J. A., Krieshok, T. S., O'Byrne, K. K., Lichtenberg, J.W. and Fry, N.A. (2006). Counseling psychology's focus on positive aspects of human functioning. *The Counseling Psychologist* 34, 205-227.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., Magyar-Moe, J., Edwards, L.M., Pedrotti, J. T., Janowski, K., Turner, J. L. and Pressgrove, C. (2004). Strategies for accentuating hope. In P. A. Linley ve S. Joseph (Eds), *Positive psychology in practise* (388-404). New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R. and Pedrotti, J. T. (2003). Hope: many definitions, many measures. In S. J. Lopez and C.R. Snyder (Eds), *Positive psychological assessment a handbook of models and measures* (91-106). Washington, DC: American Psychological Association.
- Luszczynska, A., Gibbons, F.X., Piko, B. F. and Tekozel, M. (2004). Self-regulatory cognitions, social comparison, and perceived peers' behaviors as predictors of nutrition and physical activity: A comparison among adolescents in Hungary, Poland, Turkey, and USA. *Psychology and Health*, 19 (5), 577–593.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Dona, B. and Schwarzer, R. (2005b). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40 (2), 80-90.
- Luszczynska, A., Scholz, U. and Schwarzer, R. (2005a). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139 (5), 439-457.
- Maddux, J. E. (2002). Stopping the “madness”: Positive psychology and the deconstruction of the illness ideology and the DSM. In C.R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (13-25). New York : Oxford University Press.
- Maddux, J. E. (2009). Self-efficacy. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (874-880). West Sussex, United Kingdom : Willey-Blackwell.

- Maddux, J.E., Snyder, C.R. and Lopez, S. J. (2004). Toward a positive clinical psychology: Deconstructing the illness ideology and constructing an ideology of human strengths and potential. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds), *Positive psychology in practice* (320-334). New Jersey: John Wiley.
- Malecki, C.K. and Demaray, M.K. (2002). Measuring perceived social support: development of the child and adolescent social support scale (casss). *Psychology in the Schools*, 39 (1), 1-18.
- Martin, K.K. (2007). *Measuring hope: Is hope related to problem solving and criminal behaviour in offenders?* Unpublished master's thesis. University of Toronto, Toronto, Ontario, Canada.
- Masten, A.S. and Reed, M.G. (2002). Resilience in development. In C.R.Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (74-88). New York : Oxford University Press.
- McAdams, D. P. and Pals, J. L. (2006). A new big five fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61 (3), 204-217.
- McCrae, R.R. (2007). Aesthetic chills as a universal marker of openness to experience. *Motivation & Emotion*, 31, 5-11.
- McCrae, R. R. and Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90.
- McCrae, R. R. and Costa, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52 (5), 509-516.
- MEB (2010-2011). *Milli eğitim istatistikleri örgün eğitim*.
http://sgb.meb.gov.tr/istatistik/meb_istatistikleri_orgun_egitim_2010_2011.pdf
 adresinden 01 Nisan 2012 tarihinde erişilmiştir.

- Mengi, S. (2011). *Ortaöğretim 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin sosyal destek ve özyeterlik düzeylerinin okula bağlılıkları ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Miller, J. F. (2007). Hope: A construct central to nursing. *Nursing Forum*, 42 (1), 12-19.
- Miller, P. H. (2008). *Gelişim psikolojisi kuramları*. (Yayına hazırlayan: B. Onur). Ankara : İmge.
- Mischel, W., Shoda, Y. and Ayduk, Ö. (2008). *Introduction to personality* (8th ed.). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Mosak, H.H. (2005). Adlerian psychotherapy. In R. J. Corsini and D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (7th ed.), (53-95). Toronto, Canada : Thomson/Brooks/Cole.
- Moulden, H. M. and Marshall, W. L. (2005). Hope in the treatment of sexual offenders: The potential application of hope theory. *Psychology, Crime & Law*, 11(3), 329- 342.
- MTTS (2006). *Metinlerle tasavvuf terimleri sözlüğü* (1. basım). Trabzon : Kalem.
- Mussel, P., Winter, C., Gelléri, P. and Schuler, H. (2011). Explicating the openness to experience construct and its subdimensions and facets in a work setting. *International Journal of Selection and Assessment*, 19 (2), 145- 156.
- Mutlu, T., Balbag, Z. ve Cemrek, F. (2010). The role of self-esteem, locus of control and big five personality traits in predicting hopelessness. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 1788–1792.
- Nişanyan, S. (2010). *Sözlerin Soyağacı Çağdaş Türkçenin Etimolojik Sözlüğü*.
<http://www.nisanyansozluk.com>. adresinden 12 Kasım 2010 tarihinde edinilmiştir.

OED (2010). Hope. Online Etymology Dictionary.

<http://www.etymonline.com/hope> adresinden 06 Kasım 2010 tarihinde erişilmiştir.

Onwuegbuzie, A. J. and Snyder, C. R. (2000). Relations between hope and graduate students' coping strategies for studying and examination-taking. *Psychological Reports*, 86, 803-806.

Orlich, K., A (2004). *The relationship between hope, appraisal, and coping: student differences in response to subject differences in response to seubject matter and exam format*. Unpublished doctoral dissertation, Wayne State University, Detroit, Michigan.

Öz, A. (2009). Korku ve ümit dengesi (Havf ve Reça). *Gülistan Dergisi*.
www.gulistandergisi.com/dergi adresinden 22 mayıs 2009 tarihinde erişilmiştir.

Öz, F. (2010). *Sağlık alanında temel kavramlar* (yenilenmiş 2. baskı). Ankara: Mattek.

Öz, H. (2006). *Miyokart enfarktüsü geçiren hastalarda umut, moral ve algılanan sosyal desteğin yaşam kalitesine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özçelik- Sözer, B. (2012, 30 Ocak). Doğum sırası karakteri nasıl etkiliyor? Hürriyet Gazetesi
<http://www.hurriyet.com.tr/ik/19802238.asp> adresinden 10 Haziran 2012 tarihinde erişilmiştir.

Pace,V.L. and Brannick, M.T. (2010). Improving prediction of work performance through frame-of-reference consistency: Empirical evidence using openness to experience. *International Journal of Selection and Assessment*, 18 (2), 230- 235.

Phares, E. J. (1991). *Introduction to personality* (3th edition). New York : Harper Collins.

Pajares, F. (2002). *Overview of social cognitive theory and of self-efficacy*.
<http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html> adresinden 23 Ağustos 2011 tarihinde erişilmiştir.

- Pajares, F.(2004). *Albert bandura: biographical sketch*.
<http://des.emory.edu/mfp/bandurabio.html> adresinden 12 Temmuz 2011 tarihinde erişilmiştir.
- Patrick, C.L. (2011). Student evaluations of teaching: effects of the Big Five personality traits, grades and the validity hypothesis. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 36 (2), 239–249.
- Pearman, A., Andreoletti, C. and Isaacowitz, D. M. (2010). Sadness prediction and response: effects of age and agreeableness. *Aging & Mental Health*, 14 (3), 355–363.
- Piedmont, R.L. and Weinstein, H.P. (1993). A psychometric evaluation of the new NEO-PIR facet scales for agreeableness and conscientiousness. *Journal of personality assessment*, 60 (2), 302-318.
- Proctor, S.L. and McCord, D.M. (2009). Correlates of the openness to experience domain. *Individual Differences Research*, 7(4) , 222-227.
- Raad, B.D. (2000). *The big five personality factors the psycholexical approach to personality*. Göttingen, Germany: Hogrefe & Huber Publishers.
- Rashid, T. (2009). Authentic happiness. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. (71-74). West Sussex, United Kingdom : Willey-Blackwell.
- Reed, M. and Bennet, D. (2010). Adolescent health, the family and relational resilience: Toward a union of confusion, uncertainty and hope. *The International Gestalt Journal*, 32 (2), 111-133.
- Rettew, J. G. (2009). Adaptability. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. (10-13). West Sussex, United Kingdom : Willey-Blackwell.
- Rice, F. P. and Dolgin, K.G. (2008). *The adolescent development, relationships and culture* (12th ed.). Boston : Allyn and Bacon.

- Rivers, M. B. (2011). *Situated hope: understanding teacher educators' notions of hope*. Unpublished doctoral dissertation, Arizona State University, Metro Phoenix, Arizona.
- Roberts, B. W. and Robins, R. W. (2000). Broad dispositions, broad aspirations: The intersection of personality traits and major life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1284- 1296.
- Russ, S.W., Pearson, B. L.and Spannagel, S. C. (2009). Play. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. (701-704). West Sussex, United Kingdom : Willey-Blackwell.
- Sahranç, Ü. (2007). *Stres kontrolü, genel özyeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Saleebey, D. (2009). Strengths perspective (social welfare). In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. (962-970). West Sussex, United Kingdom : Willey-Blackwell.
- Schwartz, S.H. (2006). Basic human values: An overview. *Jerusalem Hebrew University*, 48 (1), 49-71.
<http://segr-did2.fmag.unict.it/Allegati/convegno%207-8-10-05/Schwartzpaper.pdf> adresinden 03 Şubat 2012 tarihinde erişilmiştir.
- Schwarzer, R. (2005). General perceived self-efficacy scale.
<http://userpage.fu-berlin.de/~health/selfscal.htm> adresinden 26 Temmuz 2011 tarihinde erişilmiştir.
- Schwarzer, R. (2008). Self-efficacy. *Health Behavior Constructs: Theory, Measurement Research. Cancer Control and Population Sciences*.
<http://cancercontrol.cancer.gov/constructs> adresinden 18 Temmuz 2011 tarihinde erişilmiştir.

- Schwarzer, R., Boehmer, S., Luszczynska, A., Mohamed, N. E. and Knoll, N. (2005). Dispositional self-efficacy as a personal resource factor in coping after surgery. *Personality and Individual Differences*, 39, 807-818. www.sciencedirect.com. adresinden 16 Haziran 2011 tarihinde erişilmiştir.
- Schopenhauer, A. (2008). *Hayatın anlamı* (çev. A. Aydoğan). İstanbul: Say.
- Schultz, D. P and Schultz S. E. (2005). *Theories of personality* (8th ed.). Belmont, Australia: Thomson/Wadsworth.
- Schwarzer, R., Hahn, A. and Schröder, H. (1994). Social integration and social support in a life crisis: Effects of macrosocial change in East Germany. *American Journal of Community Psychology*, 22 (5).
- Seligman, E. P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, E.P. (2007). *Gerçek mutluluk*. (çev. S. Kunt-Akbaş). Ankara: HYB.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 3-18.
- Shatté, A. J., Gillham, J. E. and Reivich, K. (2000). Promoting hope in children and adolescents. In J. E. Gillham (Ed.). *The science of optimism and hope* (215-234). Philadelphia & London : Templeton Foundation Press.
- Shiota, M. N., Keltner, D. and John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with big five personality and attachment style. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (2): 61-71.

- Shorey, H.S. (2009). Attachment Theory. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. (64-67). West Sussex, United Kingdom : Willey-Blackwell.
- Shulman, S., and Nurmi, J. E. (2010). Understanding emerging adulthood from a goal-setting perspective. In S. Shulman and J.E. Nurmi (Eds.), *The role of goals in navigating individual lives during emerging adulthood. New Directions for Child and Adolescent Development, 130*, 1–11.
- Smith, S. J. (2003). Hope behind bars: A study of hope in juvenile detention center. Unpublished doctoral dissertation. Gonzaga University, Spokane, Washington.
- Simonton, D.K. and Baumeister, R.F. (2005). Positive psychology at the summit. *Review of General Psychology, 9* (2), 99-102.
- Sneed, C. D., McCrae, R. R. and Funder, D.C. (1998). Lay conceptions of the five –factor model and its indicators. *Personality and Social Psychology Bulletin, 24*, 115-126.
- Snyder, C. R. (1994). Hope and optimism. In V.S.Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (vol.2, pp. 535-542). San Diego: Academic Press.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development, 73*, 355-360.
- Snyder, C. R. (2000a). Hypothesis: there is hope. In C.R. Snyder (Edt.), *Handbook of hope theory, measures and applications* (3-18). San Diego: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2000b). The hope mandala. Coping with the loss of a loved one. In J. E.Gillham (Edt), *The science of optimism and hope* (129-142). Pennsylvania: Templeton Foundation Press.
- Snyder, C. R. (2000d). Genesis: the birth and growth of hope. In C.R. Snyder (Edt.), *Handbook of hope: Theory, measures and applications*. (5-36), San Diego: Academic Press.

- Snyder, C. R. (2002a). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, (4), 249–275.
- Snyder, C. R. (2005). Teaching: The lessons of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (1), 72-84.
- Snyder, C. R., Cheavens, J. and Michael, S. T. (1999) Hoping. In C.R. Snyder (Edt.), *Coping: The psychology of what works* (205-231). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C.R., Cheavens, J. and Sympson, S.C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 1(2), 107-118.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H.S. and Rand, K. L. (2002b). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5 (5), 298-307.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. and 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., Ilardi, S. S., Cheavens, J., Michael, S. T., Yamhure, L. and Sympson, S. (2000c). The role of hope in cognitive behavior therapies. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 747-762.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Crowson, J. J., Jr. and Early, S. (1998). Preferences of high- and low-hope people for self-referential input. *Cognition & Emotion*, 12 (6), 807–823.
- Snyder, C. R. and Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Snyder, C. R, Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B. and Woodward, J. T. (2002e). False hope. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (9), 1003-1022.

- Snyder, C. R., Rand, K. L. and Sigmon, D.R. (2002c). Hope theory a member of the positive psychology family. In C.R. Snyder ve S.J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology* (257-276). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams III, V, H. and Wiklund, C. (2002f). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820-826.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C, Borders, T. F., Babyak, M.A and Higgins, R.L. (1996). Development and validation of the state hope scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (2), 321-335.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Michael, S. T. and Cheavens, J. (2002d). Optimism and hope constructs: variants on a positive expectancy theme. In E.C.Chang (Edt). *Optimism & pessimism implications for theory research and practice*. (2th edition). Washington, DC: American Psychological Association.
- Somer, O. (1998a). Türkçe’de kişilik özelliği tanımlayan sıfatların yapısı ve beş faktör modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 13 (42), 17-32.
- Somer, O. (1998b). Beş faktör kişilik modeli. *Türk Psikoloji Yazıları*, 1 (2), 35-62.
- Staats, S. and Stassen, M. A. (1985). Hope : An affective cognition. *Social Indicators Research*, 17, 235–242.
- Steen, J. H. (2004). *Measuring the efficacy of the Snyder hope theory as an intervention with an inpatient population*. Unpublished doctoral dissertation, University of Mississippi, Lafayette, Mississippi.
- Steese, S., Dollete, M., Philips, W. Hossfeld, E., Matthews, G.and Taormina, G. (2006). Understanding girls’ circle as an intervention on perceived social support, body image, self-efficacy, locus of control and self-esteem. *Adolescence*, 41(161), 55-74.

- Stoeber, J., Hutchfield, J., and Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45(4), 323-327.
- Syme, M. and Syme, R. (2009). Prayer. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. (774-775). West Sussex, United Kingdom : Willey-Blackwell.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik*. Ankara: Seçkin.
- Şahin, S. (2007). *Diyaliz tedavisi alan bireylerin umut-umutsuzluk ve sosyal destek düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th. ed.). New York: Pearson.
- Tam, C. L., Lee, T. H., Har, W. M and Pook,W.L. (2011). Perceived social support and self-esteem towards gender roles: contributing factors in adolescents. *Asian Social Science*, 7(8), 49-58.
- Tan, M., Karabulut, E., Okanlı, A. ve Erdem, N. (2005). Hemodiyaliz hastalarında sosyal destek ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8(2), 32-39.
- Taylor, S. E, Dickerson, S. S. and Klein, L.C. (2002). Toward a biology of social support. In *Handbook of positive psychology*. C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds) (556-569). New York : Oxford University Press.
- Tedeschi, R. G. and Kilmer, R. P. (2005). Assessing strengths, resilience, and growth to guide clinical interventions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36 (3), 230–237.
- Tel, H. ve Uzun, S. (2003). İntihar girişimi ile acil servise başvuran hastaların sosyal destek ve stresle baş etme durumları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4,151-158.

- Tetley, J. (2010). *An investigation of self-authorship, hope, and meaning in life among second-year college students*. Unpublished doctoral dissertation, The George Washington University, Washington.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Terzi-Ünsal, S. ve Gül Kapçı, E. (2005). Risk factors for suicidal behavior: psychosocial risk models with Turkish adolescents. *Social Behavior And Personality*, 33(6), 593-608.
- TDK (2009). *Türk Dil Kurumu, Büyük Türkçe Sözlük*. Web: www.tdksozluk.com adresinden 20.05.2009 tarihinde edinilmiştir.
- Uğur, D. (2007). *Dünyayı adil algılama ve geleceğe dair umut/umutsuzluk: depresyon tanısı alan ve almayan kişilerde adil dünya inancı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Uludağ, S. (2005). *Tasavvuf terimleri sözlüğü* (2. basım). İstanbul: Kabalcı.
- Umut (2009). Umut. tr.wikipedia.org/wiki/Umut adresinden 15 Mayıs 2009 tarihinde erişilmiştir.
- Ünsar, S, Sadırlı, S, K., Demir, M, Zafer, R ve Erol, Ö. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ve etkileyen etmenler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 1 (1), 17-29.
- Valle, M.F., Huebner, E. S. and Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44, 393-406.
- Verheijden, M.W, Bakx, J.C, Weel C van, Koelen M.A, and Staveren, W.A van (2005). Role of social support in lifestyle-focused weight management interventions. *European Journal of Clinical Nutrition*, 59 (1), 179-186.

- Warren, S. J., Jackson, Y. and Sifers, S. K. (2009). Social support provisions as differential predictors of adaptive outcomes in young adolescents. *Journal of Community Psychology*, 37 (1), 106–121.
- Webb, D. (2010). Paulo Freire and “ the need for a kind of education in hope”. *Cambridge Journal of Education*, 40 (4), 327-339.
- Westburg, N.G. and Martin, D. (2003). The relationship between a child’s hope, a parent’s hope and student-directed, goal-oriented academic instruction. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 42, 152-164.
- Wilks, S.E. and Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29 (3), 276–288.
- Williamson, G. M. and Christie, J. (2009). Successful aging. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. (973-979). West Sussex, United Kingdom: Willey-Blackwell.
- Witvliet, C.V. (2009). Forgiveness. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. (403-410). West Sussex, United Kingdom : Willey-Blackwell.
- Woodbury, C. A.J. (1997). *The relationship of anxiety, locus of control and hope to career indecision of african american students*. Dissertation Abstracts International. (UMI No: 9911357)
- Wroblewski, K. K. and Snyder, C. R. (2005). Hopeful thinking in older adults: Back to the future. *Experimental Aging Research*, 31, 217-233.
- Yadav, S. (2010). Perceived social support, hope, and quality of life of persons living with HIV/AIDS: A case study from Nepal. *Quality Life Research*, 19, 157–166
- Yen, S.C. (2008). *Relationships of age, gender, and hope with coping styles among taiwanese adolescents*. Unpublished doctoral dissertation, University of Kansas, Kansas.

Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel - davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı "umut eğitimi programları"nın ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.

Yıldırım, A.ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (8 basım). Ankara: Seçkin.

Yılmaz, E.,Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.

Yörükkan, T. (2006). *Alfred Adler sosyal roller ve kişilik* (2. basım), İstanbul : Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: an essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.

Zournazi, M. (2004). *Umut değişim için yeni felsefeler* (çev. U. Abacı). İstanbul: Literatür.

Zautra, A.J., Hall, J.S. and Murray, K.E. (2010). Resilience. In J.W. Reich, A.J. Zautra and J.S.Hall. (Eds.), *Handbook of Adult Resilience*, (3-27). New York: The Guilford Press.

EKLER**EK – 1****BİLGİ FORMU**

1. Üniversite
2. Cinsiyetiniz :
 - a. Kız
 - b. Erkek
3. Geçiminizi öncelikli olarak nasıl sağlıyorsunuz?
 - a. Ailem destekliyor
 - b. Çalışarak kazanıyorum
 - c. Burs/ öğrenim kredisi alıyorum
4. Kaçınıcı çocuksunuz?
 - a. 1.
 - b.2
 - c.3
 - d.4 ve sonrası
 - e. son çocuk

EK-2**SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİ**

- 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 pek çok yol düşünebilirim.

___ 7. Sağlığım için endişelenirim.

___ 12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşıyorum.

EK-3

ÖZYETKİNLİK BEKLENTİSİ

	Doğru değil	Biraz doğru	Daha doğru	Tümüyle doğru
1- Yeni bir durumla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini bilirim.....				
2- Beklenmedik durumlarda nasıl davranmam gerektiğini her zaman bilirim.....				
3- Bana karşı çıkıldığında kendimi kabul ettirecek çare ve yolları bulurum.....				
4- Ne olursa olsun üstesinden gelirim.....				
5- Güç sorunların çözümünü eğer gayret edersem her zaman başarırım.....				
6- Tasarılarımı gerçekleştirmek ve hedeflerime erişmek bana güç gelmez.....				
7- Bir sorunla karşılaştığım zaman onu halledilmeye yönelik bir çok fikirlerim vardır.....				
8- Güçlükleri soğukkanlılıkla karşılarım çünkü yeteneklerime her zaman güvenebilirim.....				
9- Ani olayların da hakkından geleceğimi sanıyorum.....				
10- Her sorun için bir çözümüm vardır.....				

userpage.fu-berlin.de/health/selfscal.htm. adresinden erişilmiştir.

EK-4**ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ**

3. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 Kesinlikle evet

6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 Kesinlikle evet

10. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 Kesinlikle evet

EK-6**KOMPOZİSYON****Sorular:**

- 1- Umut dediğimizde aklınıza gelen kavramlar nelerdir?
- 2- Umut nelerden etkilenir?
- 3- Umutlu olduğunuzda neler düşünür, neler yapar, neler hissedersiniz?

EK-7

UMUT ODAK GRUP SORULARI

Bu çalışmada üniversite öğrencileri için umut kavramının ne anlama geldiği, umut düzeyleri ve umutlarını etkileyen etmenler araştırılmaktadır. Bunun için sizlere hazırladığım soruları yönelteceğim ve sizlerin bu sorulara ilişkin görüşlerinizi alacağım. Soruları, tüm yaşamınızı ve genel özelliklerinizi düşünerek cevaplandırmanızı rica ediyorum. Çalışmamız 2 saat sürecektir. Sizin için bir sorun olmayacaksa, konuştuklarımızı daha sonra yazılı hale getirebilmem için kayıt yapmak istiyorum. Toplanan bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır. Katkılarınız için şimdiden teşekkürler.

- 1) Önce sizleri tanımak istiyorum? Biraz kendinizden söz eder misiniz? (kaç kardeşsiniz, kaçınıcı çocuksunuz, nerede ve kiminle kalıyorsunuz?)
- 2) Kendinizi nasıl biri olarak tanımlarsınız? Belirgin özellikleriniz nelerdir?
- 3) Şimdi umut hakkında konuşalım istiyorum. “umut” dediğinde aklınıza ne geliyor? Sizin için umudun anlamı nedir?
- 4) Bana umutlarınızdan söz edin. Ne gibi şeyler için umut besliyorsunuz?
- 5) Kendiniz için bir umut kaynağı belirtmeniz istenirse neyi söylersiniz?
- 6) Size göre umut nelerden etkilenir?
- 7) Ne gibi şeyler umudunuzu korumanıza yardımcı olur veya ne gibi şeyler kendinizi umutlu hissetmenizi sağlar? Umutlu olduğunuzda neler düşünür, neler hisseder, neler yaparsınız?
- 8) Ne gibi şeyler umutsuz hissetmenize neden olur? Umutsuz olduğunuzda neler düşünür, neler hisseder, neler yaparsınız?
- 9) Kadın ya da erkek olmak umutlarınızı etkiliyor mu?
- 10) Sahip olduğunuz hangi beceri, özellik ve yetenekler sizi umutlu yapıyor?
- 11) Size göre umudun tersi/zıddı nedir?
- 12) Çevrenizde sizi seven ve destek veren insanların varlığı veya yokluğu umut düzeyinizi nasıl etkilemektedir?

Başka söylemek istediğiniz bir şey yoksa toplantımızı burada bitirmek istiyorum?
Zaman ayırarak çalışmamıza destek verdiğiniz için sizlere çok teşekkür ediyorum.