

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

UMUDU YORDAMADA ŞÜKRAN VE ÖZGECİLİK

MUHAMMED AKBAŞ

TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ LOKMAN AKBAY

İSTANBUL, 2021

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

UMUDU YORDAMADA ŞÜKRAN VE ÖZGECİLİK

MUHAMMED AKBAŞ

TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ LOKMAN AKBAY

İSTANBUL, 2021

ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında Yüksek Lisans Derecesi'ni alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri

Unvanı – Adı Soyadı

Kanaati

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Lokman Akbay

Prof. Dr. Sefa Bulut

Doç. Dr. Hatice Kumcağız

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Teslim Tarihi

Mühür/İmza

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanılıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Muhammed Akbaş

İmza:

X X X X X

ÖZ

UMUDU YORDAMADA ŞÜKRAN VE ÖZGECİLİK

Yazar: Akbaş, Muhammed

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Lokman Akbay

Ocak 2021, 91 sayfa

Bu çalışmada temel amaç doğrultusunda şükran ve özgeciliğin birlikte ele alındıklarında umudun anlamlı birer yordayıcısı olup olmadıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Buna ek olarak çeşitli demografik özelliklerin (cinsiyet, ailenin aylık toplam gelir düzeyi, sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı, algılanan aile tutumu), şükranın ve özgeciliğin ayrı ayrı umut ile olan ilişkileri de incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul'da devlet ve vakıf üniversitelerinde lisans düzeyinde eğitim gören 504 üniversite öğrencisi katılımcı (297 kadın, 207 erkek) oluşturmuştur. Araştırmanın yaklaşımı nicel araştırma yaklaşımlarından olan ilişkisel araştırma yaklaşımıdır. Araştırmada veri toplama araçları olarak katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, umut düzeylerini belirlemek amacıyla Snyder ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlaması Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılmış olan Sürekli Umut Ölçeği, şükran düzeylerini belirlemek amacıyla Kardaş ve Yalçın (2019) tarafından geliştirilmiş Şükran Ölçeği, özgecilik düzeylerini belirlemek amacıyla London ve Robert Bower (1968) tarafından geliştirilmiş ve Cantez, Aşkın ve Akbaba (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan Özgecilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın verilerinin istatistiksel çözümlenmesinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılmıştır. Umudun, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız değişkenler t testi ile incelenmiştir. Umudun ailenin aylık toplam gelir düzeyine, sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığına ve algılanan aile tutumuna bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Bağımsız değişkenler t testi ve tek yönlü ANOVA sonucuna göre katılımcıların umut puanlarında bahsi geçen demografik özelliklere dayalı anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Şükran ve umut ile özgecilik ve umut arasında korelasyonel bir ilişki olup olmadığı pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Şükran ve umut ile özgecilik ve umut arasında orta düzeyde,

pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. şükranın ve özgeciliğin birlikte ele alındıklarında sürekli umudun anlamlı birer yordayıcısı olup olmadıkları çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. şükran ve özgeciliğin umudu yordama gücünün zayıf olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmanın sonuçları alan yazın göz önüne alınarak tartişılmış ve yorumlanmıştır. Daha sonra yapılacak olan araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Umut, şükran, Özgecilik



ABSTRACT

GRATITUDE AND ALTRUISM IN PREDICTING HOPE

Student Name: Akbaş, Muhammed

MA in Counseling Psychology

Thesis Supervisor: Asst. Prof. Lokman Akbay

January 2021, 91 Pages

This study aims to determine whether gratitude and altruism are significant predictors of hope when considered together. Also, various demographic characteristics (gender, total monthly income level of the family, weekly participation in social activities, perceived family attitude), gratitude, and altruism were separately examined. The subjects of the study consisted of 504 university students (297 females, 207 males) studying at the undergraduate level at either a state or a private university in Istanbul. Throughout the study, relational research approach was employed, which is a quantitative research method. The data collection tools used for the research included the Socio-Demographic Information Form, developed by the researcher to obtain the demographic information of the participants. Additionally the Continuous Hope Scale, which is developed by Snyder et al. (1991) and adapted into Turkish by Tarhan and Bacanlı (2015), was used to determine hope levels. The Gratitude Scale developed by Kardaş and Yalçın (2019) was used to determine gratitude levels and the Altruism Scale, which developed by London and Robert Bower (1968) and adapted into Turkish by Cantez, Aşkın, and Akbaba (1991), was used to determine the levels of altruism. The SPSS (Statistical Package for Social Sciences) program was used for the statistical analysis. Impact of gender on hope was examined by independent variables t-test. Effects of on monthly total income level of the family, weekly participation in social activities, and perceived family attitude on hope were examined by one-way analysis of variance (ANOVA). According to the results of the independent variables t-test and ANOVA, no significant difference was found in hope scores of the participants. Correlational relationship between gratitude and hope as well as between altruism and hope were investigated by computing the Pearson product-moment correlation coefficient. It was found that there is a moderate, positive, and significant relationship between both pairs of variables (i.e., gratitude-hope and altruism-hope). To determine

whether gratitude and altruism are meaningful predictors of continuous hope, a multiple regression analysis was conducted. The results of this analysis indicated that gratitude and altruism's are statistically significant, yet, weak predictors of hope. In line with the findings, the results of the research were discussed and interpreted by considering the literature. Suggestions have been made for further research.

Keywords: Altruism, Gratitude, Hope, Positive Psychology





KARDEŐİM
EMRE AKBAŞ'a

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|-----------|
| ÖZ..... | iv |
| ABSTRACT | vi |
| TABLolar LİSTESİ..... | xii |
| ŞEKİLLER LİSTESİ | xiii |
| BÖLÜM I GİRİŞ..... | 1 |
| 1.1. Problem Durumu | 2 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı | 6 |
| 1.3. Araştırma Sorusu..... | 7 |
| 1.4. Sınırlılıklar | 7 |
| 1.5. Araştırmanın Önemi..... | 7 |
| BÖLÜM II LİTERATÜR..... | 11 |
| 2.1. Pozitif Psikoloji | 11 |
| 2.1.1. Pozitif Psikolojiye Genel Bakış..... | 11 |
| 2.1.2. Pozitif Psikolojinin Bölümleri..... | 12 |
| 2.1.3. Pozitif Psikolojinin Araştırma Alanları..... | 12 |
| 2.1.4. Pozitif Psikolojinin Amacı | 13 |
| 2.1.5. Pozitif Müdahaleler | 13 |
| 2.1.6. Pozitif Psikolojinin Alan Yazına ve Psikolojinin İnsana Bakış Açısına Olan Katkısı... .. | 14 |
| 2.2. Umut..... | 14 |
| 2.2.1. Umut Kavramının Tanımı ve Tarihsel Arka Planı | 15 |
| 2.2.2. Umudun Öz Yetkinlik ve İyimserlik ile İlişkisi | 16 |
| 2.2.3. Umut Kavramının Bileşenleri | 17 |
| 2.2.3.1. Amaçlar | 17 |
| 2.2.3.2. Alternatif Yollar Düşüncesi (Pathways) | 18 |
| 2.2.3.3. Eyleyici Düşünce (Agency) | 20 |
| 2.2.4. Umut Kavramının Düzeyleri | 21 |
| 2.2.5. Umut Kuramında Birincil ve İkincil Koruma ve Umut Düzeyi Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri..... | 22 |
| 2.2.6. Umudun Dindeki Yeri | 23 |
| 2.3. Şükran..... | 24 |

| | |
|---|-----------|
| 2.3.1. Şükran Kavramının Tanımı ve Tarihsel Arka Planı..... | 24 |
| 2.3.2 Şükran Kavramının Bazı Kavramlarla İlişkisi | 25 |
| 2.3.3. Şükranın Boyutları | 26 |
| 2.3.4. Şükranın Dört Farklı Yönü..... | 28 |
| 2.3.5. Şükranın Dindeki Yeri | 28 |
| 2.3.6. Şükranın Faydaları | 29 |
| 2.3.7. Şükranın Dışavurumu..... | 30 |
| 2.3.8. Şükranın Kaynağı ve Gelişimi | 30 |
| 2.4. Özgecilik | 31 |
| 2.4.1. Özgecilik Kavramının Tanımı ve Tarihsel Arka Planı..... | 32 |
| 2.4.2. Özgeciliğin Olumlu Sosyal Davranışlar İçerisindeki Yeri..... | 33 |
| 2.4.3. Özgeciliğin Bir Olumlu Sosyal Davranış Olan Empati ile İlişkisi..... | 34 |
| 2.4.4. Özgeciliğin Dindeki Yeri | 34 |
| 2.4.5. Özgeciliğin Kaynağı ve Gelişimi | 35 |
| 2.4.6. Özgeci Birey ve Canlıların Özellikleri ve Özgeci Davranışların Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri | 36 |
| BÖLÜM III YÖNTEM..... | 37 |
| 3.1. Araştırma Yaklaşımı | 37 |
| 3.2. Çalışmanın Evreni ve Örneklem Grubu | 37 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları..... | 40 |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu | 40 |
| 3.3.2. Sürekli Umut Ölçeği..... | 40 |
| 3.3.3. Şükran Ölçeği..... | 41 |
| 3.3.4. Özgecilik Ölçeği..... | 42 |
| 3.4. Verilerin Toplanması..... | 43 |
| 3.5. Verilerin Çözümlemesi | 44 |
| BÖLÜM IV SONUÇLAR..... | 46 |
| 4. Bulgular | 46 |
| 4.1. Cinsiyet ile Umut Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular | 47 |
| 4.2. Ailenin Aylık Toplam Gelir Düzeyi ile Umut Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular..... | 49 |
| 4.3. Sosyal Aktivitelere Haftalık Katılım Sıklığı ile Umut Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular..... | 51 |
| 4.4. Algılanan Aile Tutumu ile Umut Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular..... | 54 |
| 4.5. Şükran ile Umut Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular | 55 |
| 4.6. Özgecilik ile Umut Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular..... | 58 |

| | |
|--|-----------|
| 4.7. Şükran ile Özgecilik Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular | 60 |
| 4.8. Şükran ve Özgeciliğin Umudu Yordamasına İlişkin Bulgular..... | 62 |
| BÖLÜM V TARTIŞMA VE YORUM..... | 65 |
| 5.1. Demografik Değişkenler ve Umut | 65 |
| 5.1.1. Cinsiyet ve Umut..... | 65 |
| 5.1.2. Ailenin Aylık Toplam Gelir Düzeyi ve Umut..... | 66 |
| 5.1.3 Sosyal Aktivitelere Haftalık Katılım Sıklığı ve Umut | 66 |
| 5.1.4. Algılanan Aile Tutumu ve Umut..... | 67 |
| 5.2. Şükran ve Umut..... | 68 |
| 5.3. Özgecilik ve Umut | 68 |
| 5.4. Şükran ve Özgecilik | 69 |
| 5.5. Umudu Yordamada Özgecilik ve Şükran..... | 70 |
| 5.6. Öneriler..... | 70 |
| REFERANSLAR..... | 72 |
| EKLER..... | 82 |
| EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU | 82 |
| EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU | 83 |
| EK 3: SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİ..... | 84 |
| EK 4: ŞÜKRAN ÖLÇEĞİ..... | 86 |
| EK 5: ÖZGEÇİLİK ÖLÇEĞİ | 88 |
| EK 6: ETİK İZİN | 90 |
| ÖZGEÇMİŞ..... | 91 |

TABLULAR LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Tablo 3.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler..... | 39 |
| Tablo 4.1. Umut Puanlarının Kadın ve Erkek için Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları | 47 |
| Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyete Dayalı Umut Puanlarının Dağılımları..... | 48 |
| Tablo 4.3. Umut Ölçeğinin Aylık Gelir Düzeyleri için Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları | 49 |
| Tablo 4.4. Katılımcıların Ailelerinin Aylık Toplam Gelir Düzeyine Dayalı Umut Puanlarının Dağılımları..... | 51 |
| Tablo 4.5. Umut Ölçeğinin Sosyal Aktivitelere Haftalık Katılım Sıklığı Düzeyleri için Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları..... | 52 |
| Tablo 4.6. Katılımcıların Sosyal Aktivitelere Haftalık Katılım Sıklığına Dayalı Umut Puanlarının Dağılımları..... | 53 |
| Tablo 4.7. Umut Ölçeğinin Aile Tutumları için Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları...54 | |
| Tablo 4.8. Katılımcıların Aile Tutumuna Dayalı Umut Puanlarının Dağılımları..... | 56 |
| Tablo 4.9. Şükran ve Umut Puanları için Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları..... | 56 |
| Tablo 4.10. Şükran ile Umut Arasındaki Korelasyon Sonucu..... | 58 |
| Tablo 4.11. Özgecilik ve Umut Puanları için Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları..... | 59 |
| Tablo 4.12. Özgecilik ile Umut Arasındaki Korelasyon Sonucu | 60 |
| Tablo 4.13. Şükran ve Özgecilik Puanları için Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları..... | 61 |
| Tablo 4.14. Şükran ile Özgecilik Arasındaki Korelasyon Sonucu..... | 63 |
| Tablo 4.15. Şükran ve Özgeciliğin Umudu Yordamasına İlişkin Bulgular..... | 65 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Şekil 4.1. Kadın ve Erkek Katılımcılar için Umut Toplam Puanı Normal Q-Q Plot Grafikleri..... | 48 |
| Şekil 4.2. Ailenin Aylık Toplam Gelir Düzeyi için Umut Toplam Puanı Normal Q-Q Plot Grafikleri..... | 50 |
| Şekil 4.3. Sosyal Aktivitelere Haftalık Katılım Sıklığı için Umut Toplam Puanı Normal Q-Q Plot Grafikleri..... | 52 |
| Şekil 4.4. Algılanan Aile Tutumu için Umut Puanı Normal Q-Q Plot Grafikleri | 55 |
| Şekil 4.5. Şükran ve Umut Puanları Normal Q-Q Plot Grafikleri..... | 57 |
| Şekil 4.6. Umut ve Şükran Puanları Doğrusallık Grafikleri | 58 |
| Şekil 4.7. Özgecilik ve Umut Puanları Normal Q-Q Plot Grafikleri..... | 59 |
| Şekil 4.8. Özgecilik ve Umut Puanları Doğrusallık Grafikleri..... | 60 |
| Şekil 4.9. Şükran ve Özgecilik Puanları Normal Q-Q Plot Grafikleri | 62 |
| Şekil 4.10. Şükran ve Özgecilik Puanları Doğrusallık Grafikleri..... | 62 |
| Şekil 4.11. Eşdeğişkenlik (Homoscedasticity) Varsayımı..... | 64 |

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsanın kendisini, başkalarını ve hayatı anlama çabası varoluşundan bu yana süregelen bir süreçtir. Temel amacı insanı anlamak olan psikoloji bilimi de insanı anlamak ve anlamlandırmak için insan davranışlarına yönelmiştir. Psikoloji, insan davranışlarını incelerken yıllar boyu normal dışı davranışlara odaklanmış ve insanı psikopatoloji üzerinden çözümlenmeye çalışmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001). Psikopatoloji odaklı bu yaklaşım insanların, umut, şükran, özgecilik, özgünlük, üretkenlik, sorumluluk, maneviyat gibi olumlu niteliklerinin araştırılmasının önüne geçmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Normal davranışlardan ziyade normal dışı davranışlara odaklanmak demek; bireyin ruh sağlığından daha çok ruhsal problemlerine, çevresiyle kurduğu sağlıklı iletişiminden ziyade uyumsuzluğuna, bireyin olumlu sosyal davranışlar sergilemesi ve üretkenliği yerine yardıma muhtaç ve üretmekten aciz olmasına odaklanmak demektir. Nitekim bu anlayış doğrultusunda çalışmalar ortaya koyan bilim insanları belirli bir döneme kadar insanları sadece hastalıkları üzerinden değerlendirmeye almışlar ve insanların tedavilerine yönelmişlerdir. Dolayısıyla bu anlayış da insanların yaşadıkları rahatsızlıkları atlattıkları oranda başarılı kabul edilmesini beraberinde getirmiştir (Carrudhers ve Hood, 2004). Halbuki insanların olumsuz tarafları yerine olumlu taraflarına bakmak, insanı bir de sağlıklı yönü ile anlamaya ve anlamlandırmaya çalışmak, insanları mutsuzluktan kurtarmanın yanında onların hayattan aldığı hazzı artırmak, insanlara üretken olmayan ve becerileri kısıtlı gözüyle bakmak yerine daha olumlu yaklaşmak gibi seçenekler de düşünülebilirdi (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001).

Yapılan açıklamalardan da anlaşılacağı üzere bu seçenekler göz ardı edilmiş ve insanı çözümlenmeye çalışmaları sadece insanın normal dışı davranışları üzerinden yürütülmüştür. İnsanı anlamaya ve anlamlandırmaya çalışırken onu sadece normal dışı davranışları üzerinden değerlendirmenin sonuca ulaşma noktasında yetersiz kalacağı

düşünülmektedir. Çünkü insan normal ve normal dışı davranışları ile bir bütündür. Bu durum da insanların olumlu nitelikleri üzerinden de değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımı, bu gerekliliğin devamı niteliğindedir.

1.1. Problem Durumu

Pozitif psikolojinin kurucusu olarak kabul edilen Martin Seligman, pozitif psikoloji ile psikolojiye yeni bir bakış açısı kazandırmıştır. Bu bakış açısı ile terapi ve tedavi yöntemlerinde bireylerin olumlu duyguları dikkate alınmış, bir hedef sahibi olmaları ve çevreleri ile sosyal ilişkilerini geliştirmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Tüm bunlar bireylerin rahatsızlıklarına karşı etkili beceriler olarak değerlendirilmiştir (Seligman, 2008). Pozitif psikoloji, insanların hayatlarına uyum sağlamalarına ve bu uyumu geliştirmelerine hizmet eden bir yaklaşımdır (Linley ve diğerleri, 2006). Pozitif psikolojinin amacı, insanların sadece rahatsızlıklarına, hastalıklarına veya olumsuz yanlarına odaklanmak değil; sağlıklarına, üretkenliklerine, verimliliklerine ve diğer olumlu yönlerine odaklanmaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu açıklamalardan hareketle pozitif psikoloji yaklaşımına dair bazı çıkarımlarda bulunulabilir. Pozitif psikoloji yaklaşımı, bireylerin hayatlarında önemli dönüm noktaları olabilecek rahatsızlıkları ve hastalıkları göz ardı etmez. Bilakis bunlar pozitif psikoloji yaklaşımı için önemlidir. Yani pozitif psikoloji yaklaşımı bu konularla ilgilidir fakat bunlardan daha çok bireyin sağlıklı yönüne odaklanır. Özellikle 2000’li yıllardan sonra pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı olarak insanların olumlu yönlerine odaklanıldığı, yeteneklerini ve kapasitelerini geliştirici yöntemlere başvurulduğu (Joseph ve Linley, 2004; Heffron ve Boniwell, 2011; Kyes ve Lopez, 2002; Linley ve Joseph, 2004; Magyer-Moe, 2009; Rashid; 2008, 2009; Rashid ve Parks, 2006; Seligman, 2002a, 2002b, 2011; Snyder ve Lopez; 2002, 2007; Akt. Sarı, 2015) görülmektedir. Bu açıklamadan da anlaşıldığı üzere pozitif psikoloji yaklaşımında olumlu duygular çok önemli bir yere sahiptir. Olumlu duygular, bireylerin yaşadıklarını tekrardan gözden geçirmelerini ve olanlara farklı bir biçimde bakmalarını sağlar. Geliştirilen yeni bakış açısı ile bir birey kendini daha iyi hisseder ve çevresi ile daha sağlıklı bir iletişim kurar.

Pozitif psikoloji yaklaşımı temelli olarak ortaya konan umut kuramında umut; amaçlar, alternatif yollar ve eyleyici düşünce olmak üzere üç bileşenden meydana gelen bir

sistemdir (Snyder, Feldman, Shorey ve Rand, 2002a). Bireyler amaçlarına ulaşabilmek için farklı bir seçeneğe ihtiyaç duyabilirler. Alternatif yollar düşüncesi, bireyin amacına ulaşabilmesi için en az bir yol üretebilme becerisine sahip olması demektir (Snyder ve diğerleri, 1991; Snyder 2000). Eyleyici düşünce; bireyi amaçları için motive eden, güdüleyen bir bileşendir. Eyleyici düşünce bireyin zorluklarla karşı karşıya kaldığında farklı yollar üretebilmesi ve bu yollardan biriyle ilerleyebilmesi için bireye dayanak noktası olur. Eyleyici düşünce bireyin amaçlarına ve isteklerine erişebilmesi için farklı yolları üretmesinin dışında amaçlarına ve isteklerine erişebilmeyi arzulaması, bunu gönülden istemesi, kendini amaçları için motive edebilmesi ve bu koşulları meydana getirebilme yetisidir.

Birey amacını gerçekleştirebilmek için kendi yeterliliğine inanır (Snyder, 2002). Belirlediği hedefe ulaşmaya çalışırken karşısına çeşitli engeller çıkar. Umut düzeyi düşük olan bireyler bu engellerden ötürü hedeflerini erteleyebilir ya da pes edebilirler. Fakat umut düzeyi yüksek olan bireylerde bu durum tam tersidir. Umut düzeyi yüksek olan bireyler bir engelle karşı karşıya kaldıklarında hedeflerine ulaşabilmek için farklı seçenekler üretmeye ve eyleyciliklerini sürdürmeye çabalarlar. Önceki başarılarını da referans alarak alternatif yollar üretme konusunda ısrarcı davranırlar. Hedeflerine ulaşabilmek için mücadeleden vazgeçmezler. “Başaracağım, bunu yapacak güce sahibim, vazgeçmemeliyim.” gibi inançlarını ortaya koyan cümleler kullanırlar (Snyder, LaPointe, Crowson ve Early, 1998).

Martinek ve Hellison (1997) ve Snyder (2000) de umut düzeyi yüksek olan bireylerle umut düzeyi düşük olan bireyler hakkında çeşitli çıkarımlarda bulunmuşlardır. Örneğin umut, insanlara karşılaştıkları güçlüklerle karşı direnme gücü verir. Bu yönüyle umut düzeyi yüksek olan bireyler, umut düzeyi düşük olan bireylere kıyasla psikolojik olarak daha güçlü, amaç odaklı ve kararlı bireylerdir. Umut düzeyi yüksek olan bireyler, ortaya koydukları amaçları gerçekleştirme noktasında öz güven sahibidirler. Bir amaç belirlerler ve bu amacı gerçekleştirmek için çabalarlar. Bu bireyler eylem odaklı bir yaklaşım sergilerler. Eğer amaçlarını gerçekleştirme noktasında başarısız olurlarsa karamsarlığa kapılmazlar. Herhangi bir başarısızlık durumunda farklı seçenekleri denerler. Daha fazla çaba ile başarıyı yakalayacaklarına inanırlar. Karşılaştıkları engellerin üstesinden gelinebilir engeller olduğuna inanırlar. Yani umut, bireyleri motive edici bir özelliğe sahiptir. Umut düzeyi düşük olan

bireylerde ise bu durum tam tersidir. Onlar her zaman belirli bir amaca sahip değildirlirler. Hedeflediklerine ulaşamadıklarında farklı yollar denemeyi düşünmezler ve pes edebilirler.

Pozitif psikoloji yaklaşımının diğer bir önemli kavramı, şükrandır (Kaplaner ve Ekşi, 2020). Şükran duygusu; bireyin gelecekte olumlu davranışlarda bulunmasını sağlayan, bireyi motive eden ve güçlendiren ahlaki bir etkidir (McCullough, Kilpatrick, Emmons ve Larson, 2001). Şükran, “duygu, kişilik özelliği, ahlaki bir kavram ve baş etme tepkisi” gibi birçok farklı biçimde tanımlanmış ve değerlendirilmiştir (Emmons ve McCullough, 2004; McCullough ve diğerleri, 2001; Watkins, Van Gelder ve Frias 2009; Yüksel ve Oğuz Duran, 2012). Şükran bir bireyin insanlardan, diğer canlılardan, doğadan veya Yaratıcı’dan gelen bir yardıma olumlu duygularla cevap vermesi olarak tanımlanabilir (Emmons ve Crumpler, 2000; McCullough, Emmons ve Tsang 2002). Şükran; bireyin maddi veya manevi bir yardım gördüğü insan, canlı, doğa veya Yaratıcı’ya yönelik olumlu düşünceler ve güzel duygular beslemesidir (Peterson ve Seligman, 2004).

Şükran duygusu, birçok olumlu duyguyla ilişkilidir. Bunlardan bir tanesi de umuttur. (Emmons ve Shelton, 2002). Pozitif psikoloji yaklaşımının en temel kavramlarından iki tanesi olan umudun ve şükranın, olumlu duygular olmaları ve bireye hedefe ulaşma sürecinde güç vermeleri açısından ilişkili oldukları söyleyenebilir. Öncesinde de ifade edildiği üzere umudun temel bileşenlerinden ilki olan amaca ulaşmada, olumlu duygu ve davranışlar faydalı olmaktadır. Şükran da bu olumlu duygulara en güzel örneklerden bir tanesidir.

Akbaba’ya (1994) göre özgecilik, olumlu duyguları bünyesinde barındıran bir davranış biçimidir. Özgecilik kavramı; bağış yapma, yardımseverlik, dostluk, paylaşma ve güven duyma gibi çeşitli başlıklar altında incelenmiş ve bu kavramlarla ilişkili olarak değerlendirilmiştir. Özgeci davranış ise bireyin başkalarının iyiliğini, mutluluğunu, rahatını düşünmesi ve bu düşünceye uygun davranışlarda bulunmasıdır. Özgeciliğin de tıpkı şükran gibi umut ile olumlu bir ilişkisinin olacağı düşünülmüştür. Bu araştırma da bu doğrultuda şekillendirilmiştir.

Hem şükranın hem de özgeciliğin temelinde başkalarına yönelik olumlu düşünceler vardır. Buradan hareketle bu iki kavramın da birbirleri ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Aradaki ilişkiyi somutlaştırabilmek adına iki kavramın da özünü incelemek gerekmektedir. Bu bölüme kadar yapılan açıklamalardan hareketle özgecilik, bir bireyin herhangi bir çıkar gözetmeksizin gönüllülük ilkesine bağlı kalarak bir yardımda bulunması; şükran ise görülen bir yardım karşılığında hissedilen ve kimi zaman sözel olarak dile getirilen bir duygu olarak ifade edilebilir. Dolayısıyla ikisi birbirinin tamamlayıcısı olarak görülebilir. Hem özgecilik hem de şükran bireyde olumlu duyguların oluşmasına vesile olur. Bu yönleriyle özgeciliğin ve şükranın ilişkili değişkenler olduğu söylenebilir.

Bu değişkenlere ek olarak bireylerin umut düzeylerinin yüksek olması ile ilişkili olabilecek farklı değişkenlerin olduğu da Steese ve diğerleri (2006) tarafından ifade edilmiştir. Araştırmacılara göre umut kavramı bireylerde erken yaşlarda oluşmaya başlar. Aile, arkadaşlar ve sosyal çevre ise umut oluşmu ile ilişkilidir (Steese ve diğerleri, 2006). Bu ilişkiden ötürü bireyin umut düzeyinin çeşitli demografik özelliklere (cinsiyet, ailenin aylık toplam geliri, sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı, algılanan aile tutumu) göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Bir bireyin fiziksel ve ruhsal gelişiminde ailesinin önemli bir yeri vardır. Bireyin çevresine olan davranışları, bir topluma aidiyet hissetmesi ve ait olduğu toplum bilincini edinmesi büyük ölçüde ailesinin yardımıyla olmaktadır. Aile ile olan ilişki bireyin doğumundan önce başlar ve yaşamının sonuna değin devam eder (Herken ve Özkan, 1998; Yalçınkaya ve Şanlı, 2003; Akt. Erbil, Divan ve Önder, 2006). Anne ve babanın çocuklarını yetiştirirken kullandığı sözel ve fiziksel iletişimlerin toplamına anne – baba tutumu denir. Ebeveynlerin yaşam tarzları bu tutumların oluşması ile ilişkilidir (Bilen, 1983; Akt. Erbil ve diğerleri, 2006). Ailenin bireyin umudu ile olan ilişkisinin incelenmesi noktasında “algılanan aile tutumu” ve “ailenin aylık toplam geliri” gibi bağımsız değişkenlere başvurulmuştur. Algılanan aile tutumları arasında başlangıçta “demokratik, otoriter-baskıcı, koruyucu, ilgisiz ve mükemmeliyetçi” aile tutumlarına yer verilmiştir fakat veri toplama süreci sonunda “ilgisiz aile tutumu” tercihi yalnızca beş defa seçildiği ve evreni temsil etme gücü yetersiz olacağı için araştırmadan çıkarılmıştır. Böylece algılanan aile tutumu maddesinin seçenekleri

beşten dörde düşmüştür. Böylece yalnızca bu dört çeşit aile tutumu bulguları dikkate alınmıştır.

Arkadaş ve çevrenin bireyin umut düzeyi ile olan ilişkisini inceleme noktasında ise “sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı” değişkenine yer verilmiştir. Sosyal aktiviteler ibaresinden kasıt, bireyin arkadaşlarıyla birlikte yaptığı etkinlikler veya çeşitli kurumların faaliyetlerine katılım sağlamasıdır. Bu etkinliklere; sinema ve tiyatroya gitmek, spor etkinliklerine katılmak, buluşma düzenlemek, gezi ve piknik örnek verilebilir. Çeşitli kurumların faaliyetleri ise bazı kuruluşların, derneklerin ve vakıfların yaptığı gönüllü çalışmalarıdır. Bu açıklamalar veri toplama araçlarından biri olan Kişisel Bilgi Formu’nda ilgili maddenin öncülleri olarak katılımcılara sunulmuştur. Bu bağımsız değişkenlerin yanında bireyin “eğitim düzeyi” ve “cinsiyeti” de katılımcılara sorulmuştur. Bu değişkenlerin de bireyin umut düzeyine olan ilişkisi incelenmiştir.

Umut kavramı artırılabilir ve geliştirilebilir bir kavramdır. Yani bireylerdeki umut düzeyi yükseltilebilir bir özellik taşımaktadır. Bireylerin umut düzeylerinin yüksek olması ile ilişkili birçok değişken bulunmaktadır. Bu değişkenlerden olumlu duygu ve davranışlar ile olumlu sosyal ilişkiler, umut düzeyinin yüksek olmasına katkı sağlayan en temel değişkenlerdir. Bu doğrultuda “Umudu Yormadama Şükran ve Özgecilik” adlı bu çalışma ortaya konmuştur. Alan yazına bakıldığında bu üç değişkeni (umut, şükran ve özgecilik) bir arada ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı şükran ve özgeciliğin birlikte ele alındıklarında umudun anlamlı birer yordayıcısı olup olmadıklarının belirlenmesidir. Buna ek olarak demografik özelliklerin, şükranın ve özgeciliğin ayrı ayrı umut ile olan ilişkileri ve şükran ve özgecilik ilişkisi belirlenmeye çalışılmıştır.

1.3. Araştırma Sorusu

“Şükran ve özgecilik birlikte ele alındıklarında umudun anlamlı birer yordayıcısı mıdır?” şeklinde araştırma sorusu belirlenmiştir. Bu araştırma sorusu kapsamında aşağıdaki belirtilen alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Umut, demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - a) Umut, cinsiyete bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?
 - b) Umut, ailenin aylık toplam gelir düzeyine bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?
 - c) Umut, sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığına bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?
 - d) Umut, algılanan aile tutumuna bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Şükran ile umut arasında korelasyonel bir ilişki var mıdır?
3. Özgecilik ile umut arasında korelasyonel bir ilişki var mıdır?
4. Şükran ile özgecilik arasında korelasyonel bir ilişki var mıdır?

1.4. Sınırlılıklar

1. Bu çalışmada kullanılan nicel veriler İstanbul’da yaşayan ve öğrenim gören üniversite öğrencilerden oluşan çalışma grubundan elde edilmiştir. Başka çalışmalarda farklı şehirlerden veriler toplanarak temsil edilme düzeyi artırılabilir.
2. Araştırmada belirlenen umut, şükran ve özgecilik düzeyleri çalışmada kullanılan ölçeklerin bu özellikleri ölçme yetenekleri ile sınırlıdır. Bunun yanında bu değişkenleri ölçen başka ölçme araçları da mevcuttur.

1.5. Araştırmanın Önemi

Türkiye, coğrafi konumundan, tarihi, kültürel ve ekonomik özelliklerinden kaynaklanan bazı üstünlüklere sahiptir. Türkiye’nin bu üstünlüklerinin en önemlilerinden bir tanesi yüksek genç nüfus oranına sahip olmasıdır. Bu genç nüfusun

önemli bir bölümü üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır ve lisans eğitimi ülkedeki çoğu genç için mesleğe atılmadan önceki son eğitim durağı özelliğini taşımaktadır. Bu durum da üniversite eğitiminin Türkiye'nin üreten bir ülke olması ve dinamik, ruhen, bedenen sağlıklı bireylerden oluşması açısından büyük önem arz etmektedir. Dolayısıyla ülkedeki genç nüfusa bilhassa üniversite öğrencisi olan genç nüfusa yönelik yapılacak araştırmalar ülkenin geleceği ve kazanımları açısından çok kıymetlidir. Bu kıymet doğrultusunda üniversite öğrencilerinin umut düzeylerini yormada şükran ve özgecilik üzerinde durulmuştur. Bunun yanında araştırmaya “üniversite öğrencilerinin cinsiyeti, ailelerinin aylık toplam gelirleri, sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklıkları ve algıladıkları aile tutumları” gibi bağımsız değişkenler de dahil edilmiştir.

Jerome Frank'a (1968) göre umut hem bilişsel hem duyuşsal alanlara yönelik bir kavramdır ve bu özelliğiyle tüm gelişim alanları ile ilişkilidir (Akt. Akman ve Korkut, 1993). Dolayısıyla üniversite öğrenimi gören öğrencilerin geleceğe umutla bakmaları hem akademik başarıları hem de tüm gelişim alanları için önemlidir. Bu noktada umut kavramının daha fazla üzerinde durulmasının akademik çalışmalara olumlu katkısının olacağı düşünülmektedir. Bu çalışma da bu düşünce doğrultusunda şekillendirilmiştir. Umut ile birlikte öğrencilerin şükran ve özgecilik düzeyleri de incelenmiştir.

Şükran kavramı psikolojik danışmanlık, psikoloji, sosyoloji ve eğitim gibi alanlarda araştırma konusu olmuştur. Bu durumun oluşmasında şükranın hem bireysel hem de toplumsal katkıları etkilidir. Şükran, insanların özgeci davranışlar sergilemesine ve kendilerini topluma daha ait hissetmelerine vesile olması yönüyle toplumsal katkıda bulunmaktadır. Toplumsal katkısının yanında bireylerin psikolojik ve fiziksel iyi oluşları ile ilişkisi de söz konusudur. Şükran duygusuna sahip olan bireylerin yaşadığı topluma daha bağlı olduğu düşünülmektedir (Yüksel ve Oğuz Duran, 2012). Şükran bireye olan bu olumlu katkıları için bu araştırmaya dahil edilmiştir.

Akbaba'nın (1994) belirttiğine göre özgecilik de psikolojik danışmanlık, psikoloji, sosyoloji ve eğitim gibi birçok alanda araştırma konusu olmuştur. Özgecilik olumlu sosyal davranışlar (prososyal davranışlar) diye tabir edilen yardımda bulunma eylemi barından davranışlar içerisinde yer almaktadır. Her özgeci davranış bir olumlu sosyal davranışken, her olumlu sosyal davranış bir özgeci davranış değildir. Özgeci

davranışın olumlu sosyal davranışlardan temel ayrımı, özgeci davranış yapan bir bireyin yaptığı yardımdan sonra herhangi bir beklenti içerisinde olmamasıdır. Olumlu sosyal davranışlarda ise her zaman bu durum söz konusu değildir. Çünkü yapılan bazı yardım davranışlarında karşılıklılık ilişkisi gözetilmektedir (Akbaba, 1994) Bu açıklamalardan hareketle özgeci davranışın bireylerin kendini iyi hissetmelerine, huzurlu ve mutlu olmalarına katkıda bulunduğu ifade edilebilir. Özgecilik de bireye olan bu olumlu katkıları için bu araştırmaya dahil edilmiştir.

Bu açıklamalardan, hem özgeci bireylerin hem de şükran duygusuna sahip bireylerin çevresindeki insanlara karşı olumlu duygu ve düşünceler beslediği anlaşılmaktadır. Özgeciliğin ve şükranın bireylerde olumlu duygular meydana getirmeleri ve birbirlerinin tamamlayıcıları olmaları yönüyle birbirleriyle ilişkili kavramlar oldukları düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu üç kavramın da bir birey için önemli kavramlar olduğu görülmektedir. Bu önem doğrultusunda bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin üzerinde durulmasının geliştirilecek önerilerle birlikte bireylere fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın öneminin bir diğer yönü; umudu, şükranı ve özgeciliği birlikte ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olmasıdır. Bunun yanında umut ve özgecilik ilişkisi ile şükran ve özgecilik ilişkisine dayalı çalışmaların alan yazında çok az olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın bu yönleriyle de alan yazına özgün bir katkı sunacağı düşünülmüştür.

Tanımlar

Pozitif psikoloji: İnsanların yaşama bağlılıklarını artırmalarına ve yaşamı daha pozitif bir seviyeye yükseltmelerine yardımcı olan bilimsel bir araştırma alanıdır (Peterson, 2000).

Umut: İnsanların ulaşmak istedikleri amaçları için karşılaştıkları bir sorun karşısında ortaya bir çözüm yolu koyabileceklerine ve bu çözüm için yılmadan yoluna devam edebileceklerine olan inancıdır (Snyder, 2002).

Şükran: Bir bireyin gördüğü yardım ve iyiliğe yönelik hissettiği duygudur. Yardım eden bireye karşı minnet duyguları, görülen iyiliğe karşı ise memnuniyet duygusudur (Emmons ve McCullough, 2004).

Özgecilik: Bir bireyin gönüllü olarak yaptığı, karşılığında herhangi bir beklenti içine girmediği, başkalarına yönelik faydalı olma çabası güttüğü bir davranış biçimidir (Akbaba, 1994; Banbal Kaçar, 2010).



BÖLÜM II

LİTERATÜR

2.1. Pozitif Psikoloji

Bu bölümde pozitif psikolojiye genel bakış, pozitif psikolojinin bölümleri, araştırma alanları, amacı, pozitif müdahaleler ve pozitif psikolojinin alan yazına ve psikolojinin insana bakış açısına katkısı ele alınmıştır.

2.1.1. Pozitif Psikolojiye Genel Bakış

Pozitif psikoloji yaklaşımı, insanların yaşamlarına olan bağlılıklarını artırmalarına ve yaşamlarını daha olumlu bir seviyeye yükseltmelerine yardımcı olan bilimsel bir araştırma alanıdır (Peterson, 2000). Pozitif psikoloji yaklaşımının merkezinde bireylerin olumlu özellikleri vardır (Bulut ve Subaşı, 2020). “İyi birey kimdir?” ve “İyi olmak nasıl ölçülür?” gibi soruları sorulur ve bu sorulara yanıtlar aranır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji yaklaşımının insanların olumlu ve güçlü yanlarına odaklanırken, olumsuz ve güçsüz yanlarını kaçırdığı ve dolayısıyla insanların problemlerine dikkat etmediği eleştirisi, pozitif psikoloji yaklaşımına getirilen eleştirilerin başında gelmektedir (Held, 2004; Lazarus, 2003). Fakat Gable ve Haidt'e (2005) göre pozitif psikoloji yaklaşımının insanların olumlu ve güçlü yanlarına odaklanması olumsuz ve güçsüz yanlarını göz ardı ettiği anlamı taşımamaktadır. Bu noktada “pozitif” kelimesinin anlamına bakmak faydalı olacaktır. Pozitif kelimesi çoğu insanın gündelik hayatlarında kullandığı anlamlardan daha farklı ve özel bir anlama sahiptir. İnsanlar gündelik hayatlarında pozitif kelimesini yalnızca olumlu bir olayı, durumu veya sonucu dile getirirken kullanmaktadırlar lakin bu kelime “olumlu” anlamına ek olarak “gerçek” ve “var olan” anlamlarını da bünyesinde barındırmaktadır. Farklı bir ifadeyle gerçeklik, olumlu ve olumsuz yönleri sahiptir (Peseschkian, 1977; Akt. Sarı, 2015).

2020 yılında dünyayı etkisi altına alan Koronavirüs'ün (Covid-19) bir insanın vücudunda olup olmadığı PCR (Polymerase Chain Reaction- Polimeraz Zincir Reaksiyonu) Testi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Eğer virüs vücutta yoksa PCR Testi sonucu “negatif”, varsa “pozitif” terimleri kullanılmaktadır. Bu bilimsel sonuç, “pozitif” kavramının olumlu anlamı yanında “var olan” ve “gerçek” anlamlarını taşıdığını da göstermektedir. Bu açıklamadan hareketle pozitif kelimesinin anlamına pozitif psikoloji açısından bakılacak olursa; insanların sadece hastalıklarından, rahatsızlıklarından ya da problemlerinden ibaret olmadığı bunlara ek olarak yetenek ve kapasite gibi çeşitli donanımlara sahip oldukları ifade edilebilir. İnsan olumlu ve olumsuz yanlarıyla bir bütündür.

Pozitif psikoloji yaklaşımının dini yaklaşımlarla da ortak yönleri vardır. Hem dini yaklaşımlar hem de pozitif psikoloji yaklaşımı, insanların mutluluğu ve sağlığı konusunda ortak hedeflere sahiptir. Bu bağlamda dini yaklaşım ve pozitif psikoloji yaklaşımı umut, şükran, bağışlama ve tevazu içinde olma gibi kavramlara yönelik çalışmalara sahiptir (Watts, Dutton ve Gulliford, 2006).

2.1.2. Pozitif Psikolojinin Bölümleri

Pozitif psikoloji yaklaşımı, bireysel ve grup olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımı bireysel kısımda incelendiğinde üç bölümden meydana gelmektedir. Bu bölümler geçmiş zamana yönelik iyi oluş, memnuniyet ve tatminkarlık; şimdiki zamana ait mutluluk ve akış; gelecek zamana yönelik umut ve iyimserliktir. Pozitif psikoloji yaklaşımının grup kısmında incelendiğinde ise pozitif psikoloji yaklaşımının erdem, sorumluluk, duygusal gelişme, fedakarlık, ılımlılık ve çalışma etiği gibi konularla ilgilendiği görülmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

2.1.3. Pozitif Psikolojinin Araştırma Alanları

Pozitif psikoloji yaklaşımı üç temel araştırma alanı üzerine kuruludur. Bu üç araştırma alanı; pozitif öznel yaşantılar, pozitif kişisel özellikler ve pozitif kurumlardır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji yaklaşımı bireylerin, grupların

ve kurumların kendilerini geliştirmelerine olanak sağlayan durum ve süreçleri içermektedir (Gable ve Haidt, 2005).

Pozitif öznel yaşantılar; olumlu duyguların, mutluluğun, sevgi ve iyi oluşun devamını sağlayan ve geliştiren deneyimlerdir. Pozitif öznel yaşantılar insanların evlilik, arkadaşlık, diğer sosyal ilişkiler gibi mecralardaki yaşantılarıyla oluşur (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Pozitif kişisel özellikler umut, şükran ve psikolojik dayanıklılık gibi özelliklerden meydana gelir. Bu özellikler insanların hayatlarında mutluluğunu ve iyi oluşunu artırır. Pozitif öznel yaşantılar, pozitif duyguları oluşturur. Pozitif kişisel özellikler ise kimi bireylerin niçin daha mutlu ve psikolojik olarak daha sağlıklı olduklarını açıklar (Peterson ve Seligman, 2004). Pozitif kurumlar ise aile, okul, iş yeri, komşu gibi alanları kapsar. Pozitif kurumlar, insanların iyi davranışlar sergilemelerini sağlar (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016).

2.1.4. Pozitif Psikolojinin Amacı

Pozitif psikoloji yaklaşımı bir bireyin beden sağlığını, ruh sağlığını, iyi oluşunu ve sosyal ilişkilerini geliştirmesini amaçlar. Pozitif psikoloji yaklaşımı, psikolojinin hastalık ve problem odaklı yaklaşımının aksine umut, psikolojik dayanıklılık gibi insanların güçlü yanlarına ve olumlu özelliklerine odaklanır. Böylece insanların psikolojik sorunlarını aşmalarını ve iyi oluşlarını sağlamalarını ve sürdürmelerini hedefler (Lazarus, 2003). Aynı şekilde Weiten ve diğerlerine (2016) göre de pozitif psikoloji yaklaşımı insanların karşılaştıkları problemleri göz ardı etmeden insanların güçlü yanlarına ve olumlu özelliklerine odaklanır. Bunun yanında pozitif psikoloji yaklaşımı insanların güçlü yanlarının onlara nasıl faydalı olacağını keşfetmelerini ve bu olumlu özelliklerini geliştirmelerini hedefler.

2.1.5. Pozitif Müdahaleler

Pozitif psikoloji yaklaşımının başlıca hedefi insanların iyi oluşunun ve mutluluğunun artırılmasıdır. Bu noktada pozitif psikoloji yaklaşımına göre insanların olumlu özelliklerini desteklemek onların karşılaştıkları sorunları aşmalarında etkili bir yöntem olabilir (Terjesen, Jacofsky, Froh ve Digiuseppe, 2004). Pozitif psikoloji yaklaşımındaki bu ve benzeri hedefler için yapılan uygulamalara “pozitif

müdahaleler” adı verilmektedir (Parks ve Biswas-Diener, 2013). Herhangi bir uygulamanın pozitif müdahale sınıfında yer alması için Parks ve Biswas-Diener (2013) çeşitli şartların yer alması gerektiğini ifade etmektedirler. Bu şartlardan ilki müdahale dahilindeki uygulamaların pozitif temalara odaklanması gerekliliğidir. İkincisi müdahalelerin pozitif mekanizmaları içermesi veya pozitif sonuçlara erişmeyi hedeflemesidir. Son şart ise müdahalelerin herhangi bir olumsuzluğu ve güçlüğü gidermeye yönelik olmamasıdır. Yani müdahaleler daha olumlu ve sağlıklı bir hayata erişmek amacıyla planlanmalıdır. Bu şartlar yerine geldiğinde yapılan uygulamanın pozitif müdahale sınıfında yer aldığı ifade edilebilir.

2.1.6. Pozitif Psikolojinin Alan Yazına ve Psikolojinin İnsana Bakış Açısına Olan Katkısı

Pozitif psikoloji yaklaşımı insanların olumlu taraflarının, güçlü yönlerinin, sahip olduğu erdemlerin de araştırılmasının yolunu açmıştır. Çünkü pozitif psikoloji insanlara olumsuz olaylarla başa çıkmada yardım etmeye ek olarak onların olumlu taraflarının ve güçlü yönlerinin de desteklenmesini sağlar (Gable ve Haidt, 2005; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Maddux’un (2002) da belirttiği üzere özellikle İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra psikolojik rahatsızlıklara yönelik çalışmalara ağırlık verilmiştir ve yirminci yüzyılın ortalarından itibaren insanların rahatsızlıklarını gidermeye dayalı problem odaklı yaklaşım benimsenmiştir. Pozitif psikoloji yaklaşımının ortaya çıkması ve gelişmesiyle insanlar yaşadıkları hayatlara olumsuz bir gözle bakmayı terk etmeye başlamışlardır (Aspinwall ve Staudinger, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

2.2. Umut

Bu bölümde umut kavramının tanımı ve tarihsel arka planı, öz yetkinlik ve iyimserlik ile ilişkisi, bileşenleri, düzeyleri, umut kuramında birincil ve ikincil koruma ve umut düzeyi yüksek olan bireylerin özellikleri ele alınmıştır.

2.2.1. Umut Kavramının Tanımı ve Tarihsel Arka Planı

Umut, Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde, "ummaktan doğan duygu, ümit, bu duyguyu veren kimse veya şey" olarak; ummak ise "bir şeyin olmasını istemek, beklemek, sanmak, tahmin etmek" olarak tanımlanmaktadır (2009). Umudun eş anlamlısı "umug"dur. Umug, dilek manasında kullanılmaktadır. Umut ve ümit kavramları birbirlerinin yerine kullanılabilen kavramlardır. Ümit kavramının kökeni Farsçaya, umut kavramının kökeni ise Türkçeye dayanmaktadır (Tarhan, 2012).

Akman ve Korkut'a (1993) göre umut kavramı ile ilgili yapılan araştırmaların tarihi 13. yüzyıla kadar dayanmaktadır. Umut kavramı, günlük dilde herhangi bir olay karşısında iyiye yönelik inancı belirtmek için kullanılır. Kuram olarak bakıldığında ise umut kavramının birçok farklı anlamları olduğu görülmektedir. Jerome Frank, umut konusunda en kapsamlı araştırmaları yapan bilim adamlarından birisidir. Frank (1968) umudu "bireyde iyi olma hissi uyandıran ve bireyi eylemde bulunmaya teşvik eden bir nitelik" olarak ele alır (Akt. Akman ve Korkut, 1993). Gazâli'nin umut kavramının temelinde, insanların amaçları için çaba sarfetmeleri yer almaktadır. Umut, bireyin elinden gelenleri yapıp sonucu Cenâb-ı Allah'tan beklemesidir. Bu açıklamadan da Gazâli'nin umudunun özünde; insanların bir amaç için herhangi bir eylemde bulunmadan beklemesi değil yapması gerekenleri yaptıktan sonra beklemesi, ümit etmesi olduğu anlaşılmaktadır (Gazâli, 1993).

Umut; din bilimi, psikolojik danışma, psikoloji, felsefe ve tıp gibi birçok alan için önem taşımaktadır ve farklı tanımlamalara sahiptir. Bu tanımlamaların merkezinde umudun "Bireyin yaşadığı veya yaşayabileceği güç olaylara karşı dirençli olup bu olaylar karşısında yılmadan yoluna devam edebileceği ve sonucun iyi olacağına dair beklentisini sürdürmesini sağlayan inanç." olması yer alır (Snyder, 2002). Umut; bir bireyin hedefe ulaşmasında sahip olduğu bütün seçeneklerin olumsuz görünmesi durumunda bile hedefe yönelik olumlu sonuç beklentisini devam ettirmesini sağlayan bilişsel ve duygusal inançtır. Bireyin gerçekleştirdiği bir eylemin sonucunda gelecekte iyi durumların yaşanacağına inanmasıdır. Umut bireyde olumlu sonuç beklentileri uyandırır ve bireye iyi olma hissi verir. Hedefe yönelik sabırlı olmayı, eylemde bulunmayı ve hedef için kendini hazır hissetmeyi sağlar. Bir birey umudun katkısıyla mevcut amaçlarına yeni amaçlar ekleyebilir ve bu amaçlar için farklı çözüm yolları

üretebilir. Umut duygusu sayesinde motive olur ve planladıklarını gerçekleştirmek için harekete geçer. Yani umut bir bireyin gelecekteki isteklerine, arzularına ve beklentilerine tutunmasını sağlayan güçlü bir daldır. (Gülten, 2014; Kemer ve Atik, 2005; Snyder ve diğerleri, 2002a). Bu açıklamalarda da görüldüğü üzere umut, insanların temel duygulardan biri olarak kabul edilmiştir. Kimi araştırmacılar umut kavramında ağırlıklı olarak duygusal boyutun baskın olduğunu öne sürmüşlerdir. Özellikle umut kavramı ile ilgili ilk araştırmalara bakıldığında umudun duygusal boyutunun ağırlıklı olduğu görülmektedir. Akman ve Korkut'a (1993) göre, umudun bilişsel boyutuna yapılan vurgunun da arttığı görülmektedir. Bu açıklamalardan hareketle umut kavramı için, insanların tutum ve davranışlarına yön veren, duygusal ve bilişsel boyutu olan bir kavram tanımlaması yapılabilir.

Umut bireyin amaçlarına ulaşması için bir araçtır. Umut düzeyi yüksek olan bireyler amaçlarına erişebilmek için birçok yol üretebilirler. Bireyler umut düzeyi yüksek olduğunda yaşadıkları problemleri çözmede başarılı olurlar (Gülten, 2014). Umut düzeyi yüksek olan bireyler kendilerine hem erişilmesi imkansız olmayan hem de erişilmesi çok kolay olmayan amaçlar belirlerler. Sonrasında bu amaçları için plan yaparlar (Snyder ve diğerleri, 2000b; 2002a).

2.2.2. Umudun Öz Yetkinlik ve İyimserlik ile İlişkisi

Alan yazında umutla ilişkilendirilen iki kavram vardır: Öz yetkinlik ve iyimserlik. Öz yetkinlik ve iyimserlikle umudun benzerlikleri ve farklılıklarını inceleyen çeşitli çalışmalar vardır (Magaletta ve Olivier, 1999; Snyder ve diğerleri, 1991; Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder ve Adams, 2000a). Bu kavramlar umut ile ilişkili kavramlar olsalar da birçok açıdan umut ile farklılıkları mevcuttur (Magaletta ve Oliver, 1999).

Bandura (2002) öz yetkinlik ile ilişkili iki temel kavramdan söz etmektedir: yetkinlik beklentisi ve sonuç beklentisi. Bu kavramlar Snyder'in (2002) umut kuramındaki alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici yollar düşüncesi ile ilişkili olmasından ötürü önemli kavramlardır. Bandura yetkinlik beklentisini, bireyin gerçekleştirmesi istenilen bir etkinliği uygulayabilme noktasında becerilerini değerlendirmesi olarak tanımlar. Sonuç beklentisi ise belli davranışların belli sonuçları doğuracağına yönelik

değerlendirmedir (Akt. Aydın, 2010). Yetkinlik beklentisi umudun eyleyici yollar düşüncesi ile, sonuç beklentisi ise alternatif yollar düşüncesi ile benzerdir (Snyder ve diğerleri, 1991). Umut, öz yetkinlik kavramından farklı bir nitelik taşımaktadır. Yetkinlik beklentisi yaşanan duruma özelken umut yaşanabilecek bütün durumları kapsayıcı niteliktedir. Yine aynı şekilde umut, olaylara bakış açısıyla öz yetkinlik kavramından ayrılmaktadır (Snyder, 1995).

Umut kavramına benzeyen fakat çeşitli yönleriyle umuttan farklı olan bir başka kavram da iyimserlik kavramıdır. İyimserlik de umut gibi gelecek, beklenti ve amaçlarla ilişkilidir. Tıpkı umut gibi davranışa yön verir ve yine umut gibi bilişsel-motivasyonel bir boyuta sahiptir (Magaletta ve Oliver, 1999; Snyder ve diğerleri, 1991). Scheier ve Carver'e (1985) göre iyimserlik, olumlu sonuçların doğacağına yönelik düşüncedir ve bu düşünceye göre iyimser bireyler yaptıkları eylemlerin sorunsuz bir şekilde devam edip olumlu sonuçlanacağına inanırlar (Akt. Snyder ve diğerleri, 1991). Scheier ve Carver (1985) iyimserliğin herhangi bir olaya göre değişebilen bir nitelik taşımadığını, sabit bir niteliğe sahip olduğunu ifade etmektedirler. Umut da bu yönüyle iyimserlikten ayrılmaktadır. Umut yaşanan olaylara göre değişebilir özellik taşımaktadır, iyimserlik gibi sabit değildir (Akt. Snyder ve diğerleri, 1991).

2.2.3. Umut Kavramının Bileşenleri

Umut, bireylerin hedeflerine yönelik yollar bulabilmesi ve bu yollar için eylemde bulunabilmesi olarak ifade edilmektedir (Snyder, 2002). Umut kuramı; amaçlar, alternatif yollar (pathways) ve eyleyici düşünce (agency) olmak üzere üç bileşenden meydana gelen bir sistem olarak modellenmiştir (Snyder ve diğerleri, 2002a).

2.2.3.1. Amaçlar

Pozitif psikoloji yaklaşımı temelli olarak ortaya konan umut kuramında; umut, amaç odaklı bir yaklaşım olarak ifade edilmektedir (Snyder ve diğerleri, 1991). Amaçlar, umut teorisinin temel dayanak noktasını oluşturan bilişsel bir parçadır (Snyder, 2002). Bireyin beklediği, istediği sonu ifade ederler (Snyder ve diğerleri, 2000a). Bireyin

temel ihtiyaçlarını karşılamak adına belirlediği yol veya yöntem için çabalamaya değer górdüđu bir amacının olması umut kuramının ilk bileşenidir (Snyder, 2002).

Snyder (2002) ve Snyder ve diğerleri'nin (2002a) umut kuramında amaçların birçok farklı özelliği vardır. Amaçlar süre bakımından uzun veya kısa süreli olabilir, gerçekleşme olasılığına bakıldığında olasılığı yüksek veya düşük olabilir, büyük veya küçük olabilir. Amaçlar bu açılardan farklılık gösterebilir fakat temelde bir bireyin ortaya koyduğu amaçlar ulaşılabilir, net ve birey için önem arz eden amaçlar olmalıdır (Snyder ve diğerleri, 2000a; 2000b; Snyder 2002). Snyder'in (2000) umut kuramında açıldandığı üzere davranışları motive eden amaçlar, bir taraftan ulaşılabilir fakat diğer taraftan da ulaşılma ihtimali biraz zor olan amaçlar olmalıdır. Bu noktada hassas bir denge gözetilmesi gerekmektedir. Çünkü erişilmesi çok güç olan amaçlar bireyi zorlayarak başarısızlığa itebilir. Bu durum da bireyin umudunu kaybetmesine yol açabilir. Bu sebeple amacın çok zor olmaması gerekir. Yine benzer şekilde eğer belirlenen amaçlar çok kolay olursa birey hedefine kolaylıkla ulaşabileceğini bildiği için motivasyonunda düşüş yaşar. Snyder, Rand ve Sigmon'a (2002b) göre bu hassas dengenin gözetildiği amaçlar bireyin başarılı olabilmesi için güdülenmesini ve emek harcamasını sağlar.

Umut kuramına göre insanlar amaç yönelimlidir ve bu yönelim insanların yaşamlarında hangi konumda olacaklarına dair ana dayanaklardan birisidir (Zengin, 2013). Zengin'e (2013) göre, bireyin amaca erişmedeki yolları üretebilmesi, eyleme geçebilmesi, çeşitli yolları deneyebilmesi ve bunları devam ettirmek için inancını koruması umut kuramında çok önemlidir. Bu bireyler amaçlarını gerçekeştirebilmek için "Bunu yapabilirim, başarılı olabileceğime inanıyorum, bunu denemeyi sürdürmeliyim." biçimindeki iç konuşmaları gerçekeştirirler. Bu motivasyonel konuşmalar insanların amaçlarına odaklanmalarını ve böylece yaşamlarına yön verebilmelerini sağlar.

2.2.3.2. Alternatif Yollar Düşüncesi (Pathways)

Umudun diğer bir bileşeni olan alternatif yollar düşüncesi, bireyin temel veya zor şartlarda ulaşılması beklenen amaçlar için etkili planlar üretebilme ve bu amaçlar için çeşitli seçenekler oluşturabilme becerisine yönelik bir bileşendir (Snyder ve diğerleri, 2002a; 2002b). Alternatif yollar düşüncesi, bireyin amaçları için bir veya birden fazla

yol üretme becerisini gösterir. Bireylerin amaçlarına erişebilmesi ve amaçları uğruna eyleme geçebilmesi için uygulanabilir ve faydalı yollar üretebilmesi esastır. Amacına ulaşmak için bir yolda çaba sarfeden birey herhangi bir engelle karşılaşursa alternatif yollar bulabilmelidir. Böylece yaşadığı olaylara karşı umudunu sürmeyi devam ettirebilir. Yani umudun devamlılığı için amaca giden yolda farklı seçeneklere ihtiyaç duyulabilir (Snyder, 2000; Snyder ve diğerleri, 2002a).

Umut kuramına göre bireyler eylemlerini kendi istedikleri sonu yakalayabilecekleri şekilde oluştururlar. Bu durum şu an ile gelecek zamanı birbirine bağlamaya benzer. Birey şimdi ile geleceği ilişkilendirmesine yardımcı olabilecek seçenekleri üretmede kendini bu iş için yetkin görmelidir (Snyder ve diğerleri, 2002a). Aslında yüksek umut düzeyine sahip bireyler ile düşük umut düzeyine sahip bireylerin hedeflerine erişme olasılıkları benzer düzeydedir. Fakat yüksek umutlu bireyler hedeflerine erişme noktasında kendilerine daha çok güvenmektedirler (Snyder ve diğerleri, 1991; Snyder 2000). Snyder'e (1995) göre yüksek umut düzeyine sahip bireylerin daha fazla amaçları vardır. Bu amaçlarına ulaşabilmek için daha fazla yol ve seçenek üretirler. Yüksek umut düzeyine sahip bireyler kendilerine güvenen, istekli, kendilerini zorluklara göğüs gerebilecek güçte görebilen insanlardır. Karşılaştıkları güç durumlarda "Yapamayacağım." şeklinde bir düşünceye kapılmazlar. Onlar olumsuz düşünmek yerine dikkatlerini amaçlarına verirler ve onları gerçekleştirmeyi isterler. Yani onlar sorunların çözümünde sahip oldukları alternatif yollar düşüncesine başvururlar.

Alternatif yollar düşüncesi, ortaya konulan amaçlar için en az iki farklı seçenek üretebilme yetisidir. Bireyin amaçlarına ulaşabilmesi için çeşitli seçeneklerin elinde bulunması onun daha rahat, daha güvende hissetmesini sağlar ve amacına giden yolda motivasyonunu artırır. Umut düzeyi yüksek bireyler, alternatif seçenekler üretebilmiş olmaları bakımından umut düzeyi düşük bireylere göre iyi oluşlarını daha çok muhafaza edebilirler. Bu durum da amaçlarına ulaşmalarını daha kolay kılar. (Çankaya ve Meydan, 2018; Snyder ve diğerleri, 1991; Snyder 2000).

2.2.3.3. Eyleyici Düşünce (Agency)

Amaca yönelik yollar üretme, umut kuramının önemli bir bileşenidir fakat bireyin amacına erişebilmesi için tek başına yeterli değildir (Snyder ve diğerleri, 2002a). Snyder'e (2000) ve Snyder ve diğerlerine (2002b) göre birey alternatif yollar düşüncesine ek olarak alternatif yollar için eylemde bulunmalı, bu eylemi sürdürmelidir. Bu durum "eyleyici düşünce" olarak tanımlanmıştır ve amaç için harekete geçmek, çaba sarfetmek biçiminde açıklanmıştır. Bu düşünce tarzı bireyin amacına erişmesi için onu güdüleme görevini üstlenir (Snyder, 2000; Snyder ve diğerleri, 2002b). Eyleyici düşünce bireyin amaçlarına erişme yolunda çeşitli seçenekleri tercih etmesi ve bu süreçte ihtiyaç duyduğu güçtür (Snyder, 2002). Bireyin belirlediği bir amaca ulaşması için yapması gereken davranışları başlatma ve devam ettirme becerisini ifade eder (Snyder, 2000).

Snyder ve diğerlerine (1998) göre amaçlarına erişebilmeleri için alternatif yollar oluşturabilen bireylerin bu özellikleri haricinde amaçlarına ulaşmayı istemeleri ve kendilerine güvenmeleri gerekir. Eyleyici düşünceler, amaçlarına erişmek ve herhangi bir engelle karşılaştıkları durumlarda alternatifleri eyleme dökmek isteyen insanları motive eder Araştırmacılar bu çalışmalarında bireyin hedefine ulaşmak için "Bunu gerçekleştirebilirim, denemeye devam edeceğim." biçiminde yaptığı iç konuşmaların umudun eyleyici yollar düşüncesini ifade ettiğini belirtmişlerdir.

Birey amacını gerçekleştirmeye yönelik eyleyici düşünelere sahip olsa bile eğer alternatif yollar düşüncesine sahip değilse belli bir zaman sonra amaca yönelik motivasyonunu kaybetmeye başlar. Bu da amacına ulaşmasının önüne geçer. Yine aynı şekilde birey amacını gerçekleştirmeye yönelik alternatif yollar düşüncesine sahip olsa bile eğer eyleyici yollar düşüncesine sahip değilse birey alternatif seçenekleri kullanacak güdülenmeyi kendisinde bulamaz ve amacına ulaşma noktasında başarısız olur (Snyder ve diğerleri, 2002a). Bu açıklamalardan da anlaşıldığı üzere umudun hem alternatif yollar düşüncesi hem de eyleyici yollar düşüncesi bireyin amacına ulaşabilmesi için gerekli olsa da tek başlarına yeterli değildirler. İki öge birbirine katkıda bulunur ve amacın gerçekleşmesi için farklı görevler üstlenir (Snyder ve diğerleri, 2002a; 2002b).

2.2.4. Umut Kavramının Düzeyleri

Umut yalnızca amaca yönelik bilişsel bir süreç değildir. Aynı zamanda bireyin başarılı olacağına dair sahip olduğu bir inanç sistemidir. Bu inanç sistemi üç düzeye sahiptir. Bunlar genel (küresel) ya da kişisel özellik olarak umut, bir alana özgü umut ve bir amaca özgü umuttur (Snyder, 2002; Snyder ve diğerleri, 2002a). İnsanların amaçlarına ulaşabilmesi için alternatif yollar üretmesi ve eyleyici düşünceye sahip olmaları gerekmektedir. İnsanların bu sürece yönelik beklentileri, inançları ve kendi potansiyellerine ait değerlendirmeleri “genel (küresel) ya da kişisel özellik olarak umut” şeklinde adlandırılır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, bireyin sahip olduğu genel umudun yani kendi potansiyeline ait düşüncesinin gerçek potansiyelinin tam karşılığı olmayabileceğidir. Öyle ki bireyin öz güveni yapabileceklerinin üstünde veyahut da altında olabilir. Genel umut için istenildiği zaman amaçları için alternatif yollar bulma ve eyleyici düşünceyi devreye sokma noktasında bireyin kendi algısı denilebilir (Snyder ve diğerleri, 1999; Akt. Snyder ve diğerleri, 2002a). Genel umut, bir alana özgü ve bir amaca özgü umuttan farklıdır. İnsanların amaçlarına ulaşabilmesi için alternatif yollar üretmelerine ve eyleyici düşünceyi devreye sokmalarına yönelik umutları fazlayken yaşamlarındaki belirli bir alana ve belirli bir amaca özgü umutları az olabilir (Snyder ve diğerleri, 2002a). Bir örnek ile açıklamak gerekirse, bir birey hayatta çok başarılı olacağına, maddi imkanının fazla olacağına dair yüksek bir genel umut düzeyine sahip olabilir. Fakat bu durum bireyin öğrencilik yaşamına yansımayaabilir. Yani birey yüksek bir genel umut düzeyine sahip olsa bile akademik alanda düşük bir umut düzeyine sahip olabilir. Bu durum da bir alana özgü umut olarak ifade edilmektedir. Bunun yanında Snyder ve diğerlerine (2002) göre hem genel umut düzeyinin hem de bir alana özgü umudun yüksek olması da mümkündür. Yukarıdaki örnek üzerinden gidecek olursak birey genel umut noktasında hayatta çok başarılı olacağına, maddi imkanının fazla olacağına dair yüksek bir inanca sahipken bu inancını spor alanı üzerinden de sürdürebilir ve belirli bir alanda da yüksek umut düzeyine sahip olmuş olur. Benzer durumlar bir amaca özgü umut düzeyi için de geçerlidir.

Genel umut düzeyi, bir alana özgü umut düzeyi ve bir amaca özgü umut düzeyi birbirlerini etkileyebilirler. Örneğin, bir amaca yönelik atılan bir adımdaki olumsuz gelişme o amacın içinde olduğu alana özgü umudu da etkileyebilir. Alana özgü

umuttaki düşüş de benzer şekilde genel umut düzeyinin düşmesine neden olabilir (Snyder ve diğerleri, 2002a).

2.2.5. Umut Kuramında Birincil ve İkincil Koruma ve Umut Düzeyi Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Snyder ve diğerleri (2000a) birincil korumayı, sorunlar oluşmadan alınacak tedbirler olarak ifade etmişlerdir. İkincil korumayı ise sorunlar oluştuğundan sonra yapılan çeşitli müdahaleler olarak tanımlamışlardır. Bireyler hayatlarında karşılaşılabilecekleri ya da karşılaştıkları sorunlara karşı umudun birincil ve ikincil koruma işlevlerini kullanırlar.

Snyder ve diğerleri (2000a) umut kuramında stres veren olayların insanların iyi oluşunu devam ettirmesine mani olduğunu ifade etmişlerdir. Yüksek umut düzeyine sahip bireyler herhangi bir stres veren olaya maruz kaldıklarında alternatif yollar düşüncesi ile bu olayı atlarmaya yönelik daha fazla çözüm yolu üretirler. Eyleyici yollar düşüncesi ile de buldukları çözüm yollarını kullanabilme kapasitelerine inanırlar. Hedeflerine ulaşmaya çalıştıkları süreçte karşı karşıya kaldıkları engellerden dolayı kendilerini kötü hissetmezler, motivasyonlarını yitirmezler. Çünkü olumlu hissettirebilecek başka hedefleri de vardır. Bu anlayışları onlara esneklik kazandırır ve uzun süre kötü hissetmelerinin önüne geçer. Yine Snyder ve diğerleri (2000a) yüksek umut düzeyine sahip bireylerin sorunlarını aşma noktasında farklı bir dayanağa daha sahip olduklarını belirtirler. Bu çevrelerindeki insanlardan sosyal destek ve tavsiye almaktır. Kurdukları anlamlı sosyal ilişkiler onlar için çözüm yolu olabilmektedir. Düşük umut düzeyine sahip bireyler ise yüksek umut düzeyine sahip bireylerin aksine buldukları güç durumlardan kurtulmaya bu kaynaklardan mahrum bir şekilde çalışırlar (Snyder ve diğerleri, 2000a).

Snyder ve diğerleri, (1998, 2000a) yüksek umut düzeyine sahip bireylerin kendilerine yönelik düşüncelerinin olumlu, hedeflerine yönelik inançlarının fazla olduğunu ifade etmektedirler. Araştırmacılara göre bu olumlu düşünceler ve inançlar, umutlu bireylerin kendilerine olan güvenlerini daha da artırır. Sahip oldukları bu umutlu bakış açısı ile aniden meydana gelen herhangi bir soruna karşı koyabileceklerine inanırlar. Örneğin, Lin, Lai ve Ward (2003), kanser hastalarıyla yapmış oldukları bir çalışmada umudun kanser hastalarının duygu durumlarını ve kanserin sebep

olduđu bedensel ađrılarını etkilediđini ortaya koymuřlardır. Umut dűzeyi yűksek olan bireylerin ađrılarını ile daha iyi műcadele ettikleri sonucuna ulařmıřlardır.

2.2.6. Umudun Dindeki Yeri

İnsanođlu yařamını sosyal bir çevrede sűrdűrmektedir. Bu sosyalliđin bir geređi olarak çevresi ile sűrekli iletiřim ve etkileřim halindedir. evresi ile olan iliřkisi de muayyen kurallar, etik ve ahlaki deđerler çerçevesinde gerçekleřmektedir. Bir topluma aidiyeti olan bireylerin bu kural ve deđerlere sahip olması gerekmektedir. Saygılı davranma, adaletten ayrılmama, dűrűstlűk, paylařımcı olma, yardımseverlik gibi bu ahlaki deđerler, bireyin yařadıđı toplumun inřası ve sađlıklı bir biçimde devamı için gereklidir. Bu ahlaki deđerlerin sađlıklı bir řekilde yařatılması ise gerek dinler gerekse kűltűrler aracılıđıyla sađlanmaktadır (Harputlu, 2015).

Din, bireylerin tutum ve davranıřlarını etkilemektedir ve bu yűnűyle insanı anlama noktasında arařtırma konusu olmuřtur (İmamođlu ve Yavuz, 2011). Din; insanların yařamlarını anlamlandırması, insanlara bir yařam amacı sunması ve insanların yařamdan daha hořnut olmalarını sađlaması gibi yűnlerinden ۆtűrű umut ile iliřkili bir kavramdır (Dađcı, 2014). Nitekim Snyder'in (2002) umut kuramında da amaçlar ilk bileřendir ve umut bireylerin amaçlarına ulařmasına olumlu bir etkiye sahiptir. Pazarlı (1982) dini, bireylerin acılarını azaltan ve onlara hayata karřı direnme gűcű veren bir umut kaynađı olarak tanımlamaktadır. űnkű din, bireylerin yařadıklarına anlam vermelerinde çok ۆnemlidir. Din, umudun muhafaza edilmesini ve artırılmasını sađlayarak bireylerin yařadıkları stresli durumların ۆstesinden gelmelerine yardımcı olur (iđdem, 2020). Nitekim Dađcı'nın (2014) gerçekleřtirdiđi arařtırmada, bireylerin dindarlık dűzeyleri arttıa umut dűzeylerinin de arttıđı belirlenmiřtir. Bu açıklamalardan yola çıkararak, din ve umudun birbirleriyle yakın iliřkiye sahip oldukları ifade edilebilir.

Umut kavramı, İslamiyet için bűyűk ۆnem arz etmektedir. İslam, barıř ve umut dinidir. Kur'an-ı Kerim'de, "Ey kendi aleyhlerine olarak gűnahta haddi ařan kullarım! Allah'ın rahmetinden ۆmit kesmeyin. Allah (dilerse) bűtűn gűnahları bađıřlar; dođrusu O çok bađıřlayıcı, çok merhametlidir." buyrulmaktadır (Kur'an-ı Kerim, 39:53). Bu ayet-i kerime, Cenab-ı Allah'ın rahmet ve affının insanları asla umutsuzluđa

düşürmeyecek kadar geniş olduğunu ve İslamiyet'in umut dini olduğunu ortaya koyan ilâhî bir müjdedir.

2.3. Şükran

Bu bölümde şükran kavramının tanımı ve tarihsel arka planı, bazı kavramlarla ilişkisi, boyutları, dört farklı yönü, dindeki yeri, faydaları, dışavurumu, kaynağı ve gelişimi ele alınmıştır.

2.3.1. Şükran Kavramının Tanımı ve Tarihsel Arka Planı

İngilizce “gratitude” şeklinde ifade edilen şükran kavramı, Latince iyilik manasındaki “gratia” ve sevindirici manasındaki “gratus” kelimesinden türetilmiştir. Bu kelime lütuf, merhamet veya minnet borcu gibi anlamlara sahiptir (Emmons ve Crumpler, 2000). Bu kelimenin Türkçedeki karşılığı şükran ve minnettarlık kavramlarıdır. Şükran, Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde “İyilik bilme, gönül borcu, minnettarlık.” olarak tanımlanırken; minnettarlık, “Minnettar olma durumu, şükran.” olarak tanımlanmaktadır (2009). Şükran kavramının alan yazında “minnettarlık, teşekkür etme, kadirşinaslık, takdir etme, kıymet bilme, halinden memnun olma, yaşamın ve olayların iyi yönlerini görme, sahip olunan olumlu özelliklere odaklanma, memnuniyetini ve hayranlığını dile getirme, teşekkür etme” gibi anlamları vardır (Kardaş ve Yalçın, 2018). Görüldüğü üzere her iki kavram da birbirinin yerine kullanılabilen, aynı anlamı taşıyan kavramlardır. Bu çalışmada şükran kavramının kullanılması tercih edilmiştir.

Emmons ve McCullough (2004), şükran kavramının kökeninin çok eski zamanlara dayandığını belirtmişlerdir. Araştırmacıların belirttiğine göre şükran geçmişten bugüne din bilimlerinin, felsefenin ve iktisatın tanımlamaya çalıştığı bir kavram olmuştur. Şükran eski zamanlardan beri din bilimcileri ve felsefeciler tarafından çalışılmış olsa da yakın tarihe kadar psikoloji alanında kendine pek fazla yer bulamamıştır. Şükranın psikoloji alanına girişi diğer alanlara göre daha yakın bir geçmişe sahiptir. Yakın geçmişe kadar duygu ile ilgili yapılan çalışmalar daha çok olumsuz duygulara yönelik olmuştur fakat “Olumlu duygular da insanların yaşantısında yer alır ve olumsuz düşünceleri gidermede etkilidir.” fikri ile olumlu

duygular da psikoloji alanında kendine eskiye nazaran daha çok yer bulmaya başlamıştır. McCullough ve diğerlerinin (2001) belirttiği üzere şükran da bir duygudur. Bir birey yardım gördüğünde bu iyiliğe şükran duyar. Şükran; yardım eden bireye karşı minnet duyguları, görülen iyiliğe karşı ise memnuniyet duygusudur.

Şükran duygusunun oluşması için her zaman kişiler arası bir etkileşime gereksinim yoktur. Şükran kişiler arası bir etkileşim olmadan da meydana gelebilir. Örnek vermek gerekirse, Yaratıcı'ya, doğaya, hayvanlara ve diğer canlılara karşı duyulan şükran bu türdendir (Emmons ve Crumpler, 2000). Herhangi bir bireyin farkında olarak bir şeye değer vermesi veya değer vermek amacıyla çabalamasını içeren olumlu bir duygudur. Bu tanımlama, şükran duygusunun bireyin bizzat kendisi tarafından meydana getirildiğini veya getirilmeye çalışıldığını gösterir (Bartlett ve DeSteno, 2006).

Şükran; bir iyiliğe yönelik hissedilen, kıymetli ve anlamlı bir hediyeye teşekkürü ifade eden bir duygudur. Sadece iyi zamanlarda değil yaşamdaki en çetin zamanlarda dahi hissedilebilir. Bireyin hayatın olumsuz yönlerine odaklanması yerine olumlu yönlerine odaklanmasını sağlar (Emmons ve McCullough 2004; Emmons ve Shelton, 2002; Sansone ve Sansone, 2010).

2.3.2 Şükran Kavramının Bazı Kavramlarla İlişkisi

Bu bölümde şükran kavramının; şükür, minnet etme ve borçluluk kavramları ile ilişkisi ele alınmıştır.

“Şükür” ve “şükran” bazen birbirlerinin yerine kullanılan yakın anlamlı kavramlardır. Şükür, Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde, “Yaratıcı'ya duyulan minneti ifade etme, görülen bir yardımdan ötürü duyulan memnuniyeti gösterme” anlamlarını içermektedir (2009). Şükür; alınan yardımı unutmamak, yardımda bulunanı anmak, Yaratıcı'dan veya insanlardan gelen bir nimete karşılık olarak memnuniyetini söze ve eyleme dökmek demektir (Fahredden er-Râzî; Akt. Çağrıcı, 2010). Şükür; şükranı, takdir etmeyi, memnuniyeti ve teşekkürü kapsayan bir kavramdır. Şükür; farkına varılan şükran, bir faydaya karşı ifade edilen memnuniyet, değer bilmek, Yaratıcı'ya, insanlara ve diğer bütün canlılara yönelik teşekkür etmek demektir. (Göcen, 2012).

Türkçede Yaratıcı'ya yönelik şükran için şükür sözcüğü kullanırken, insanlara yönelik şükran için teşekkür sözcüğü kullanılır (Çağrı, 2010).

McCullough ve diğerleri (2001) şükran ve minnet etme arasındaki farklılığa değinmişlerdir. Araştırmacılara göre minnet etme duygusu, yardım alan insanın yardım verene yönelik borçlu hissettiği bir duygudur. Bunun yanında minnet etme bireyi aldığı yardıma karşılıkta bulunması gerektiğini düşündürebilir. Minnet etme duygusu bu sebeplerden ötürü yardım alan kişide bazen rahatsızlık hissi uyandırabilir. Şükran duygusunda ise böyle bir durum söz konusu değildir. Şükran ne olumsuz duygularla ilgilidir ne de bireye rahatsızlık hissi verir ve bu yönüyle minnet etmeden ayrılır. Şükranın insanın ruh ve beden sağlığına fayda verdiği gibi insanların mutlu olması ile de ilişkili olduğu düşünülmektedir. Minnet etme duygusu içinse bunları söylemek güç görünmektedir.

Şükran ve borçluluk farklı anlamları olan kavramlardır. Algoe, Gable ve Maisel'e göre (2010) göre şükran, yardım veren ve yardım alan ilişkisinde ilişkinin gelişmesini ve daha güçlü olmasını sağlarken; borçlulukta bu ilişkinin bitmesine yönelik bir amaç vardır. Borçlulukta alınan faydanın geri ödenme mecburiyeti vardır. Tam bu noktada, şükran ve borçluluk birbirinden ayrılmaktadır. Çünkü şükran bir borç değildir. McCullough ve diğerlerine (2001) göre de borçluluk bireyde olumsuz duygulara ve rahatsızlık hissine sebep olurken şükran memnuniyete vesile olur. Watkins, Scheer, Ovnicek ve Kolts (2006) yardım alan bireydeki şükran duygusu arttıkça bireyin yardım aldığı kişiyi daha çok sevdiğini ve onunla daha samimi bir ilişki içinde olmak istediğini ifade etmişlerdir. Araştırmacılara göre borçluluğun olduğu bir durumda ise bunun tersi bir durum vardır. Borçluluk arttıkça bireyin stresi de artar. Bu da şükran duygusundaki durumun aksine yardım alanın, yardım verenden uzaklaşma arzusunun artmasına sebep olur.

2.3.3. Şükranın Boyutları

Şükran kavramına yönelik çalışmalar artmıştır fakat kavramın tanımına ve boyutlarına yönelik fikir ayrılıkları bulunmaktadır. Şükranı tanımlamaya ve açıklamaya yönelik birçok çalışma mevcuttur. Şükran geçmişten bugüne “duygu”, “kişilik özelliği”,

“ahlak anlayışı” ve benzeri tanımlamalara sahip olmuştur (Emmons ve Crumpler, 2000; Emmons ve McCullough, 2004; Sansone ve Sansone, 2010).

Duygular, bir kimsenin yaşadığı duruma yönelik tepkileridir (Watkins ve diğerleri 2009). Duygunun birçok tanımı vardır. Fakat genel olarak ele alındığında değişken, durağan olmayan, bireyin iç dünyasında ne olup bittiğini anlamasını ve bu farkındalığa göre bireyin yaşamını düzenlemesini sağlayan bir olgu olduğu söylenebilir (Aktaş ve Şahin, 2017). Şükran da insanları mutlu eden duygulardan birisidir ve umut, mutluluk, memnuniyet, hoşnutluk, pozitif duygudurum, canlılık, kendini gerçekleştirme, olumlu kişiler arası ilişkiler ve topluma bağlılık ile de yakından ilgilidir. Şükranı, bireyin herhangi bir fayda gördüğünde bu faydayı sağlayana yönelik yaşadığı bir duygu olarak tanımlamak mümkündür (Emmons ve Shelton, 2002; McCullough ve diğerleri, 2002; Watkins ve diğerleri, 2009).

Şükran, bir kişilik yönelimi olarak da açıklanmıştır (Wood, Froh ve Geraghty, 2010). Bunun yanında şükran düzeyi yüksek olan bireylere çeşitli kişilik özellikleri atfedilmiştir. Şükran düzeyi yüksek olan ve şükranı sözel olarak ifade eden bireyler; uzlaşmacı, dışa dönük, yardımsever, destekleyici, affedici ve gördükleri bir faydaya daha fazla karşılık veren bireyler olarak nitelendirilmişlerdir. Bu bireyler hayat dolu, mutlu, geleceğe umutla bakan, yaşadıkları olayların olumlu taraflarını görebilen bireylerdir (McCullough ve diğerleri, 2002; Wood ve diğerleri, 2010). Şükran eğilimine sahip bireyler, diğer insanların yardımsever davranışlarını fark eder ve bu insanlara yönelik minnettarlık duyarlar. Şükran duygusunu hissedebilmek için geniş çaplı olayların yaşanmasına gerek duymazlar. Küçük olaylarda da şükran hissedebilirler. Yaşadıkları bu hayatın bir armağan olduğunu düşünürler ve bu doğrultuda hareket ederler (Emmons ve McCullough, 2004; McCullough ve diğerleri, 2001; McCullough ve diğerleri, 2002; Wood ve diğerleri, 2010).

McCullough ve diğerleri (2001) tarafından şükran kavramı ahlaki bir eğilim olarak da ele alınmıştır. Bununla birlikte araştırmacılar tarafından şükranın üç ana işlevi ifade edilmiştir. Şükranın üç ana işlevi bulunmaktadır. Bu işlevlerden ilki şükranın birey için ahlaki bir barometre (ahlaki bir ölçek) olmasıdır. Yani şükran, bireye ilişkilerinde kendisini değerlendirebilmesi olanağını sağlar. Şükranın ikinci işlevi ahlaki bir güdü olmasıdır. Çünkü şükran, bireyi gördüğü bir iyiliğe karşılık vermesi için güdüler ve

onu olumlu sosyal davranışlar yapmaya yönlendirir. Şükranın üçüncü işlevi ahlaki bir güçlendirici (ahlaki pekiştirici) olmasıdır. Çünkü şükran, olumlu sosyal davranışlar için bir motivasyon kaynağı olarak bireyin iyilik yapabilme olanağını artırır. Şükran güçlendirici özelliği ile yalnızca yardım alan bireylerin değil, yardımda bulunan bireylerin de olumlu duygular yaşamasını sağlar.

2.3.4. Şükranın Dört Farklı Yönü

Şükran eğilimi fazla olan bireyler, günlük yaşamlarında şükranı hissetmek için daha düşük bir eşiğe sahiptirler. Şükran eğiliminin dört çeşit yönü vardır. Bunlar şükranın şiddeti, sıklığı, yaygınlığı ve yoğunluğudur (McCullough ve diğerleri, 2002).

McCullough ve diğerleri (2002) şükranın bu farklı yönlerini açıklamışlardır. Onlara göre şükranın şiddet boyutu, şükran duygusunun ne kadar güçlü yaşandığı ile ilgilidir. Şükranın sıklık boyutu, bireyin şükran duygusunu günlük yaşamında hangi aralıklarla yaşadığı ile ilgilidir. Şükran duygusu yüksek olan bireyler gördükleri en ufak yardım karşısında bile şükran duygusunu yaşarlar. Şükranın yaygınlık boyutu; şükran duygusunun ev, iş, okul gibi alanların hangilerinde ne kadar fazla sayıda insana karşı hissedilmesidir. Şükranın yoğunluk boyutu ise şükran duygusu yüksek olan bireylerin şükran duygusu düşük olan bireylere oranla bu duyguyu ne kadar daha derinden yaşadıklarıdır.

2.3.5. Şükranın Dindeki Yeri

Şükran kavramının kökeninin çok eski zamanlara dayandığı bilinmektedir. Şükran kavramının ilk izleri, dini kaynaklara dayanmaktadır. Birçok dini kaynakta, şükran kavramının öneminden bahsedilmiştir. Şükran; İslamiyet, Hristiyanlık, Yahudilik, Hinduizm ve Budizm için önemsenen bir kavramdır (Emmons ve Shelton, 2002). Bu açıklamadan da anlaşılacağı üzere şükran hem semavi dinler için hem de semavi olmayan dinler için önem taşımaktadır. McCullough ve diğerleri (2002) yaptıkları çalışmada şükranın, dindarlık ve maneviyat ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

İslamiyet için şükran kavramı büyük önem arz etmektedir. İslamiyet'in son peygamberi Hz. Muhammed (s.a.v.) Efendimiz bir hadis-i şeriflerinde, şükür ve şükran

kavramları arasındaki ilişkiye dair “Allah’a şükretmeyen insanlara teşekkür etmez, insanlara teşekkür etmeyen Allah’a şükretmez.” buyurmuşlardır (Çağrı, 2010). Buradan da anlaşıldığı üzere insanlara şükranı ifade etmek için kullanılan teşekkür, Cenâb-ı Allah’a şükür ile bağlantılı tutulmuştur (Çağrı, 2010). Bu sebeple şükran kavramının İslamiyet’teki önemini kavrayabilmek için şükür kavramının İslamiyet’teki önemine bakmak faydalı olacaktır. Çağrı’nın (2010) belirttiği üzere şükür sözcüğü Cenâb-ı Allah’ın insanlara gönderdiği İslamiyet’in kutsal kitabı olan Kur’an’ı Kerim’de 75 kez kullanılmıştır. Bu durum İslamiyet’in şükre dolayısıyla şükranı verdiği önemi ortaya koymaktadır.

2.3.6. Şükranın Faydaları

Şükran duyma; bireyin Yaratıcı’ya teşekkür etmesi, sahip olduğu nimetlerin farkında olması, kötü görünen olayların bile olumlu yanını görebilmesi demektir. Şükranı sahip bir birey elindeki nimetlerin mutluluğunu yaşar ve bunları hakkı gibi görmez. Şükranın bireylerin umudunu, mutluluğunu, iyi oluşunu ve yaşam doyumunu artırdığını; kıskançlık, hırs, düşmanlık, endişe ve kızgınlık gibi olumsuz duygularını azalttığını ortaya koyan birçok araştırma vardır (Emmons ve McCullough, 2004; McCullough ve diğerleri, 2002; Overwalle, Mervielde ve Schuyter, 1995; Wood, Joseph ve Linley, 2007).

Bartlett ve DeSteno (2006) şükran ile olumlu sosyal davranışları inceledikleri çalışmalarında şükran duygusu arttıkça bireylerin sadece kendilerine iyilikte bulunanlara karşı değil, diğerlerine de herhangi bir karşılık ummadan faydalı olmaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Bu çalışma şükranın bireylerde olumlu duyguları artırdığını ve bunun sonucunda bireyler arasındaki sosyal ilişkilerin geliştiğini, cömertliğin arttığını göstermiştir. Yani şükran duygusu oluştukça insanların hem kendilerine hem de etrafındaki insanlara olumlu etkileri artmaktadır.

Şükran duygusu hayattaki olumlu gelişmeleri artırır; iyi oluş, kişiler arası ve sosyal ilişkileri geliştirir (Bartlett ve DeSteno 2006; Dunn ve Schweitzer 2005; Wood ve diğerleri, 2010). Şükran bireylerde güveni artırır, sosyal bağları, maneviyatı, sadakati, iyimserliği kuvvetlendirir (Bartlett ve DeSteno 2006; Dunn ve Schweitzer 2005;

Emmons ve Crumpler 2000; Emmons ve Shelton 2002; McCullough ve diğeri, 2001; McCullough ve diğeri, 2002).

Şükran olumsuz anıların ve bu anıların duygusal etkilerinin yeniden yapılandırılmasını sağlar. Olumsuz anılara sahip bireyler, sahip oldukları şükran duygusu sayesinde geçmişte yaşadıkları bu olumsuz olayların olumlu sonuçlarını daha kolay bulurlar. Sadece olumsuz odaklanmak yerine olumluyu bulmaya çabalarlar. Bu motivasyonla da olumsuz anılara karşı daha etkin bir mücadele verirler (Watkins ve diğeri, 2006).

2.3.7. Şükranın Dışavurumu

Baumgarten-Tramer (1938) şükranın dışavurumu ile ilgili yaptığı çalışmada, şükranın çeşitli şekillerde deneyimlenmekte ve dışavurulmakta olduğunu ifade etmiştir. Şükranın dışavurumuna dair çalışmalar kısıtlıdır. Bu çalışmalar genelde çocukların dışavurum tarzlarına yönelik çalışmalardır. Baumgarten-Tramer (1938) yaptığı çalışmada çocukların dört farklı şükran dışavurum tarzı olduğunu belirtmiştir: sözel, somut, bağlayıcı ve nihai. Sözel dışavurum; çocukların “Teşekkür ederim.” gibi basit bir biçimde öğrendiklerini yansıttığı, gerçekten şükran duygusu hissetmese bile yaşadığı sosyal ilişkilerde dile getirdiği ifadelerdir. Somut (maddi) dışavurum; çocukların kendileri için değerli olan ancak yardım eden konumundaki birey için bir anlama gelmeyebileceğini düşündükleri bir iyiliğe karşılık vermeleri, geri ödeme yapmalarıdır. Bağlayıcı dışavurum, çocuğun kendisine iyilikte bulunan kişi ile bir ilişki oluşturma arzusudur. Birey geri ödeme işlemiyle yardım edeni onurlandırır ve duygularını dile getirir. Nihai dışavurum, istenilen bir olay ya da nesnenin elde edilmesiyle yapılan dışavurumdur. Şükran duygusunun dışavurumu, bireyin sosyal ilişkilerini geliştirir ve sürekli hale getirir.

2.3.8. Şükranın Kaynağı ve Gelişimi

Şükran duygusunun kaynağına ve gelişimine yönelik çeşitli kuramlar, çalışmalar ve fikirler bulunmaktadır. Bu çalışmada bunlardan en temel olanlar incelenmiştir. Bunlardan ilki nesne ilişkileri kuramıdır.

Klein (1999) şükran gelişimini, bebeğin anne ile kurduğu nesne ilişkisine dayandırır. Klein'a göre anne ile bebek arasındaki ilişki şükranın oluşmasını ve gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir. Klein, bebeğinin annesiyle oluşturduğu ilişki zarfında geliştirdiği şükran duygusunun, bebek büyüdüktan sonra bebeğin kişiliğinin temel yapı taşı olacağını ve bu durumun bebeğin yaşam boyu deneyimleyebileceği psikolojik sorunlarını aşmada bebeğe yardımcı bir kazanım olacağını vurgulamaktadır. Bu açıdan şükranın oluşması ve gelişmesi için bebek ile anne arasındaki ilişki çok önemlidir. Bu kurama göre bebeklerini düzenli ve sağlıklı bir şekilde emziren anneler, sabrın ve cömertliğin birer örnekleridir. Bunlar da bebekte şükranın oluşmasını etkileyen önemli değerlerdir.

Emmons ve Shelton (2002) ise şükran duygusunun öğrenme süreçleri ile ilgili olduğunu ifade etmişlerdir. Bu araştırmacılar şükran duygusunun oluşabilmesi için başkalarının bakış açısını anlamak gibi bilişsel ön koşullara ihtiyaç duyulduğunu belirtmişlerdir. Bu bilişsel ön koşullar genelde sekiz yaşından önce gelişmemektedir. Şükran duygusu ise yedi ile on yaş dolaylarında oluşmaktadır. Şükran duygusu anne ve babanın bebeklerine olan ilgileri, anne ve baba dışındaki insanların bebeğe olan yaklaşımları ve diğer çevresel faktörlerin etkisi ile gelişmektedir (Emmons ve Shelton, 2002).

Şükran duygusunun gelişimine yönelik bir diğer fikir Graham'a (1988) aittir. Graham fikrini atıf kuramına dayandırmaktadır. Bu kurama göre geç çocukluk dönemine kadar şükran gelişimi gerçekleşmemektedir. Atıf kuramına göre biliş, etki ve eylem arasında ilişki vardır. Bu ilişki çocuğun duyuşsal gelişimi farklılaştıkça meydana gelen gelişimsel yapı taşıdır ve yedi ile on yaş aralığında oluşmaktadır.

2.4. Özgecilik

Bu bölümde özgecilik kavramının tanımı ve tarihsel arka planı, olumlu sosyal davranışlar içerisindeki yeri, empati ile ilişkisi, dindeki yeri, kaynağı ve gelişimi, özgeci birey ve canlıların özellikleri ve özgeci davranışların ruh sağlığı üzerindeki etkileri ele alınmıştır.

2.4.1. Özgecilik Kavramının Tanımı ve Tarihsel Arka Planı

Özgecilik, Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde, "özgeci olma durumu, diğerkamlık" olarak tanımlanmaktadır (2009). Özgecilik, Osmanlıcada çeşitli anlamlara gelmektedir. Bunlardan başlıcaları, diğergâmlık ve hasbiliktir. Diğergâmlık, Osmanlıcada "başkalarını düşünen" olarak tanımlanmaktadır (Devellioğlu, 1986). Hasbilik ise "gönüllülük, gönüllü ve karşılıksız iş yapma" biçiminde ifade edilmektedir (Parlatır, 2006). Öte yandan özgecilik kavramının tarihsel arka planına bakıldığında, Fransızca kullanımı olan "altruisme" kavramını bilinen ilk kez kullanan sosyolojinin kurucuları arasında yer alan Fransız düşünür Auguste Comte'tur (Güngör, 2014). Comte (1875), bu kavramı Systeme de Politique Positive adlı eserinde kullanmıştır ve özgeciliği "başkaları için yaşama eğilimi veya arzusu" biçiminde kavramsallaştırmış, arzu ettiği toplum için özgecilik teorisini geliştirmiştir (Güngör, 2014). Özgecilik kavramı Latince alter ve ui sözcüklerinin bir araya gelmesiyle "alterihuc" halini alır ve tam manası "başkaları için, başkalarına"dır. (Gormley, 1996; Haski 2009). Özgecilik kavramının İngilizce kullanımı ise "altruism" kavramıdır.

Bir bireyin başkalarının istek ve ihtiyaçlarını gidermeye dönük eylemlerinin bütünü özgecilik biçiminde ifade edilebilir. Özgeci davranış sergileyen birey bu davranışından ötürü herhangi bir yarar sağlamaz hatta kendisine sorumluluk yüklenmiş olur. Özgecilik bireyin gönüllü olarak yaptığı, karşılığında herhangi bir beklenti içine girmediği yalnızca başkalarının faydasını gözettiği bir davranış biçimidir. Özgeci birey başka birinin faydasına yönelik olarak enerjisini, maddi imkanlarını ve zamanını harcar. Özgeci birey yalnızca başkalarına faydalı olabildiği için huzur duyar. Yaptığı iyi niyetli eylemden ötürü kendisinde olumlu duygular oluşması, yaptığı davranışı özgecilik sınırlarının dışına çıkarmaz. Bu olumlu duyguların özgecilik açısından bir sakıncası yoktur. Bunun dışında başka bir çıkarı yoktur. Gönüllülüğe dayanmayan ve çıkar gözetilen eylemler özgeci bir davranışa örnek teşkil etmezler (Akbaba, 1994; Banbal Kaçar, 2010). Bu açıklamalara dayanarak özgeci davranış için "Herhangi bir fayda gözetilmeden, gönüllü olarak, samimiyetle yapılan, maddi veya manevi bir yardım biçimidir." denilebilir.

2.4.2. Özgeciliğin Olumlu Sosyal Davranışlar İçerisindeki Yeri

“Olumlu sosyal davranış” ve “prososyal davranış” kavramları, alanyazında aynı anlamda kullanılmaktadır (Akbaba 1994). Bu çalışmada ise olumlu sosyal davranış kavramının kullanılması tercih edilmiştir. İnsanların başkalarına yardım etmelerini konu edinen araştırmacılar, bütün yardım etme eylemlerini kapsayan bir kavram kullanmak istemişlerdir. Bu istek doğrultusunda olumlu sosyal davranış (prososyal davranış) kavramını kullanmışlardır. Bu kavram “anti sosyal” kavramının karşıtı olarak kullanılmıştır. Olumlu sosyal davranış, başka bir kişi veya topluluğa yönelik onların faydasını gözetilen davranışlar demektir (Bilgin, 1988). Özgecilik alanyazında olumlu sosyal davranışlar ile ilişkilendirilmiştir (Akbaba, 1994; Yıldız, Boz ve Yıldırım, 2012).

Özgecilik bir insanın herhangi bir karşılık beklemeden başka bir insanın iyiliğini düşünmesi, ona maddi manevi yardımda bulunmasıdır. Burada özellikle üstünde durulması gereken nokta özgeciliğin herhangi bir çıkar gözetmeksizin yapılmasıdır. Yani yapılan iyiliğin karşılığında herhangi bir çıkar gözetilmesi özgecilik olmayacaktır (Akbaba, 1994). Olumlu sosyal davranış ise insanlara faydalı olma, yardımseverlik, paylaşma, işbirliği, empati, bağış yapma ve benzeri sosyal davranışlardır. Yardım alan bireylerin mutlu olmasına ve fayda görmesine vesile olur (Bayhan ve Artan, 2004).

Olumlu sosyal davranışlar ile özgecilik kıyaslandığında, olumlu sosyal davranışların özgecilikten daha geniş bir kapsamı olduğu söylenebilir. Her özgeci davranış, bir olumlu sosyal davranıştır fakat her olumlu sosyal davranış, bir özgeci davranış değildir. Özgecilik, olumlu sosyal davranışın bir alt dalı biçiminde düşünülebilir. Olumlu sosyal davranış çatısı altında özgecilik gibi birçok davranış türü vardır. Özgeciliği olumlu sosyal davranışlardan farklı kılan en temel nokta, iki davranışın gerçekleştirilme motivasyonlarıdır. Özgeci davranışın gerçekleştirilme motivasyonu, davranışı gerçekleştiren bireyin hiçbir fayda gözetmemesidir (Bilgin, 1988; Freedman, Sears ve Carlsmith, 1993).

2.4.3. Özgeciliğin Bir Olumlu Sosyal Davranış Olan Empati ile İlişkisi

Empati; bir bireyin kendisini başka birinin yerine koyabilmesi, onun gibi düşünebilmesi ve onun yaşadığı hisleri anlayabilmesi biçiminde ifade edilmektedir (Ouzouni ve Nakakis, 2012). Bir bireyin empatik eğilimlere sahip olması, o bireyin herhangi bir yardıma muhtaç olan kimselere yardımda bulunma ihtimalini artırmaktadır (Walter ve Finley, 1999). Empati, özgeciliğin başlıca şartlarından biridir. Yani empati yetisinden yoksun bir bireyin özgeci bir davranış sergilemesi çok zordur (Banbal Kaçar, 2010). Kısaca, özgecilik ile empati birbirini tamamlayan kavramlardır. Öyle ki biri olmadan diğzerinin gerçekleşmesi pek mümkün gözükmemektedir.

2.4.4. Özgeciliğin Dindeki Yeri

Semavi dinler, semavi olmayan dinler ve türlü inanç ve öğretiler olumlu sosyal davranışları ahlaki değerlerin başında saymaktadır. İnançlar, inananların yaşamlarını bu değerler doğrultusunda idame ettirmesinin onları hedeflerine daha rahat ulaştıracağını belirtmişlerdir (Harputlu, 2015). Özgecilik de başlıca olumlu sosyal davranışlardan bir tanesidir (Akbaba, 1994). Dolayısıyla hem semavi dinlerde hem semavi olmayan dinlerde hem de türlü inanç ve öğretilerde çok önemli bir yere sahiptir.

İslamiyet olumlu sosyal davranışlara ve özgeciliğe büyük önem vermektedir. Öyle ki, İslamiyet inancına göre Müslümanlar birbirlerine yardım etmekle mükelleftirler. Cenâb-ı Allah, Kur'an-ı Kerim'de, "Allah yolunda sevdiğiniz şeylerden harcamadıkça iyiliğe asla eremezsiniz. Ne harcarsanız Allah onu hakkıyla bilir." buyurmaktadır (Kur'an-ı Kerim, 3:92). Bu ayet-i kerîme yardımlaşmak gerektiğini ifade etmektedir. Bu yardımın nasıl olacağı ile ilgili çok ince bir nokta vardır ki o da "Sevdiğiniz şeylerden harcayın." kısmıdır. Yapılacak yardımların kıymetli eşyalardan olması gerektiği belirtilmektedir. Benzer şekilde Kur'an-ı Kerim'de inananların "sevdiği mallardan" yardımda bulunması (Kur'an-ı Kerim, 2:177), "adi şeylerden" hayır diye vermemesi gerektiği (Kur'an-ı Kerim, 2:267) belirtilmiştir. Görüldüğü üzere Kur'an-ı Kerim'in birçok farklı yerinde özgeci davranış öğütlenmiştir.

Hız. Muhammed (s.a.v.) Efendimiz bir hadis-i şeriflerinde, “Komşusu açken tok yatan bizden değildir.” buyurmuşlardır (Çakan, 2015). Bu hadis-i şerif bir Müslümanın komşusunun aç ya da tok olmasından haberdar olmasının ve komşusuna yardımda bulunmasının gerektiğini ifade etmektedir. Özgecilerlik hususunda İslamiyet’in dört büyük halifesinden ilki olan Hazreti Ebu Bekir (r.a.) Efendimiz, “Ya Rabbi! Benim vücudumu o kadar büyüt ki; cehenneme benden başka kimse girmesin.” buyurmuşlardır (Bolay, 1980; Akt. Akbaba, 1994). Bu dua, özgecilerlik için çok önemli bir örnektir. Özetle, İslamiyet özgecilerliğe çok önem vermektedir. Bu önem yukarıdaki örneklerde de görüldüğü üzere Kur’an-ı Kerim’de, Peygamber Efendimiz’in hayatında ve hadis-i şeriflerinde, sahabe efendilerimizin örnek hayatlarında açıkça görülmektedir.

2.4.5. Özgecilerliğin Kaynağı ve Gelişimi

Alan yazın incelendiğinde özgeci davranışın kaynağına ve gelişimine ilişkin çeşitli fikirler ortaya konulmuştur. Bu fikirlerden en fazla üstünde durulanlar genetik özellikler ve sosyal öğrenme kuramıdır. Bu bölümde bu kuramlar ışığında özgecilerliğin kaynağı ve gelişimi incelenmiştir.

Wilson (1975) özgecilerliğin kaynağının kalıtım olduğunu, bu tür davranışların insanlarda doğuştan var olduğunu ifade etmektedir (Akt. Freedman ve diğerleri, 1993). Wilson’a göre özgeci davranışların edimi için ilerleyen yaşlardaki deneyimler şart değildir. Wilson hayvan davranışlarında inceleme yapmış ve tehlike karşısındaki davranışlarını incelemiştir. Bazı hayvanların tehlike karşısında öbürleri için kendilerini öne attıklarını gözlemlemiştir. Bu incelemeye dayanarak özgecilerliğin canlılarda kalıtımsal bir özellik olduğu sonucuna varmıştır (Akt. Freedman ve diğerleri, 1993). Özgecilerlik tıpkı yeme içme faaliyetleri gibi insanda kalıtımsal olarak var olan bir eğilimdir (Kerr, Godfrey-Smith ve Feldman, 2004).

Sosyal öğrenme kuramına göre ise özgecilerlik insanlara kalıtım yoluyla geçen bir davranış değildir. Özgecilerlik kalıtımın aksine sosyal çevre aracılığıyla edinilir (Akbaba, 1994). Özgecilerlik içsel bir güdülenmeyle veya gelişmiş bir kişilik özelliğiyle birlikte meydana gelir (Öz, 1988). Akbaba’ya (1994) göre özgeci yaklaşım insanlara kalıtım yoluyla geçmiş olsa dahi bireyin ilerleyen yaşlarındaki deneyimlerinden mutlaka

etkilenir. Çocukları ile ilgilenen, onlarla paylaşımlarda bulunan ve yardımsever olan anne ve babaların çocuklarında özgeci davranışların görülmesini kuvvetli bir olasılıktır. Bu durum da özgeci davranışın model alma ve taklit aracılığıyla edinildiğini veya geliştirildiğini ortaya koymaktadır. Çocuklar küçükken özgeci eylemleri taklit yoluyla gerçekleştirirler fakat büyüdükçe bunu bilinçli bir şekilde yaparlar.

2.4.6. Özgeci Birey ve Canlıların Özellikleri ve Özgeci Davranışların Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Alan yazında başkalarının ilgi ve ihtiyaçları ile ilgilenen bireyler için özgeci, diğerkâm, yardımsever, bencil olmayan gibi olumlu ifadeler kullanılırken, başkalarına kapalı olup kendine yönelen bireyler için egoist, hedonist, bencil gibi olumsuz ifadeler tercih edilmiştir (Flynn ve Black, 2011). Başkalarının faydası için özveride bulunan ve yeri geldiğinde kendisinden çok başkalarını düşünen bireye özgeci birey denmiştir (Budak, 2000). Özgeci birey, başkalarını düşünen, eylemleriyle başkalarının faydasını amaçlayan bireylerdir (Enç, 1990). Özgeci davranışlar, yardım alan kişiler açısından adeta birer hediye gibidirler. Bu tür hediyeler yardım alanı mutlu ettiği gibi yardım verenin de huzurlu hissetmesine vesile olur. Özgeci bireyler yardım yaparken kendi menfaatlerini düşünmezler, onların kazancı iç huzura erişmeleri olur. Çevresindekilerin ihtiyacını gidermek yardım verenin de mutlu olmasını sağlar (Öz, 1998).

Bir bireyin özgeci olması onu özgeci olmayan bireylerden ayırır. Özgecilik seviyesi yüksek olan bireyler, özgecilik seviyesi düşük olan bireylere oranla psikolojik açıdan daha sağlıklı ve daha sosyal bireylerdir. (Midlarsky ve Kahana,1988; Akt., Akbaba, 1994). Bu durum diğer canlılarda da farklı değildir. Kerr ve diğerleri (2004) canlıların kendileri ve çevreleri ile olan ilişkilerini inceleyen bir çalışma ortaya koymuşlardır. Kerr ve diğerleri (2004) bu çalışmada, özgeci davranışta bulunan canlıların bulunmayanlara göre daha iyi durumda olduklarını ve ekolojik sisteme daha çok katkıda bulduklarını belirtmiştir. Özgeci davranışta bulunan canlıların sağlığı, özgeci davranış sergilemeyen canlılardan daha iyidir. Özellikle yaşamlarını bir topluluk içinde sürdüren canlılar bireyselliğe önem veren canlılardan daha güçlü, daha sağlıklı olarak değerlendirilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma sorularına cevap bulabilme doğrultusunda benimsenen araştırma yaklaşımı ve bu araştırma yaklaşımının işe koşulma şekli yani çalışmanın metodu üzerinde durulmuştur. Metot çerçevesinde çalışmanın evreni tanımlanmış, örneklem grubu seçilmiş, veri toplamak üzere kullanılan ölçme araçları açıklanmış ve toplanan verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel teknikler hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Yaklaşımı

Bu araştırmanın yaklaşımı nicel araştırma yaklaşımlarından olan ilişkisel araştırma yaklaşımıdır. İki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırmalar ilişkisel araştırma yaklaşımı içerisinde değerlendirilirler (Akbay, 2019). Bu çalışmada, üniversite (lisans) öğrencilerinin demografik özellikleri (cinsiyet, ailenin aylık toplam geliri, sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı, algılanan aile tutumu) ile birlikte şükran ve özgecilik düzeyleri belirlenerek bu değişkenler arasındaki ilişkiler saptanmaya çalışılmıştır. Bu hedef doğrultusunda araştırma yaklaşımı; demografik özelliklerin, şükranın ve özgeciliğin umudu yordamasını esas alan ve demografik özellikler, şükran, özgecilik ve umut arasındaki ilişkileri inceleyen ilişkisel araştırma yaklaşımıdır. Araştırmada umut yordanan değişken iken, çeşitli demografik özellikler, şükran ve özgecilik yordayıcı değişkenler olarak ele alınmıştır.

3.2. Çalışmanın Evreni ve Örneklem Grubu

Çalışmanın evrenini, İstanbul'da devlet ve vakıf üniversitelerinde lisans düzeyinde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise İstanbul'daki devlet ve vakıf üniversitelerinde lisans düzeyinde eğitim gören toplam 504 öğrenciden

oluşmaktadır. Katılımcılar uygun örnekleme yöntemiyle belirlenerek, katılımcılara ilgili üniversitelerdeki araştırma görevlilerin desteğiyle ulaşılmıştır. Çalışmanın verileri dünya genelinde yaşanan Koronavirüs (Covid-19) salgınının da etkisiyle çevrimiçi toplanmıştır. Araştırmacı tarafından yazılan Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Ek 1), araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu (Ek 2), Kullanım izinleri alınan Sürekli Umut Ölçeği (Ek 3), Şükran Ölçeği (Ek 4) ve Özgecilik Ölçeği (Ek 5) her bir ölçek başlığının altındaki ve bazı maddelerin öncüllerindeki yönergeler ile birlikte Google Formlar aracılığıyla katılımcılara iletilmiştir. Araştırma ile ilgili açıklamalar da ölçeklerden hemen önce katılımcılara sunulmuştur. Formların birer örneği “Ekler” başlığı altında verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu’nda katılımcılara toplamda altı adet soru maddesi yöneltilmiştir. Bu altı maddeden iki tanesi (mevcut eğitim düzeyiniz, eğitim gördüğünüz şehir) katılımcıların bu çalışmaya uygun olup olmadıklarını belirlemek için katılımcılara yönelmiş olup veri çözümleme işlemlerine dahil edilmemiştir. Kişisel Bilgi Formu’nda katılımcıların ailelerinin aylık toplam gelirinin sorulduğu maddenin cevapları “ 0 - 2500 = düşük gelir, 2501 - 5000 TL = normal gelir, 5001 – 7500 TL = yüksek gelir, 7501 TL veya daha fazla = çok yüksek gelir ” şeklinde kodlanmış olup çalışmanın bundan sonrasında bu kodlamalar kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu’nda algılanan aile tutumu maddesinin yanıtlarından biri olan “ilgisiz aile tutumu” tercihi yalnızca beş defa seçildiği ve evreni temsil etme gücü yetersiz olacağı için araştırmadan çıkarılmıştır. Böylece algılanan aile tutumu maddesinin seçenekleri beşten dörde düşmüştür.

Bu çalışma için toplamda 784 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcılardan mevcut eğitim düzeyi lisans dışındaki öğrenciler ve eğitim gördüğü şehir İstanbul’dan farklı bir şehir olan 179 katılımcı değerlendirmeye alınmamıştır. Geriye kalan katılımcılar içerisinde ölçek formlarını yanlış ya da eksik dolduran 36 katılımcı da değerlendirmeye alınmamış, veri analizine 569 katılımcıdan elde edilen veriler dahil edilmiştir. Veri temizleme işlemi sonucunda 65 katılımcının verisi uç değer olarak kabul edilmiş ve bu yanıtlar da araştırmadan çıkarılmıştır. Bu işlemlerin sonucunda, temel analiz 504 katılımcıdan elde edilen veri seti üzerinden yapılmıştır.

Araştırmaya katılanların çeşitli demografik özelliklere göre incelenmesi bu bölümde yapılmıştır. Ele alınan demografik özellikler “katılımcının cinsiyeti, ailesinin aylık toplam geliri, sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı, algıladığı aile tutumu” şeklindedir. Katılımcıların cinsiyet, ailenin aylık toplam geliri, sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı, algılanan aile tutumu dağılımlarını gösteren veriler Tablo 3.1.’de yer almaktadır.

Tablo 3.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

| | Değişkenler | Sayı | % |
|-----------------|------------------|------|------|
| Cinsiyet | Kadın | 297 | 58,9 |
| | Erkek | 207 | 41,1 |
| Aylık Gelir | Düşük | 50 | 9,9 |
| | Normal | 154 | 30,6 |
| | Yüksek | 162 | 32,1 |
| | Çok Yüksek | 138 | 27,4 |
| Sosyal Aktivite | Hiç | 44 | 8,7 |
| | 1 defa | 161 | 31,9 |
| | 2 defa | 154 | 30,6 |
| | 3+ defa | 145 | 28,8 |
| Aile Tutumu | Demokratik | 160 | 31,7 |
| | Otoriter-Baskıcı | 54 | 10,7 |
| | Koruyucu | 238 | 47,2 |
| | Mükemmeliyetçi | 52 | 10,3 |
| Toplam | | 504 | |

Tablo 3.1. incelendiğinde araştırmaya katılanların % 58,9’unun kadın, % 41,1’inin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %9,9’unun ailesinin aylık toplam geliri düşük, %30,6’sının normal, % 32,1’nin yüksek, %27,4’ünün çok yüksektir. Katılımcıların %8,7’sinin sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı yokken %31,9’unun bir defa, %30,6’sının iki defa, %28,8’inin ise üç defa veya daha

fazlasıdır. Katılımcıların %31,7'si ailesinin tutumunu demokratik tutum, %10,7'si otoriter-baskıcı tutum, %47,2'si koruyucu tutum ve son olarak %10,3'ü mükemmeliyetçi tutum olarak değerlendirmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri dört ölçme aracıyla (bir anket ve üç ölçek) toplanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi toplayabilmek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Altı maddeden oluşmaktadır. Bu form ile birlikte katılımcıların cinsiyetlerine, mevcut eğitim düzeylerine, eğitim gördükleri şehrin İstanbul olup olmadığına, ailelerinin aylık toplam gelirlerine, sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklıklarına ve aile tutumlarını nasıl algıladıklarına dair bilgilere ulaşılmıştır.

3.3.2. Sürekli Umud Ölçeği

15 yaş ve üstündeki bireylerin sürekli umut düzeylerini saptamak için Snyder ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilmiştir. Sürekli Umud Ölçeği, 12 maddeden oluşmaktadır. Alternatif Yollar Düşüncesi (Pathways Thinking) ve Eyleyici Düşünce (Agency Thinking) olmak üzere iki alt boyutu vardır. Bu boyutların ölçülmesinde katılımcılara her bir boyut için dört madde sorulmaktadır. Bu dört maddenin bir tanesi geçmişe yönelikken iki tanesi şimdiki zamana ve yine bir tanesi de geleceğe yöneliktir. Toplamda 8 madde ile bu iki boyut ölçülmektedir. Geriye kalan dört madde ise umud ile ilgili olmayan dolgu ifadelerinden meydana gelmektedir.

Ölçek uygulamasının hemen başında verilen yönergede katılımcılardan likert tipi sekizli derecelendirme ölçeğindeki her bir maddeyi dikkatlice okumaları ve her bir madde için kendi durumlarına en uygun düşen rakamı işaretlemeleri istenmiştir. Rakamların ifade ettiği değerler; 1 (kesinlikle yanlış), 2 (çoğunlukla yanlış), 3 (oldukça yanlış), 4 (biraz yanlış), 5 (biraz doğru), 6 (oldukça doğru), 7 (çoğunlukla doğru), 8 (kesinlikle doğru) anlamı taşımaktadır. Ölçek puanlaması yapılırken dört

adet dolgu maddesine puan verilmemekte, her biri dörder maddeden oluşan Alternatif Yollar Düşüncesi (Pathways Thinking) ve Eyleyici Düşünce (Agency Thinking) alt ölçeklerinin puanları ise toplanarak Sürekli Umut Ölçeği puanı elde edilmektedir. Sürekli Umut Ölçeği'nden alınabilecek en düşük puan 8 iken en yüksek puan 64'tür (Lopez, Ciarlelli, Coffman, Stone ve Wyatt, 2000).

Ölçeğin orijinal halinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Snyder ve diğerleri (1991) tarafından yapılmış ve hem boyutlar için hem de ölçeğin toplam puanı için yüksek güvenilirlik raporlanmıştır. Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılmıştır. Yapılan uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin Türkçeye uyarlanmış halinin Türk çalışma grupları için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ifade edilmiştir. Uyarlanan ölçek, tıpkı orijinal ölçekte olduğu gibi alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce olmak üzere iki boyuttan meydana gelmektedir. Uyarlama çalışmalarının sonunda ölçeğin Cronbach alfa iç-tutarlık katsayısı 0,84, tekrar-test güvenilirlik katsayısı alternatif yollar düşüncesi için 0,78, eyleyici düşünce 0,81, toplam puanı için 0,86 bulunmuştur. (Tarhan ve Bacanlı, 2015).

3.3.3. Şükran Ölçeği

Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin şükran düzeylerini saptamak için Kardaş ve Yalçın (2019) tarafından geliştirilmiştir. Şükran Ölçeği 25 maddeden oluşmaktadır. Pozitif Sosyal Karşılaştırma, Şükranı İfade Etme, Olumlu Olana Odaklanma, Aile ve Çevrenin Katkılarını Fark Etme, Mahrumiyet Yerine Bolluk Hissi ve Küçük Şeylere Şükran Duyma olmak üzere altı adet alt boyutu vardır. Pozitif Sosyal Karşılaştırma, Şükranı İfade Etme, Olumlu Olana Odaklanma ve Mahrumiyet Yerine Bolluk Hissi boyutlarının ölçülmesinde katılımcılara her bir boyut için dört madde sorulmaktadır. Yine katılımcılara Aile ve Çevrenin Katkılarını Fark Etme boyutu için altı madde, Küçük Şeylere Şükran Duyma boyutu için ise üç madde sorulmaktadır. Toplamda 25 madde ile bu altı boyut ölçülmektedir. Ölçeğin alt boyutları tek başlarına kullanılamazken, hepsi toplandığında toplam şükran puanı elde edilebilmektedir (Kardaş ve Yalçın, 2019).

Ölçek uygulamasının hemen başında verilen yönergede katılımcılardan likert tipi beşli derecelendirme ölçeğindeki her bir maddeyi dikkatlice okumaları ve her bir madde

için kendi durumlarına en uygun düşen rakamı işaretlemeleri istenmiştir. Rakamların ifade ettiği değerler; 1 (kesinlikle katılmıyorum), 2 (katılmıyorum), 3 (kararsızım), 4 (katılıyorum), 5 (kesinlikle katılıyorum) anlamı taşımaktadır. Ölçek puanlaması yapılırken Pozitif Sosyal Karşılaştırma, Şükranı İfade Etme, Olumlu Olana Odaklanma, Aile ve Çevrenin Katkılarını Fark Etme, Mahrumiyet Yerine Bolluk Hissi ve Küçük Şeylere Şükran Duyma alt ölçeklerinin puanları toplanarak Şükran Ölçeği puanı elde edilmektedir. Şükran Ölçeği'nden alınabilecek en düşük puan 25 iken en yüksek puan 125'tir (Kardaş ve Yalçın, 2019). Şükran Ölçeği'nin toplam puanının iç tutarlık katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 45 kişilik bir grupta yapılan tekrar-test güvenirlik katsayısı 0,73 olarak bulunmuştur (Kardaş ve Yalçın, 2019)

3.3.4. Özgecilik Ölçeği

Özgecilik Ölçeği, bireylerdeki özgeci davranışları ölçmek amacıyla London ve Robert Bower (1968) tarafından geliştirilmiştir ve Cantez, Aşkın ve Akbaba (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Akbaba, 1994). Özgecilik Ölçeği, 20 maddeden oluşmaktadır. Aile boyutu, sosyal boyut, yardımseverlik boyutu ve sorumluluk boyutu olmak üzere dört alt boyutu vardır. Bu boyutların ölçülmesinde katılımcılara her bir boyut için beş madde sunulmaktadır (Akbaba, 1994).

Aile boyutundaki maddeler, katılımcının akrabalarının katılımcıya yardım etme derecesini, katılımcının kardeşlerine yönelik üstlendiği sorumluluğun derecesini, katılımcının anne ve babasının başka insanlara aile fertlerinin ise birbirlerine yardım etme derecelerini ortaya koymaktadır. Sosyal boyut, katılımcının hem okulundaki, çevresindeki, yaşadığı toplumdaki etkinliklere katılma derecesini hem de bu etkinliklerdeki sorumluluk ve görev alma derecesini ve bağlı olduğu gruba hizmet etme derecesini göstermektedir. Yardımseverlik boyutu, katılımcının sahip olduğu imkanları başkalarıyla paylaşmasını, maddi yardım talebinde bulunanlara yardımda bulunmasını, hastaları ziyaret etmesini ve hayır kurumlarına bağış yapmasını içeren bir kategoridir. Son olarak sorumluluk boyutu ise katılımcının kendisi ve çevresi için sahip olduğu ve insanların sahip olması gerektiğini düşündüğü sorumluluk derecesini ifade eder (Akbaba, 1994).

Ölçek uygulamasının hemen başında verilen yönergede katılımcılardan likert tipi beşli derecelendirme ölçeğindeki her bir maddeyi dikkatlice okumaları ve her bir madde için kendi durumlarına en uygun düşen rakamı işaretlemeleri istenmiştir. Rakamların ifade ettiği değerler; 1 (çok az), 2 (az), 3 (normal), 4 (fazla), 5 (çok fazla) anlamı taşımaktadır. Ölçek puanlaması yapılırken boyutların puanları toplanarak Özgecilik Ölçeği toplam puanı elde edilmektedir. Özgecilik Ölçeği'nden alınabilecek en düşük puan 20 iken en yüksek puan 100'dür (Akbaba, 1994).

Özgecilik Ölçeği'nin orijinal halinin geçerlik çalışması London ve Bower (1968) tarafından yapılmıştır (Akbaba, 1994). Özgecilik Ölçeği'nin yurt içi geçerlik çalışması ise, Aşkın ve Akbaba (1991) tarafından yapılmış ve yurt dışında geliştirilen bu ölçek Türkçeye uyarlanmıştır (Akbaba, 1994). İlk aşamada ölçeğin İngilizce aslı, İngilizce bilen 20 üniversite öğretim elemanı tarafından cevaplandırılmıştır. Bu cevaplandırılma işleminden üç hafta sonra ise ölçeğin Türkçe hali aynı bireylere uygulanarak aralarındaki ilişki incelenmiş ve 0,92 düzeyinde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur (Akbaba, 1994).

Ölçeğin yurt dışı güvenilirlik çalışması London ve Bower (1968) tarafından yapılırken yurt içi güvenilirlik çalışması Aşkın ve Akbaba (1991) tarafından yapılmıştır (Akbaba, 1994). Ölçeğin yurt içi güvenilirlik çalışmasında Türkçeye uyarlanması, 18-22 yaş aralığındaki 500 adet üniversite lisans öğrencisinde yapılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda Özgecilik Ölçeği'nin Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeylerini saptamak için geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir (Akbaba, 1994).

3.4. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada Kişisel Bilgi Formu, umut düzeylerini belirlemek için Sürekli Umut Ölçeği, şükran düzeylerini belirlemek için Şükran Ölçeği ve özgecilik düzeylerini belirlemek için Özgecilik Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formu ile katılımcıların cinsiyetleri, ailelerinin aylık toplam geliri, sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklıkları ve algılanan aile tutumları hakkında bilgi edinilmeye çalışılmıştır. Çalışmanın başında kullanılacak ölçekler için

ölçeklerin uyarlamasını yapanlar/ölçeği geliştirenler ile e-posta yoluyla iletişime geçilmiş ve ölçeklerin bu çalışmada kullanılması için gerekli izinler alınmıştır. Sonrasında araştırma konusu ve araştırmada kullanılacak ölçekler izinleriyle birlikte İbn Haldun Üniversitesi Etik Kurulu'na sunulmuş ve bu birimden etik izin alınmıştır (Etik kurul karar no: 2020/26-2). Etik izinin alınmasından sonra veri toplama aşamasına geçilmiştir. Verilerin toplanması işlemi çevrim içi olarak Google Formlar aracılığıyla yapılmıştır. Ölçeklerin uygulanmasına geçilmeden önce katılımcılara Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu ile yazılı bilgi verilmiş ve katılımcıların onayı alınmıştır. Bilgilendirme ve onay alınmasından sonra ilgili ölçekler katılımcılardan tarafından doldurulmuştur.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada verilerin istatistiksel çözümlemesinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılmıştır. Veri toplama araçları olan “Sürekli Umut Ölçeği”, “Şükran Ölçeği” ve “Özgeçilik Ölçeği” SPSS programına puanlarıyla, Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan sorular ise kodlanarak aktarılmıştır.

Verilerin çözümlemesine alt problemlere cevap aranarak başlanmış daha sonra ise ana araştırma sorusuna yanıt aranmıştır. Verilerin çözümlemesi yapılırken alt problemlere göre farklı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

Sürekli umudun, cinsiyete bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız değişkenler t testi ile incelenmiştir. Bağımsız değişkenler t testi, iki grubun her birinin normal dağılım özelliği göstermesi durumunda iki ortalama arasındaki farkın manidar olup olmadığını belirlemek için kullanılan bir tekniktir (Büyüköztürk, 2019).

Sürekli umudun; ailenin aylık toplam gelir düzeyine, sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığına, algılanan aile tutumuna bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Tek yönlü ANOVA, iki veya daha fazla değişkenin ortalamaları arasındaki farkın manidar olup olmadığını belirlemek için kullanılan bir tekniktir (Büyüköztürk, 2019).

Şükran ile umut arasında korelasyonel bir ilişki olup olmadığı, özgecilik ile umut arasında korelasyonel bir ilişki olup olmadığı ve şükran ile özgecilik arasında korelasyonel bir ilişki olup olmadığı pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, iki değişken arasındaki ilişkinin düzeyini ve yönünü belirlemek için kullanılan bir tekniktir. Bu araştırmadaki değişkenlerin sürekli ve normal dağılıma sahip olmalarından ötürü bu araştırmada pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2019).

Ana araştırma sorusunda yer alan şükranın ve özgeciliğin birlikte ele alındıklarında sürekli umudun anlamlı birer yordayıcısı olup olmadıkları çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Birinci araştırma sorusunda umudun katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine göre (cinsiyet, ailenin aylık toplam gelir düzeyi, sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı ve algılanan aile tutumu) farklılaşmadığı ortaya konulduğu için bu demografik değişkenler çoklu regresyon modeline dahil edilmemiştir.

Şükran Ölçeği'nin alt boyutları tek başlarına kullanılmadığından alt boyutların toplamı olan şükran toplam puanı çoklu regresyon işlemine alınmıştır (Kardaş ve Yalçın, 2019). Sürekli Umut Ölçeği ve Özgecilik Ölçeği'nin de alt boyutları ayrı ayrı ele alınmamış bunun yerine sürekli umut toplam puanı ve özgecilik toplam puanı çoklu regresyon işlemine alınmıştır. Çoklu regresyon modelinde sürekli umut toplam puanı yordanan değişken olarak işleme alınırken; şükran toplam puanı ve özgecilik toplam puanı yordayıcı değişken olarak işleme alınmıştır.

BÖLÜM IV

SONUÇLAR

4. Bulgular

Bu bölümde ana araştırma sorusunun ve alt araştırma sorularının incelenmesi için kullanılmış olan istatistiksel veri analizlerinden elde edilen bulgular ve bu bulguların yorumları yer almaktadır. Bu bulgular; şükranın ve özgeciliğin birlikte sürekli umudu yordaması, sürekli umudun çeşitli değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermemesi, sürekli umudun ayrı ayrı şükran ve özgecilik ile olan ilişkisel bulgularıdır. Bu ilişkisel bulguların yorumlanmasında 0,30'a kadar olan ilişkilerin düzeyleri düşük, 0,30 ve 0,70 arasında yer alan ilişkilerin düzeyleri orta, 0,70'ten sonrasındaki ilişkilerin düzeyi yüksek olarak değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2019).

Ölçeklerden elde edilen verilerin güvenilirliklerini değerlendirmek için iç tutarlık katsayısı (Cronbach α katsayısı) hesaplanmıştır. Sürekli Umut Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı 0,49'dur. Bu değer orta düzeyde bir güvenilirlik göstergesidir. Ölçeklerdeki madde sayısının artması güvenilirliğe olumlu katkıda bulunduğu bilinmektedir. Sürekli Umut Ölçeği 12 maddeden oluştuğu göz önüne alındığında 0,49 düzeyinde bir güvenilirlik elde edilmiş olması madde sayısının bu çalışmada kullanılan diğer ölçeklerdeki kadar fazla olmamasından kaynaklanıyor olabilir. Şükran Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı ise 0,89 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçek yüksek düzeyde bir güvenilirliğe sahiptir. Özgecilik Ölçeği için de yüksek düzeyde bir güvenilirlik sağlanmış, ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,88 olarak hesaplanmıştır.

Başman, Uluman ve Tunç (2018), Türkiye'de 2015, 2016, 2017 yıllarında Eğitim Bilimleri Enstitüleri tarafından yayımlanan 95 adet lisansüstü tezi üzerinde çalışma yapmışlardır. Yaptıkları bu çalışmada "normal dağılım, varyans homojenliği ve doğrusallık" varsayımlarının yeteri kadar test edilmediğini belirtmişlerdir. Araştırmacılara göre bu varsayımlar veri analizlerinin gereğidir ve tez çalışmalarında

yer almalılardır (Başman, Uluman ve Tunç, 2018). Bu çalışmada varsayımların incelenmesine önem verilmiştir.

4.1. Cinsiyet ile Umut Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Bağımsız değişkenler t test için aşağıdaki varsayımlar test edilmiştir:

1. Bağımlı değişkene ait ölçümlerin dağılımı iki grup için de ayrı ayrı normaldir.
2. Grupların varyansları homojendir.

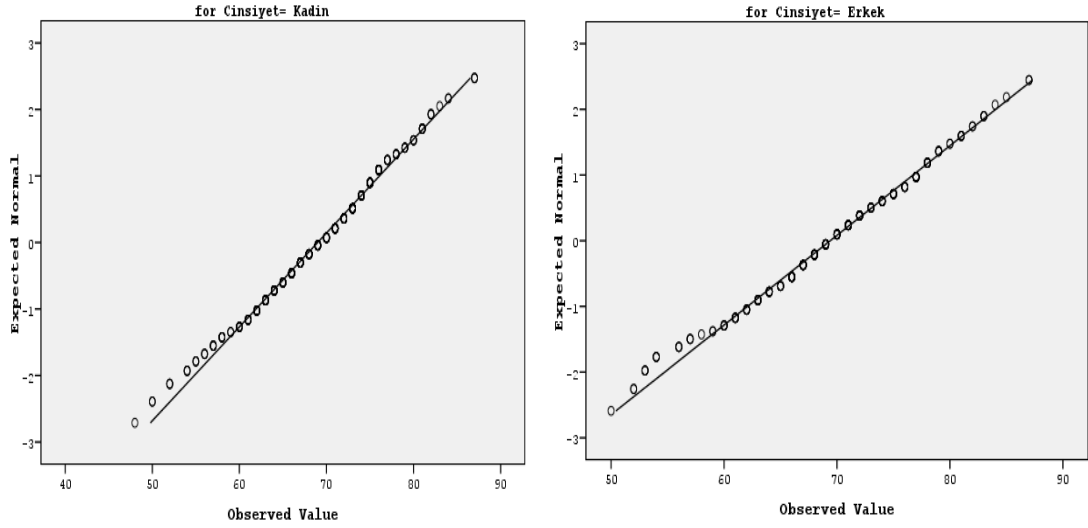
İlk varsayım olan normallik, dağılımların çarpıklık ve basıklık katsayılarının hesaplanmasıyla kontrol edilmiştir. Normal dağılım varsayımının sağlanması için bu katsayıların -1,00 ile +1,00 arasında değer alması beklenir (Büyüköztürk, 2019).

Ayrıca, normallik grafiksel yolla da incelenmiştir. Normal Q-Q Plot grafiğindeki noktalar 45 derecelik bir açı çiziyorsa veya bu açığa yakın bir dereceye sahipse normal dağılım varsayımı sağlanabilir (Büyüköztürk, 2019). Normal dağılım varsayımının sağlanması için çarpıklık ve basıklık katsayıları kadın ve erkek katılımcılar için ayrı ayrı Tablo 4.1.'de incelenmiş ve Normal Q-Q Plot grafikleri ise kadın ve erkekler için Şekil 4.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Umut Puanlarının Kadın ve Erkek için Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

| Değişkenler | İstatistik | Değer | Std. Hata |
|-------------|------------|-------|-----------|
| Kadın | Çarpıklık | -0,22 | 0,14 |
| | Basıklık | 0,09 | 0,28 |
| Erkek | Çarpıklık | -0,18 | 0,16 |
| | Basıklık | -0,07 | 0,33 |

Tablo 4.1. incelendiğinde, kadın katılımcılar için çarpıklık değerinin -0,22 ve basıklık değerinin 0,09; erkek katılımcılar için çarpıklık değerinin -0,18, basıklık değerinin 0,07 olduğu görülmektedir. Bu değerler -1,00 ile +1,00 aralığında olduğu için normal dağılım varsayımı sağlanmıştır.



Şekil 4.1. Kadın ve Erkek Katılımcılar için Umut Toplam Puanı Normal Q-Q Plot Grafikleri

Şekil 4.1. incelendiğinde kadın ve erkek katılımcıların umut puanlarına ait Normal Q-Q Plot grafiklerindeki noktaların yaklaşık 45 derecelik bir açı çizdiği görülmektedir. Dolayısıyla normal dağılım varsayımı burada da sağlanmıştır.

Varyansların homojenliği Levene F testi ile incelenmiştir. Levene F testi sonuçlarına göre umut puanına ilişkin varyansların homojen [$F= 0,11$; $p> 0,05$] olduğu bulunmuştur. Sonrasında kadın ve erkek katılımcıların umut puanlarının dağılım değerleri hesaplanmış ve bağımsız değişkenler t testi uygulanmıştır. T testi sonuçları Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyete Dayalı Umut Puanlarının Dağılımları

| Değişken | N | \bar{x} | SS | F | t | p |
|----------|-----|-----------|------|------|------|------|
| Kız | 297 | 68,99 | 7,08 | 0,11 | 0,63 | 0,53 |
| Erkek | 207 | 69,40 | 7,32 | | | |

Tablo 4.2. incelendiğinde kadın katılımcıların umut puan ortalaması $\bar{x} = 68,99$ ($SS= 7,08$) olarak, erkek katılımcıların umut puan ortalaması ise $\bar{x} = 69,40$ ($SS = 7,32$) olarak elde edilmiştir. Bağımsız değişkenler t testi sonucuna göre katılımcıların umut

puanlarında cinsiyete dayalı anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. [$t(502) = 0,63, p > 0,05$]. Bu bulgu, umudun cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

4.2. Ailenin Aylık Toplam Gelir Düzeyi ile Umut Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tek yönlü ANOVA uygulanabilmesi için aşağıdaki varsayımların sağlanması gerekmektedir.

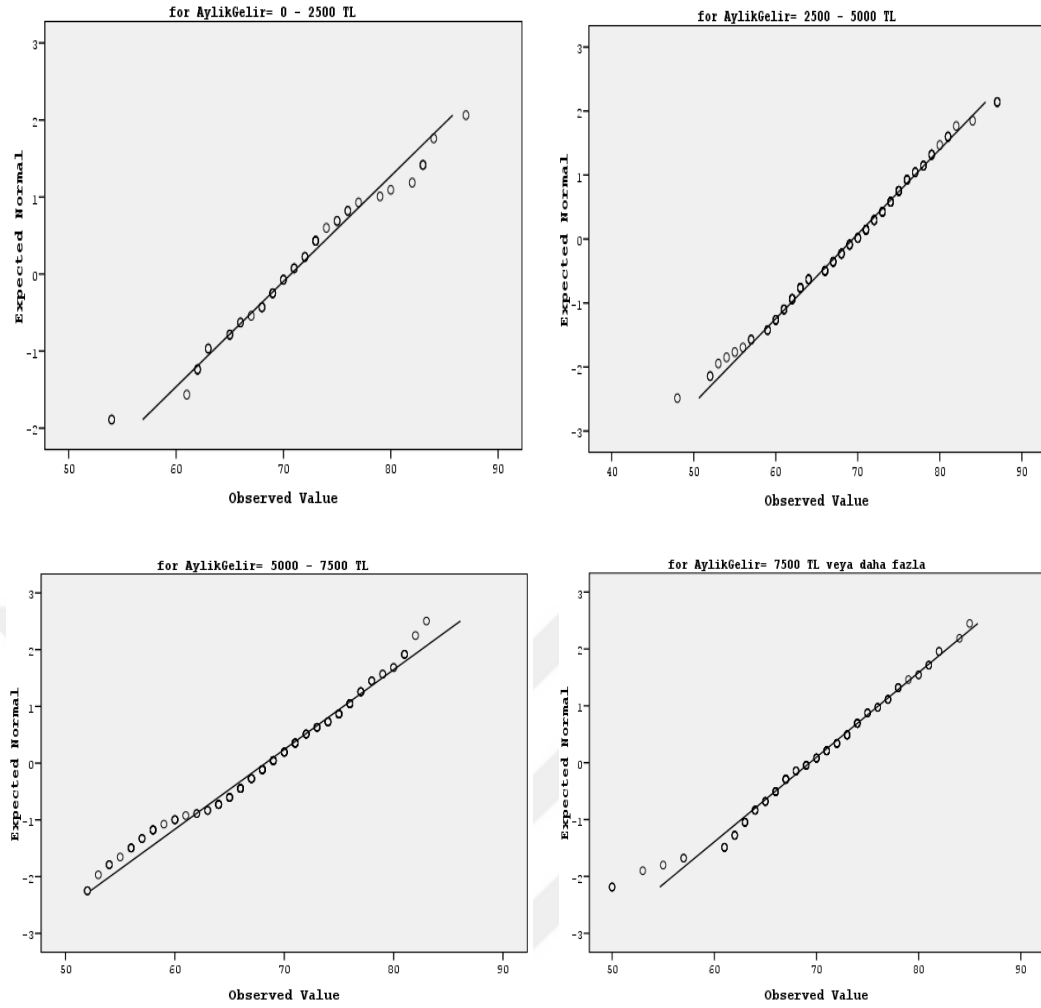
1. Bağımlı değişkene ait ölçümlerin dağılımını her bir grup için normaldir.
2. Grupların varyansları homojendir.

Normal dağılım varsayımının sağlanması için çarpıklık ve basıklık katsayıları aylık gelir düzeyleri için Tablo 4.3.'te ayrı ayrı incelenmiştir.

Tablo 4.3. Umut Ölçeğinin Aylık Gelir Düzeyleri için Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

| Değişkenler | İstatistik | Değer | Std. Hata |
|-------------|------------|-------|-----------|
| Düşük | Çarpıklık | 0,06 | 0,33 |
| | Basıklık | 0,05 | 0,66 |
| Normal | Çarpıklık | -0,12 | 0,19 |
| | Basıklık | -0,02 | 0,38 |
| Yüksek | Çarpıklık | -0,33 | 0,19 |
| | Basıklık | -0,38 | 0,37 |
| Çok Yüksek | Çarpıklık | -0,32 | 0,20 |
| | Basıklık | 0,49 | 0,41 |

Tablo 4.3. incelendiğinde, aylık gelir düzeyleri için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1/+1 aralığında olduğu görülmektedir. Dolayısıyla normal dağılım varsayımı sağlanmıştır.



Şekil 4.2. Ailenin Aylık Toplam Gelir Düzeyi için Umud Toplam Puanı Normal Q-Q Plot Grafikleri

Şekil 4.2. incelendiğinde katılımcıların ailelerinin aylık toplam gelir düzeyi için umut puanlarına ait Normal Q-Q Plot grafiklerindeki noktaların yaklaşık 45 derecelik bir açı çizdiği görülmektedir. Dolayısıyla normal dağılım varsayımı burada da sağlanmıştır.

Varyansların homojenliği Levene F testi ile incelenmiştir. Levene F testi sonuçlarına göre umut puanına ilişkin varyansların her bir örneklem için homojen [$F= 67; p>0,05$] olduğu bulunmuştur. Sonrasında katılımcıların ailelerinin aylık toplam gelir düzeyine dayalı umut puanlarının dağılım değerleri hesaplanmış ve sonrasında da tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Tek yönlü ANOVA testi sonucunda elde edilen katılımcıların ailelerinin aylık toplam gelir düzeyine dayalı umut puanlarının dağılımları Tablo 4.4.'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Katılımcıların Ailelerinin Aylık Toplam Gelir Düzeyine Dayalı Umut Puanlarının Dağılımları

| Aylık gelir | N | \bar{x} | SS | F | p |
|-------------|-----|-----------|------|------|------|
| Düşük | 50 | 70,70 | 7,31 | 1,65 | 0,17 |
| Normal | 154 | 69,40 | 7,55 | | |
| Yüksek | 162 | 68,29 | 7,11 | | |
| Çok Yüksek | 138 | 69,35 | 6,71 | | |

Tablo 4.4 incelendiğinde ailelerinin aylık toplam gelir düzeyi düşük olan katılımcıların umut puan ortalaması $\bar{x} = 70,70$ (SS= 7,31), ailelerinin aylık toplam gelir düzeyi normal olan katılımcıların umut puan ortalaması $\bar{x} = 69,40$ (SS= 7,55), ailelerinin aylık toplam gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların umut puan ortalaması $\bar{x} = 68,29$ (SS= 7,11), ailelerinin aylık toplam gelir düzeyi çok yüksek olan katılımcıların umut puan ortalaması $\bar{x} = 69,35$ (SS = 6,71) olarak elde edilmiştir. Tek yönlü ANOVA sonucuna göre katılımcıların umut puanlarında ailelerinin aylık toplam gelir düzeyine dayalı anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır [$F(3,50) = 1,65, p > 0,05$]. Bu bulgu, umudun katılımcıların ailelerinin aylık toplam gelir düzeyine göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

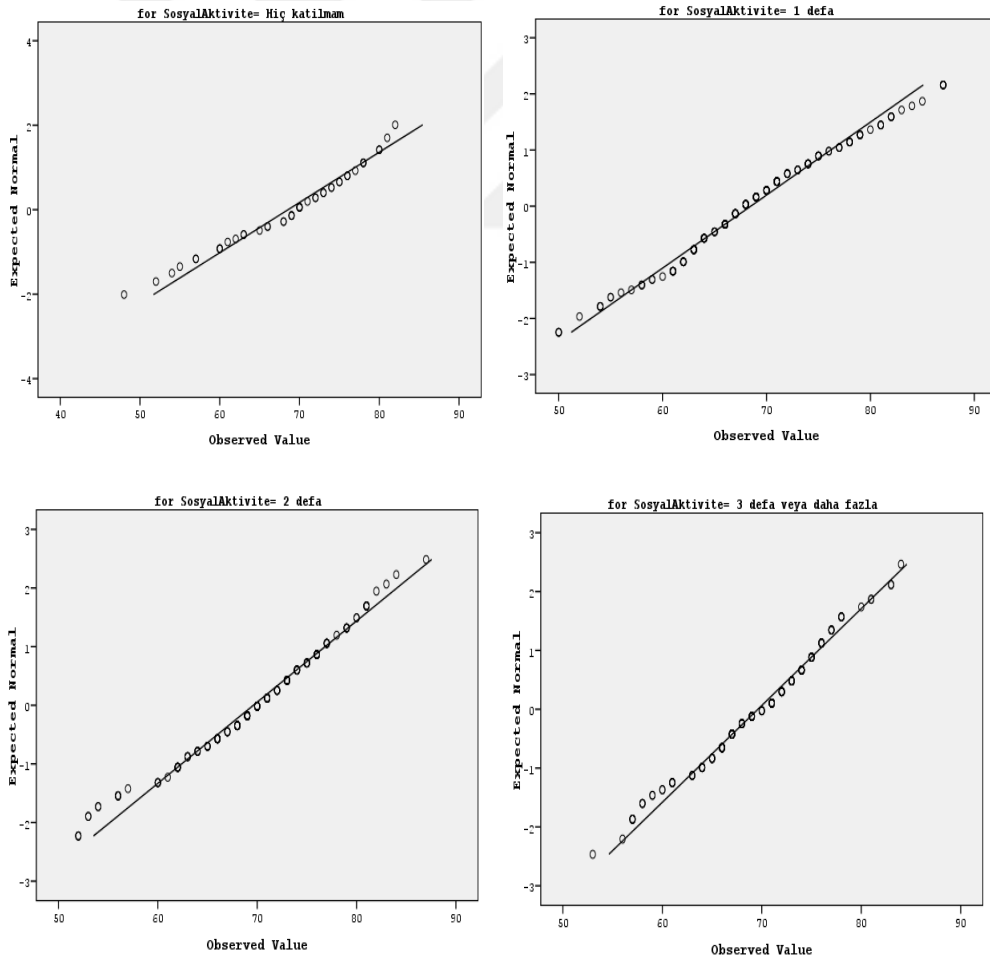
4.3. Sosyal Aktivitelere Haftalık Katılım Sıklığı ile Umut Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Normal dağılım varsayımının sağlanması için çarpıklık ve basıklık katsayıları sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı düzeyleri için Tablo 4.5.'te ayrı ayrı incelenmiştir.

Tablo 4.5. Umüt Ölçeğinin Sosyal Aktivitelere Haftalık Katılım Sıklığı Düzeyleri için Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

| Değişkenler | İstatistik | Değer | Std. Hata |
|--------------|------------|-------|-----------|
| Hiç katılmam | Çarpıklık | -0,51 | 0,35 |
| | Basıklık | -0,40 | 0,70 |
| 1 defa | Çarpıklık | 0,16 | 0,19 |
| | Basıklık | 0,14 | 0,38 |
| 2 defa | Çarpıklık | -0,38 | 0,19 |
| | Basıklık | -0,04 | 0,38 |
| 3 defa | Çarpıklık | -0,27 | 0,20 |
| | Basıklık | -0,09 | 0,40 |

Tablo 4.5.'te, sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı düzeyleri için çarpıklık ve basıklık değerlerinin $-1/+1$ aralığında olduğu görülmektedir. Normallik varsayımı sağlanmıştır.



Şekil 4.3. Sosyal Aktivitelere Haftalık Katılım Sıklığı için Umüt Toplam Puanı Normal Q-Q Plot Grafikleri

Şekil 4.3. incelendiğinde katılımcıların sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı için umut puanlarına ait Normal Q-Q Plot grafiklerindeki noktaların yaklaşık 45 derecelik bir açı çizdiği görülmektedir. Dolayısıyla normal dağılım varsayımı burada da sağlanmıştır.

Varyansların homojenliği Levene F testi ile incelenmiştir. Levene F testi sonuçlarına göre umut puanına ilişkin varyansların homojen [$F= 2,61$; $p>0,01$] olduğu bulunmuştur. Sonrasında katılımcıların sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığına dayalı umut puanlarının dağılım değerleri hesaplanmış ve sonrasında da tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Tek yönlü ANOVA testi sonucunda elde edilen sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığına dayalı umut puanlarının dağılımları Tablo 4.6.'da verilmiştir.

Tablo 4.6. Katılımcıların Sosyal Aktivitelere Haftalık Katılım Sıklığına Dayalı Umut Puanlarının Dağılımları

| Sosyal aktivite | N | \bar{x} | SS | F | P |
|-----------------|-----|-----------|------|------|------|
| Hiç katılmam | 44 | 68,56 | 8,40 | 0,96 | 0,40 |
| 1 defa | 161 | 68,48 | 7,69 | | |
| 2 defa | 154 | 69,61 | 7,21 | | |
| 3+ defa | 145 | 69,60 | 6,07 | | |

Tablo 4.6. incelendiğinde sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı maddesine hiç katılmam diyen katılımcıların umut puan ortalaması $\bar{x} = 68,56$ ($SS= 8,40$), sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı 1 defa olan katılımcıların umut puan ortalaması $\bar{x} = 68,48$ ($SS= 7,69$), sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı 2 defa olan katılımcıların umut puan ortalaması $\bar{x} = 69,61$ ($SS= 7,21$), sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı 3 defa veya daha fazla olan katılımcıların umut puan ortalaması $\bar{x} = 69,60$ ($SS= 6,07$) olarak elde edilmiştir. Tek yönlü ANOVA sonucuna göre katılımcıların umut puanlarında sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığına dayalı anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır [$F(3,50) = 0,96$, $p>,005$]. Bu bulgu, umudun katılımcıların sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığına göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

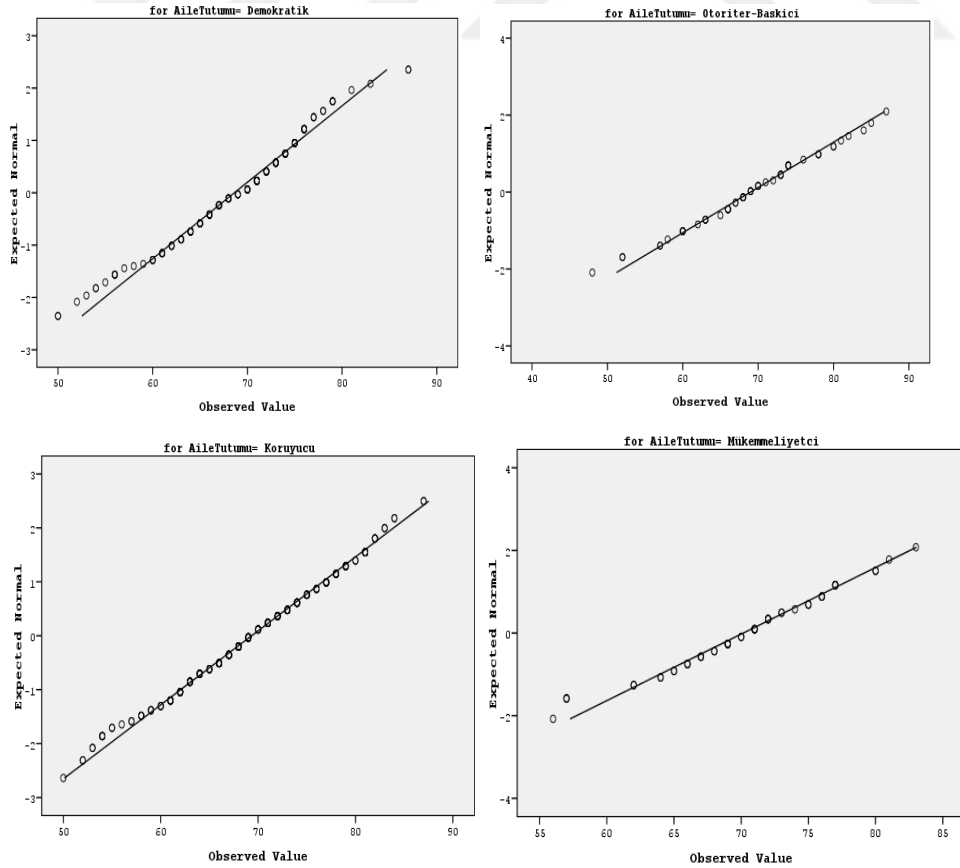
4.4. Algılanan Aile Tutumu ile Umut Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Normal dağılım varsayımının sağlanması için çarpıklık ve basıklık katsayıları algılanan aile tutumu düzeyleri için Tablo 4.7’de ayrı ayrı incelenmiştir.

Tablo 4.7. Umut Ölçeğinin Aile Tutumları için Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

| Değişkenler | İstatistik | Değer | Std. Hata |
|------------------|------------|-------|-----------|
| Demokratik | Çarpıklık | -0,31 | 0,19 |
| | Basıklık | 0,28 | 0,38 |
| Otoriter-Baskıcı | Çarpıklık | -0,15 | 0,32 |
| | Basıklık | -0,03 | 0,63 |
| Koruyucu | Çarpıklık | -0,13 | 0,15 |
| | Basıklık | -0,20 | 0,31 |
| Mükemmeliyetçi | Çarpıklık | -0,35 | 0,33 |
| | Basıklık | 0,06 | 0,65 |

Tablo 4.7. incelendiğinde, algılanan aile tutumları için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1/+1 aralığında olduğu görülmektedir. Normallik varsayımı sağlanmıştır.



Şekil 4.4. Algılanan Aile Tutumu için Umut Puanı Normal Q-Q Plot Grafikleri

Şekil 4.4. incelendiğinde katılımcıların algılanan aile tutumu için umut puanlarına ait Normal Q-Q Plot grafiklerindeki noktaların yaklaşık 45 derecelik bir açı çizdiği görülmektedir. Dolayısıyla normal dağılım varsayımı burada da sağlanmıştır.

Varyansların homojenliği Levene F testi ile incelenmiştir. Levene F testi sonuçlarına göre umut puanına ilişkin varyansların her bir örneklem için homojen [$F= 1,65$; $p>0,01$] olduğu bulunmuştur. Sonrasında katılımcıların algılanan aile tutumuna dayalı umut puanlarının dağılım değerleri hesaplanmış ve sonrasında da tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Tek yönlü ANOVA testi sonucunda elde edilen algılanan aile tutumuna dayalı umut puanlarının dağılımları Tablo 4.8.'de verilmiştir.

Tablo 4.8. Katılımcıların Aile Tutumuna Dayalı Umut Puanlarının Dağılımları

| Aile tutumu | N | \bar{x} | SS | F | P |
|--------------------|-----|-----------|------|------|------|
| Demokratik | 160 | 68,63 | 6,84 | 0,67 | 0,56 |
| Otoriter - Baskıcı | 54 | 69,00 | 8,50 | | |
| Koruyucu | 238 | 69,33 | 7,28 | | |
| Baskıcı | 52 | 70,15 | 6,20 | | |

Tablo 4.8. incelendiğinde algılanan aile tutumu demokratik olan katılımcıların umut puan ortalaması $\bar{x} = 68,63$ (SS= 6,84), algılanan aile tutumu otoriter-baskıcı olan katılımcıların umut puan ortalaması $\bar{x} = 69,00$ (SS= 8,50), algılanan aile tutumu koruyucu olan katılımcıların umut puan ortalaması $\bar{x} = 69,33$ (SS= 7,28), algılanan aile tutumu baskıcı olan katılımcıların umut puan ortalaması $\bar{x} = 70,15$ (SS= 6,20) olarak elde edilmiştir. Tek yönlü ANOVA sonucuna göre katılımcıların algılanan aile tutumuna dayalı anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır [$F(3,50) = 0,67$, $p>0,05$]. Bu bulgu, umudun katılımcıların algılanan aile tutumuna göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

4.5. Şükran ile Umut Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

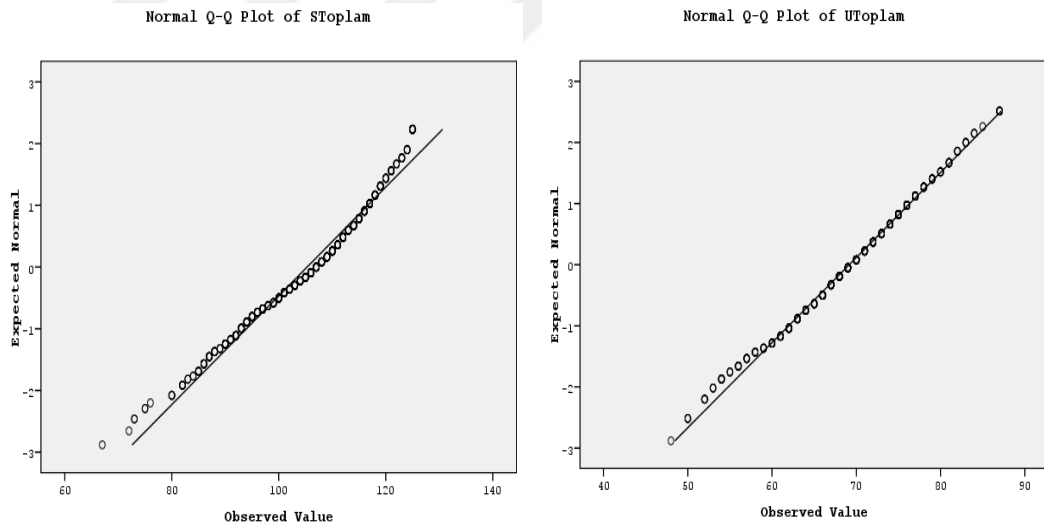
Pearson korelasyon katsayısının dikkate alınabilmesi için değişkenlerin sürekliliği ve normal dağılıma sahip olmaları gerekmektedir (Büyüköztürk, 2019). Normal dağılım

varsayımının kontrol edilmesi için çarpıklık ve basıklık katsayıları şükran toplam puanı ve umut toplam puanı için ayrı ayrı Tablo 4.9.'da incelenmiştir. Normal Q-Q Plot grafikleri ise şükran toplam puanı ve umut toplam puanı için Şekil 4.5.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.9. Şükran ve Umut Puanları için Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

| Değişkenler | İstatistik | Değer | Std. Hata |
|---------------|------------|-------|-----------|
| Toplam Şükran | Çarpıklık | -0,50 | 0,10 |
| | Basıklık | -0,23 | 0,21 |
| Toplam Umut | Çarpıklık | -0,20 | 0,10 |
| | Basıklık | 0,01 | 0,21 |

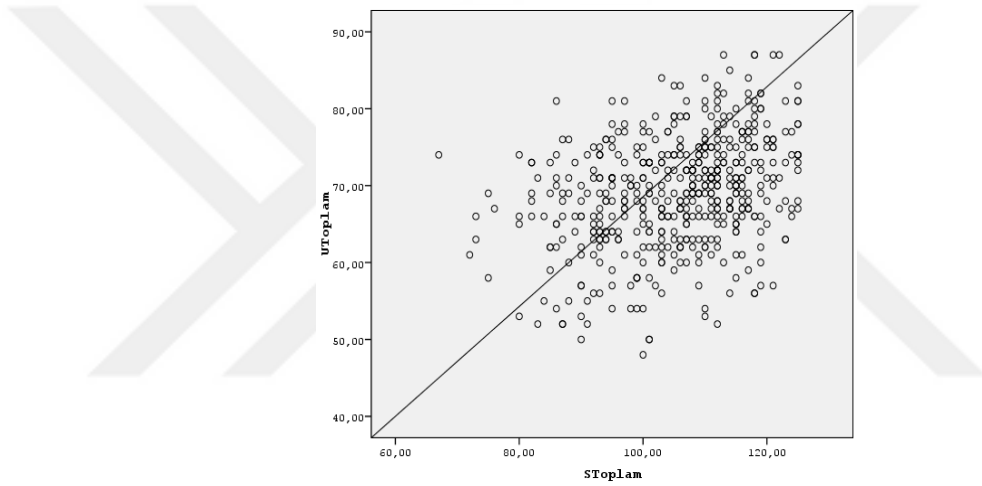
Tablo 4.9. incelendiğinde, toplam şükran ve toplam umut puanları için çarpıklık ve basıklık değerlerinin $-1/+1$ aralığında olduğu görülmektedir. Normallik varsayımı sağlanmıştır.



Şekil 4.5. Şükran ve Umut Puanları Normal Q-Q Plot Grafikleri

Şekil 4.5. incelendiğinde katılımcıların şükran toplam puanı ve umut toplam puanı Normal Q-Q Plot grafiklerindeki noktaların yaklaşık 45 derecelik bir açı çizdiği görülmektedir. Dolayısıyla normal dağılım varsayımı burada da sağlanmıştır.

Pearson korelasyon katsayısı doğrusal ilişkilerin yönünü ve büyüklüğünü göstereceğinden, değişken çiftleri arasındaki doğrusallık varsayımı da incelenmiştir. Eğer bir değişken (x) artarken diğeri de (y) onunla birlikte sürekli artıyorsa, x değişkeni sürekli azalırken y değişkeni de onunla birlikte sürekli azalıyorsa yahut x değişkeni sürekli artarken y değişkeni de sürekli azalıyorsa doğrusal bir ilişki olduğu söylenebilir. Ancak x ve y değişkeni sürekli olarak artarken bir noktadan sonra herhangi biri azalmaya başlamışsa bu doğrusal olmayan bir ilişkidir. Verilerin bir doğru etrafında toplanması doğrusallığı gösterir. Ancak yuvarlak bir yığılma oluyorsa bu doğrusallığı göstermez. Şekil 4.6.'da umut toplam puanı ile şükran toplam puanının doğrusallığı incelenmiştir.



Şekil 4.6. Umut ve Şükran Puanları Doğrusallık Grafikleri

Şekil 4.6. incelendiğinde katılımcıların umut toplam puanı ile şükran toplam puanı arasında doğrusallık olduğu görülmektedir. Çünkü Şekil 4.6.'da bir değişken (umut toplam puanı) artarken diğeri de (şükran toplam puanı) onunla birlikte artış eğilimindedir. Yani doğrusallık varsayımı sağlanmıştır.

Şükran ile umut arasında korelasyonel bir ilişki olup olmadığı pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.10.'da verilmiştir.

Tablo 4.10. Şükran ile Umut Arasındaki Korelasyon Sonucu

| | Şükran |
|------|--------|
| Umut | 0,33 |
| p | 0,00* |

*p<0,01

Tablo 4.10. incelendiğinde katılımcıların şükran ve umut düzeyleri arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,33$, $p<0,01$). Buna göre şükran arttıkça umudun arttığı söylenebilir. Determinasyon katsayısına ($r^2=0,11$) bakıldığında umuttaki toplam varyansın (değişikliğin) yaklaşık olarak %11'inin şükran ile ilişkili olduğu ifade edilebilir.

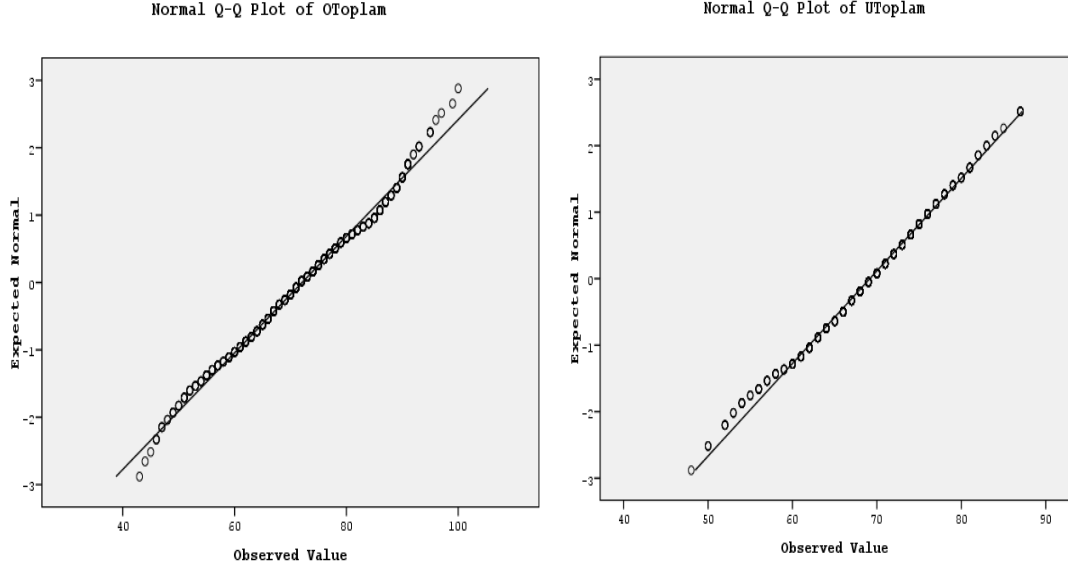
4.6. Özgecilik ile Umut Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Normal dağılım varsayımının kontrol edilmesi için çarpıklık ve basıklık katsayıları özgecilik toplam puanı ve umut toplam puanı için ayrı ayrı Tablo 4.11.'de incelenmiştir. Normal Q-Q Plot grafikleri ise özgecilik toplam puanı ve umut toplam puanı için Şekil 4.7.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.11. Özgecilik ve Umut Puanları için Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

| Değişkenler | İstatistik | Değer | Std. Hata |
|------------------|------------|-------|-----------|
| Toplam Özgecilik | Çarpıklık | -0,09 | 0,10 |
| | Basıklık | -0,49 | 0,21 |
| Toplam Umut | Çarpıklık | -0,20 | 0,10 |
| | Basıklık | 0,01 | 0,21 |

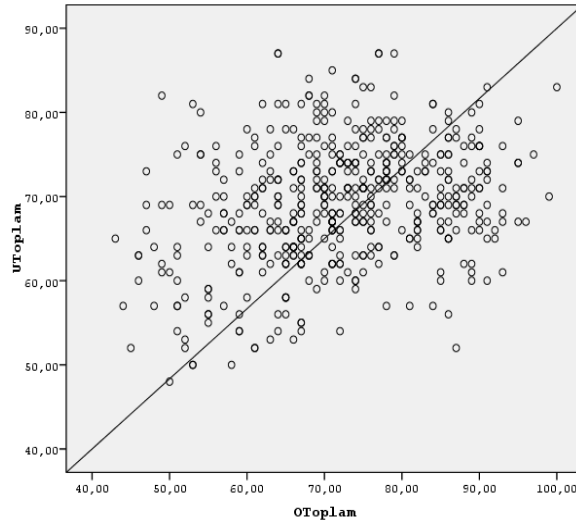
Tablo 4.11. incelendiğinde, toplam özgecilik ve toplam umut puanları için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1/+1 aralığında olduğu görülmektedir. Normallik varsayımı sağlanmıştır.



Şekil 4.7. Özgecilik ve Umut Puanları Normal Q-Q Plot Grafikleri

Şekil 4.7. incelendiğinde, katılımcıların özgecilik toplam puanı ve umut toplam puanı Normal Q-Q Plot grafiklerindeki noktaların yaklaşık 45 derecelik bir açı çizdiği görülmektedir. Dolayısıyla normal dağılım varsayımı burada da sağlanmıştır.

Diğer bir varsayım olan özgecilik toplam puanı ile umut toplam puanının doğrusallığı ise Şekil 4.8.'de incelenmiştir.



Şekil 4.8. Özgecilik ve Umut Puanları Doğrusallık Grafikleri

Şekil 4.8. incelendiğinde, katılımcıların özgecilik toplam puanı ile umut toplam puanı arasında doğrusallık olduğu görülmektedir. Çünkü Şekil 4.8.'de bir değişken

(özgeciler toplam puanı) artarken diğer değişken de (umut toplam puanı) onunla birlikte artış eğilimindedir. Yani doğrusallık varsayımı sağlanmıştır.

Özgeciler ile umut arasında korelasyonel bir ilişki olup olmadığı pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.12.'de verilmiştir.

Tablo 4.12. Özgeciler ile Umut Arasındaki Korelasyon Sonucu

| | Özgeciler |
|------|-----------|
| Umut | 0,31 |
| P | 0,00* |

*p<0,01

Tablo 4.12. incelendiğinde, katılımcıların özgeciler ve umut düzeyleri arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,31$, $p<0,01$). Buna göre özgeciler arttıkça umudun arttığı söylenebilir. Determinasyon katsayısına ($r^2=0,09$) bakıldığında umuttaki toplam varyansın (değişikliğinin) yaklaşık olarak %9'unun özgeciler ile ilişkili olduğu ifade edilebilir.

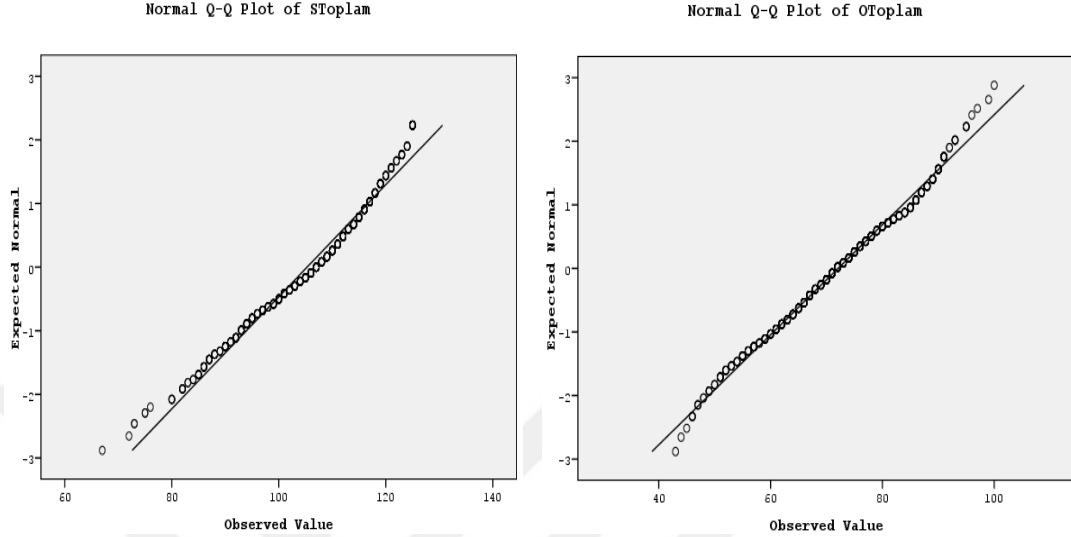
4.7. Şükran ile Özgeciler Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Normal dağılım varsayımının kontrol edilmesi için çarpıklık ve basıklık katsayıları şükran toplam puanı ve özgeciler toplam puanı için ayrı ayrı Tablo 4.13.'te incelenmiştir. Normal Q-Q Plot grafikleri ise özgeciler toplam puanı ve umut toplam puanı için Şekil 4.9.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.13. Şükran ve Özgeciler Puanları için Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

| Değişkenler | İstatistik | Değer | Std. Hata |
|------------------|------------|-------|-----------|
| Toplam Şükran | Çarpıklık | -0,50 | 0,10 |
| | Basıklık | -0,23 | 0,21 |
| Toplam Özgeciler | Çarpıklık | -0,09 | 0,10 |
| | Basıklık | -0,49 | 0,21 |

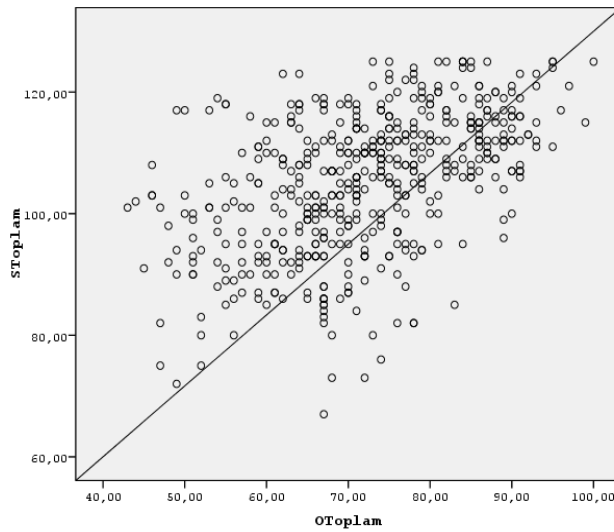
Tablo 4.13. incelendiğinde, toplam şükran ve toplam özgeçiliclik puanları için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1/+1 aralığında olduğu görülmektedir. Normallik varsayımı sağlanmıştır.



Şekil 4.9. Şükran ve Özgeçiliclik Puanları Normal Q-Q Plot Grafikleri

Şekil 4.9. incelendiğinde, katılımcıların şükran toplam puanı ve özgeçiliclik toplam puanı Normal Q-Q Plot grafiklerindeki noktaların yaklaşık 45 derecelik bir açı çizdiği görülmektedir. Dolayısıyla normal dağılım varsayımı burada da sağlanmıştır.

Diğer bir varsayım olan şükran toplam puanı ile özgeçiliclik toplam puanının doğrusallığı ise Şekil 4.10.'da incelenmiştir.



Şekil 4.10. Şükran ve Özgeçiliclik Puanları Doğrusallık Grafikleri

Şekil 4.10. incelendiğinde, katılımcıların şükran toplam puanı ile özgecilik toplam puanı arasında doğrusallık olduğu görülmektedir. Çünkü Şekil 4.10.'da bir değişken (şükran toplam puanı) artarken diğer değişken de (özgecilik toplam puanı) onunla birlikte artış eğilimindedir. Yani doğrusallık varsayımı sağlanmıştır.

Şükran ile özgecilik arasında korelasyonel bir ilişki olup olmadığı pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.14.'te verilmiştir.

Tablo 4.14. Şükran ile Özgecilik Arasındaki Korelasyon Sonucu

| | Özgecilik |
|--------|-----------|
| Şükran | 0,50 |
| p | 0,00* |

*p<0,01

Tablo 4.14. incelendiğinde katılımcıların şükran ve özgecilik düzeyleri arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,50$, $p<0,01$). Buna göre özgecilik arttıkça umudun arttığı söylenebilir. Determinasyon katsayısına ($r^2=0,25$) bakıldığında şükrandaki toplam varyansın (değişikliğin) yaklaşık olarak %25'inin özgecilik ile ilişkili olduğu ifade edilebilir.

4.8. Şükran ve Özgeciliğin Umudu Yordamasına İlişkin Bulgular

Çoklu regresyon analizi yapılabilmesi için sağlanması gereken varsayımlar öncelikli olarak test edilmiştir. Bu varsayımlar

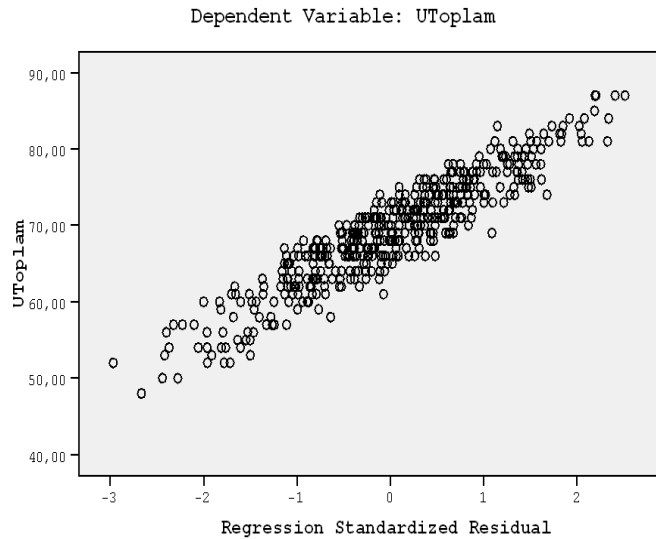
1. Sürekli değişkenlerin normal dağılım göstermesi,
2. Sonuç değişkeni ile yordayıcı değişken(ler) arasındaki ilişkinin doğrusallığı,
3. Oto korelasyon (bağımsız hatalar),
4. Çoklu bağlantı ve
5. Eşdeğişkenlik (homoscedasticity)

olarak sayılabilir.

İlk iki varsayım korelasyon analizleri öncesinde test edildiğinden dolayı, burada 3., 4. ve 5. varsayımlar test edilmiştir. Çoklu regresyon analizinin üçüncü varsayımı oto korelasyon yani hatalar arasında ilişki olmamasıdır. Bunu test etmek amacıyla Durbin-Watson katsayısına bakılır. Tabachnik ve Fidell'e (2013) göre hatalar arasında ilişki olmaması için Durbin-Watson katsayısı 1,5-2,5 arasında bir değer olmalıdır. Bu analiz için hesaplanan Durbin-Watson katsayısı 1,68 olarak bulunmuş ve bu varsayımın sağlandığı ortaya konulmuştur.

Çoklu regresyon analizinin dördüncü varsayımı olan çoklu bağlantı bağımsız değişkenler arasında yüksek düzeyde bir ilişkinin olmamasıdır. Çoklu bağlantı olmaması için bağımsız değişkenlerin varyans artış faktörü olan VIF değeri 10'dan küçük ve Tolerans değeri ($1/VIF$) 0,10'dan büyük olmalıdır (Büyüköztürk, 2019; Tabachnik ve Fidell, 2013). VIF ve Tolerans değerleri incelendiğinde (VIF= 1,32 ve Tolerans= 0,75) çoklu bağlantı problemi olmadığı görülmüştür.

Çoklu regresyon analizinin son varsayımı olan eşdeğişkenlik (homoscedasticity) varsayımına bakılmıştır. Eşdeğişkenlik varsayımının kontrolü için yordayıcı değişken seviyesindeki değişimle birlikte yordanan puanlardaki hata miktarının değişkenlik gösterip göstermediği incelenmiştir. Şekil 4.11.'e bakıldığında, hatalar umut puanının yordayıcılarının farklı seviyeleri için benzerdir. Yani varsayım sağlanmıştır.



Şekil 4.11. Eşdeğişkenlik (Homoscedasticity) Varsayımı

Şükranın ve özgeciliğin birlikte ele alındıklarında sürekli umudun anlamlı birer yordayıcısı olup olmadıkları ve umudu ne derece yordadıklarının bulunması için uygulanan çoklu regresyon analizi ile sonuçları Tablo 4.15.'te verilmiştir.

Tablo 4.15. Şükran ve Özgeciliğin Umudu Yordamasına İlişkin Bulgular

| Değişken | B | Std Hata | β | T | p |
|-----------|-------|----------|------|-------|------|
| Sabit | 44,99 | 2,84 | | 15,84 | 0,00 |
| Şükran | 0,15 | 0,30 | 0,24 | 5,00 | 0,00 |
| Özgecilik | 0,11 | 0,30 | 0,18 | 3,81 | 0,00 |

R = 0,37 R² = 0,14
F(2, 501) = 38,94 p = 0,00

Tablo 4.15. incelendiğinde; şükran ve özgecilik birlikte, umut toplam puanlarının değişkenliğinin %14'ünü açıklamaktadır. Bu da düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki demektir. R = 0,37, R² = 0,14, p<0,01. Şükran ve özgecilik birlikte umut toplam varyansın yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), yordayıcı değişkenlerin umut üzerindeki görelî önem sırası; şükran ve özgecildir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde ise şükran ve özgeciliğin umut üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmada temel amaç doğrultusunda şükran ve özgeciliğin birlikte ele alındıklarında umudun anlamlı birer yordayıcısı olup olmadıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Buna ek olarak çeşitli demografik özelliklerin (cinsiyet, ailenin aylık toplam gelir düzeyi, sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı, algılanan aile tutumu), şükranın ve özgeciliğin ayrı ayrı umut ile olan ilişkileri de incelenmiştir. Bu bölümde araştırmanın yukarıda belirtilen amaçları için elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmanın sonuçları alan yazın göz önüne alınarak tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Demografik Değişkenler ve Umut

5.1.1. Cinsiyet ve Umut

Umudun, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız değişkenler t testi ile incelenmiştir. Bu testin sonucuna göre kadın katılımcıların umut puanları ile erkek katılımcıların umut puanları ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Alan yazında bu bulgu ile tutarlı çalışmalara rastlanmıştır. Snyder ve diğerleri (1991) ve Snyder'in (1995) yaptığı çalışmalarda bu araştırma ile benzer şekilde umut ve cinsiyet arasında ilişki kurulamamış, umudun cinsiyete dayalı farklılaşmadığı ortaya konulmuştur. Benzer şekilde farklı çalışmalarda da kadın ve erkek katılımcıların umut puanları ortalamalarında bir fark bulunamamıştır (Atik ve Kemer, 2009; Aydın, 2010; Gerede, 2002; Küsgülü, 2014; Ottekin, 2009; Özer Uzun ve Tezer, 2008).

Alan yazında bu araştırmadaki bulgudan farklı sonuçların olduğu çalışmalar da mevcuttur. Hendricks-Ferguson (2006), kanser hastası olan ergenlere yönelik olan çalışmasında erkek ergenlerin kız ergenlerden daha düşük bir umut düzeyine sahip olduğunu bulmuştur. Bu araştırmadaki bulgudan farklı bir sonuca da Chang'ın (2003)

yaptığı bir çalışmada rastlanmıştır. Chang (2003) yetişkin bireylere yönelik gerçekleştirdiği çalışmasında kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha düşük düzeyde bir umuda sahip olduğunu bulmuştur.

Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin İstanbul'daki üniversitelerden birinde ve lisans düzeyinde eğitim alıyor olmaları belirli amaçları doğrultusunda çabaladıklarının göstergesidir. Amacın da umudun en temel bileşeni olduğu düşünüldüğünde hepsinin belirli düzeylerde umuda sahip olmaları ve cinsiyetleri açısından umut düzeylerinde anlamlı bir fark ortaya çıkmaması beklenebilir.

5.1.2. Ailenin Aylık Toplam Gelir Düzeyi ve Umut

Umudun, ailenin aylık toplam gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Bu testin sonucuna göre ailelerinin gelir düzeyleri farklı olan katılımcılar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Buna göre umudun ailenin aylık toplam gelir düzeyine dayalı farklılaşmadığı ifade edilebilir.

Tarhan (2012) üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmasında üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin ailelerinin aylık gelirine göre değişmediğini ortaya koymuştur. Bu bulgu bu araştırmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir.

Umut düzeyi yüksek olan bireyler amaçlarını gerçekleştirebilmek için alternatif yollar bulurlar ve eyleyici düşüncelerini sürdürürler. Umut düzeyi yüksek olan bireylerin, ailelerinin aylık gelirlerinden bağımsız bir şekilde umuda sahip olabilecekleri göz önünde bulundurulmalıdır. Yani bu sonucun oluşmasında üniversite öğrencilerinin burs ve kısmi zamanlı iş gibi çeşitli maddi desteklerinin olması ve böylece ailelerinden ekonomik olarak nispeten ayrılmış olmaları etkili olmuş olabilir.

5.1.3 Sosyal Aktivitelere Haftalık Katılım Sıklığı ve Umut

Umudun, sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığına bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Bu testin sonucuna göre sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı farklı olan katılımcılar arasında anlamlı bir

fark olmadığı görülmüştür. Buna göre umudun sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığına dayalı farklılaşmadığı ifade edilebilir.

Steese ve diğerleri (2006) sosyal çevrenin ve arkadaşların bireydeki umut oluşumu ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Bu çalışmada umudun sosyal aktivitelere katılıma göre farklılaşmaması sosyal aktiviteler değişkeninin geniş bir çerçevede değerlendirilmiş olması olabilir.

Bu çalışmada “sosyal aktivitelere katılım” ibaresinden kasıt; üniversite öğrencilerinin arkadaşlarıyla birlikte gittikleri sinema, tiyatro, spor etkinlikleri, gezi ve piknik gibi etkinlikler ile birlikte çeşitli kurumların, derneklerin ve vakıfların yaptığı gönüllü çalışmalardır. Görüldüğü üzere sosyal aktiviteler değişkeni birçok faaliyeti kapsamaktadır. Ancak bir bireyin katıldığı bir kitap okuma grubu aktivitesi ile katıldığı bir futbol maçı etkinliği bireyin umut düzeyine yönelik benzer bir ilişkiye sahip olmayabilir. Dolayısıyla bu geniş bakış açısı ile bireyin umuduna dair detaylı bir çıkarımda bulunmak yetersiz kalmış olabilir.

5.1.4. Algılanan Aile Tutumu ve Umud

Umudun, algılanan aile tutumuna bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Bu testin sonucuna göre algılanan aile tutumu farklı olan katılımcılar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Buna göre umudun algılanan aile tutumuna dayalı farklılaşmadığı ifade edilebilir.

Hoy, Suldo ve Mendez (2013), dördüncü ve beşinci sınıf öğrencileri ile onların ebeveynleri arasında yaptıkları çalışmalarında çocuklar ve ebeveynlerinin umut seviyeleri arasında ilişki bulamamışlardır.

Bu araştırmanın sonucu ile uyuşmayan araştırmalar da mevcuttur. Aydın (2010) yaptığı çalışmada umudun algılanan aile tutumuna bağlı olarak farklılaştığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Küsgülü (2014) de demokratik ve koruyucu tutum sergileyen anne ve babaya sahip katılımcıların ilgisiz tutum sergileyen anne ve babaya sahip katılımcılara göre daha fazla umuda sahip olduklarını ifade etmiştir.

5.2. Şükran ve Umut

Şükran ile umut arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığı pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanarak ile incelenmiştir. Şükran ile umut arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Şükran ve umut pozitif psikoloji yaklaşımının temel kavramlarıdır ve alan yazında, şükran ve umut ilişkisine dair çalışmalara rastlanmıştır. Bu çalışmalar özellikle şükran ve umudun birlikte ele alındıklarında başka bir değişkeni yordamalarına ve kendi aralarındaki korelasyonel ilişkiye dair çalışmalardır.

McCullough ve diğerlerine (2002) göre umut ve şükran, bireylerin olumlu duyguduruma sahip olmalarıyla, mutluluklarıyla ve yaşam doyumlarıyla olumlu yönde ilişkilidir. Andersson, Giacalone ve Jurkiewicz'in (2007) yaptıkları çalışmada umut ve şükranın çalışanlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada umut ve şükran düzeyi yüksek olan bireylerin daha fazla sosyal sorumluluk sahibi oldukları ve toplumsal sorunlara karşı daha duyarlı oldukları ortaya konulmuştur. Russell ve Fosha (2008), umut ve şükranın ortaya çıkması ve güçlendirilmesi ile ilgili çalışmalar yapmışlardır.

Witvliet, Richie, Root Luna ve Van Tongeren (2019) ise şükran, umut ve mutluluğa dair çalışmalar yapmışlardır. Yaptıkları çalışmalarda şükranın umut ve mutluluğun bir sonucu olabileceğini ifade etmişlerdir. Yani umut ve şükranı ilişkili bulmuşlardır. Kardas, Cam, Eskisu ve Gelibolu (2019) şükran, umut, iyimserlik ve yaşam doyumunun psikolojik iyi oluşu ne derece yordadıklarını araştırmışlardır. Araştırma sonucuna göre şükran ve umut arasında anlamlı pozitif ilişkilere sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında şükran ve umut sırasıyla psikolojik iyi oluşu en fazla yordayan değişkenler olarak belirlenmiştir.

5.3. Özgecilik ve Umut

Özgecilik ile umut arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığı pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Özgecilik ile umut arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Alan yazın incelendiğinde özgecilik ve umut ilişkisine dair pek fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Corvo ve deLara (2011) umut ve özgeciliğin, aile içi şiddete karşı değişim ve dönüşümlere yardımcı olduğunu bulmuşlardır.

Herhangi bir fayda gözetmeden gönüllü olarak yardımda bulunan bireylerin, umut düzeylerinin yüksek olmasının yani umut ile özgecilik arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmasının doğal bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

5.4. Şükran ve Özgecilik

Şükran ile özgecilik arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığı pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Şükran ile özgecilik arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Alan yazın incelendiğinde şükran ve özgecilik ilişkisine dair pek fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Başerer (2018) üniversite öğrencilerinin şükran ve özgecilik düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmasında, şükran ve özgecilik arasında tıpkı bu çalışmada olduğu gibi orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Alan yazında şükranın ve özgeciliğin sonradan kazanılabileceğini veya şükran ve özgecilik düzeylerinin artırılabilceğini ortaya koyan çalışmalar vardır. Örneğin, Demirbağ (2016), geliştirdiği eğitim programı ve yaptığı çalışma ile bireylerdeki şükran düzeyinin artırılabilceğini ortaya koymuştur. Araştırmacı Teşekkür Ederim Minnettarlık Eğitim Programı'nı (TEMEP) geliştirmiş ve TEMEP ile ilköğretim öğretmenlerinin şükran düzeylerini arttırmayı hedeflemiştir. Bu hedef doğrultusunda ilköğretim öğretmenlerinden oluşan deney grubuna beş hafta süresince TEMEP uygulanmıştır. Uygulanan eğitim programı sonucunda, deney grubundaki katılımcıların şükran toplam puanlarının kontrol grubundaki katılımcılara göre manidar bir artış gösterdiği belirlenmiştir.

Özgecilik de şükran gibi çeşitli yaşantılar sonrasında kazanılabilen ve artırılabilen bir davranış biçimidir (Akbaba, 1994; Carpenter ve Myers, 2010; Kristeller ve Johnson, 2005). İşmen ve Yıldız (2005) öğretmen adaylarının öğretmenliğe yönelik tutumlarını

özgecilik düzeylerine göre değerlendirdikleri çalışmalarında, özgecilik düzeyi yüksek olan öğretmen adaylarının öğretmenliğe yönelik daha olumlu tutuma sahip olduklarını bulmuşlardır.

Bu çalışmalarda ortaya konulduğu üzere şükran ve özgeciliğin öğretmenlik tutumlarına yönelik olumlu katkısı vardır. Şükran ve özgecilik olumlu sosyal davranışlar çatısı altında yer alan kavramlardır. Hem şükranın hem de özgeciliğin temelinde başkalarına yönelik olumlu düşünceler vardır.

5.5. Umudu Yordamada Özgecilik ve Şükran

Şükranın ve özgeciliğin birlikte ele alındıklarında bireylerin umut düzeyleri üzerinde anlamlı yordayıcılar oldukları görülmüştür fakat şükran ve özgecilik umudu düşük düzeyde yordamaktadır.

Umut düzeyi yüksek bireyler birçok olumlu özelliğe sahip bireylerdir. Dolayısıyla bireylerdeki umut oluşumunun ve düzeyinin birçok belirleyicisi vardır. Örneğin bireylerin mutluluk, iyi oluş, yaşam doyum düzeyleri, hayata olumlu yönden bakabilmeleri (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002), yaş, cinsiyet, meslek ve eğitim düzeyleri (Bunston, Ming, Mackie ve Jones, 1996) bu belirleyicilerin başlıcalarıdır. Bunun yanında bireylerin sosyal ilişkileri, dindarlık ve maneviyat düzeyleri de umut düzeylerinin belirleyicileri arasında yer alabilir. Yani bireylerin umut düzeyini etkileyen şükran ve özgecilik dışında birçok değişken olabilir.

Şükranın ve özgeciliğin birlikte ele alındıklarında bireylerin umut düzeyleri üzerinde %14 düzeyinde de olsa anlamlı yordayıcılar olduklarının ortaya konulmasının alan yazına özgün bir katkı olduğu düşünülmektedir.

5.6. Öneriler

Araştırmanın elde edilen bulguları doğrultusunda, bazı öneriler sunulmuştur. Bu öneriler şunlardır:

1. Farklı eğitim kademelerinde, farklı şehirlerde ve farklı yaş gruplarında olan bireylerin umut, şükran ve özgecilik düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisine yönelik araştırmalar yapılması, bu demografik değişkenler ve umut düzeylerinin demografik değişkenlerle ne derece ilişkili olduğu hakkında daha çok ve daha detaylı bilgi sahibi olunmasını sağlayabilir.

2. Bu araştırmadaki demografik değişkenlerden bir tanesi “sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı” olarak belirlenmiştir. Sosyal aktivite değişkeninin -bu çalışmanın aksine- sınırlarının net bir biçimde çizildiği çalışmalar gerçekleştirilebilir. Böylece umut ve sosyal aktiviteler arasındaki ilişkiye dair daha detaylı bulgulara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

3. Şükran ve özgeciliğin birlikte ele alındıklarında umut üzerinde anlamlı yordayıcılar oldukları bulunmuştur fakat şükran ve özgecilik umudu düşük düzeyde yordamaktadır. Umudun ile ilişkisi olabilecek farklı olumlu sosyal davranışların ve pozitif psikoloji yaklaşımındaki farklı kavramların da umudu ne derece yordadıkları araştırılabilir. Böylece umut üzerine yapılacak eğitim programlarına yön verilebilir.

REFERANSLAR

- Ak, K. (2013). *Üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeylerinin yordayıcısı olarak yaşam amaçları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Akbaba, S. (1994). *Grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Akbay, L (2019). İlişkisel Araştırmalar. S. Şen & İ. Yıldırım (Ed.), *Eğitimde Araştırma Yöntemleri* içinde (s. 117-135). Ankara: Nobel.
- Akman, Y., & Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 193-202.
- Aktaş, A., & Şahin, M. (2017). Narsistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal relationships*, 17(2), 217-233.
- Andersson, L. M., Giacalone, R. A., & Jurkiewicz, C. L. (2007). On the relationship of hope and gratitude to corporate social responsibility. *Journal of Business Ethics*, 70(4), 401-409.
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2002). A psychology of human strengths: Perspectives on an emerging field. *Washington (DC): American Psychiatric Association*.
- Atik, G. ve Kemer, G. (2009). Psychometric properties of children's hope scale: validity and reliability study. *Elementary Education Online*, 8(2), 379-390
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

- Banbal Kaçar, G. (2010). *Hemşirelik öğrencilerinin özgeciliik düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological science*, 17(4), 319-325.
- Başerer, Z. (2018). *Üniversite öğrencilerinde minnettarlığın ve özgeci davranışın bazı değişkenlerle yordanması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Başman, M., Uluman, M. & Tunç, E. B. (2018). Eğitim bilimleri alanındaki lisansüstü tezlerde varsayım kullanımı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 736-751.
- Baumgarten-Tramer, F. (1938). "Gratefulness" in children and young people. *The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology*, 53(1), 53-66.
- Bayhan, P. S. & Artan, İ. (2004). *Çocuk gelişimi ve eğitimi*. İstanbul: Morpa Kültür.
- Bilgin, N. (1988). *Sosyal psikolojiye giriş*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, S. ve Subaşı, M. (2020). Pozitif Psikolojiye Giriş. S. Bulut (Ed.). Pozitif Psikoloji içinde (s. 1-15). Nobel Yayıncılık: İstanbul.
- Bunston, T., Mings, D., Mackie, A., & Jones, D. (1996). Facilitating hopefulness: The determinants of hope. *Journal of Psychosocial Oncology*, 13(4), 79-103.
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (25. Baskı). Ankara: Pegem.
- Carpenter, J., & Myers, C. K. (2010). Why volunteer? Evidence on the role of altruism, image, and incentives. *Journal of Public Economics*, 94(11), 911-920.
- Carrudhers, C. P. & Hood, C. D. (2004). The Power Of Possitive: Leisure And Well Being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2): 225-245.

- Chang, Edward (2003), "A Critical Appraisal and Extension of Hope Theory in Middle – Aged Men and Women :Is It Important to Distinguish Agency and Pathway Components?", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2), 121-143.
- Corvo, K., & deLara, E. (2011). The Gift of the Magi: Can Attachment, Altruism, and Hope be Mobilized in Treating Domestic Violence?. *Partner Abuse*, 2(1).
- Çağrıçı, M. (2010). Şükür. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, 39, 259-261.
- Çakan, İ. L., (2015). *Hadislerle Gerçekler*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı.
- Çankaya, Z. C., & Meydan, B. (2018). Ergenlik Döneminde Mutluluk ve Umut. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(65).
- Çiğdem, E. (2020). *Pansiyonda ve Ailesi Yanında Kalan Liseli Öğrencilerin Umut, Dindarlık ve Akademik Başarı Durumlarının Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Dağcı, A. (2014). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Demirbağ, T. (2016). *Teşekkür Ederim Minnettarlık Eğitimi Programının (TEMEP) İlkokul Öğretmenlerinin Minnettarlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Devellioğlu F. (1986). *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lûgat*. Ankara: Aydın.
- Dunn, J. R., & Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: the influence of emotion on trust. *Journal of personality and social psychology*, 88(5), 736.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 56-69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of positive psychology*, 18, 459-471.

- Enç, M. (1990). *Ruhbilim terimleri sözlüğü*. Ankara: Karatepe.
- Erbil, N., Divan, Z., & ÖNDER, P. (2006). Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10), 7-16.
- Flynn, S. V., & Black, L. L. (2011). An emergent theory of altruism and selfinterest. *Journal of Counseling & Development*, 89, 459-469.
- Freedman, J. L., Sears, D. O., & Carlsmith, J. M. (1993). *Sosyal psikoloji*. (A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.
- Gazâli, (1993). *İhyâ-İ Ulum'id-Din*, (Ali Arslan, Çev.). İstanbul: Arslan.
- Gerede, A. (2002). *İlköğretimde okuyan çocukların umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Gormley, K. J. (1996). Altruism: a framework for caring and providing care. *International Journal of Nursing Studies*, 33(6), 581-588.
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Graham, S. (1988). Children's developing understanding of the motivational role of affect: An attributional analysis. *Cognitive Development*, 3(1), 71-88.
- Gülten, N. (2014). *Kierkegaard'ta umutsuzluk, iman ve umut*. Yayımlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güngör, R.B. (2014). *Modern Ahlak Felsefesinde Özgeçilicilik*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Harputlu, İ. (2015). *Dini Tutum ve Özgeçilicilik İlişkisi (SDÜ Örneği)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

- Haski-Leventhal, D. (2009). Altruism and volunteerism: the perceptions of altruism in four disciplines and their impact on the study of volunteerism. *Journal For The Theory of Behaviour*, 39 (3), 271-299.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of humanistic psychology*, 44(1), 9-46.
- Hendricks-Ferguson, Verna (2006), "Relationships of Age and Gender to Hope and Spiritual Well-Being Among Adolescents with Cancer", *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 23 (4), 189-199.
- Hoy, B. D., Suldo, S. M., & Mendez, L. R. (2013). Links between parents' and children's levels of gratitude, life satisfaction, and hope. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1343-1361.
- İmamoğlu, A., & Yavuz, A. (2011). Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(23), 205-244.
- İşmen, A. E., & Yıldız, S. A. (2005). Öğretmenliğe ilişkin tutumların özgecilik ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesi. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, 42, 151-166.
- Kaplaner, K., & Halil, E. K. Ş. İ. (2020). Manevi şükran ölçeği'nin Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(1), 1-16.
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as Predictors of Psychological Well-Being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 82, 81-99.
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2018). Şükran: Ruh sağlığı alanında güncel bir kavram. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 1-18.
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2019). Şükran Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(69), 13-31.
- Kemer, G., & Atik, G. (2005). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 21, 161-168.
- Kerr, B., Godfrey-Smith, P., & Feldman, M. W. (2004). What is altruism?. *Trends in ecology & evolution*, 19(3), 135-140.
- Klein, M. (1999). *Haset ve Şükran*, (O. Koçak ve Y. Erten, Çev.). İstanbul: Metis.

- Kristeller, J. L., & Johnson, T. (2005). Cultivating Loving Kindness: A Two-Stage Model Of The Effects Of Meditation On Empathy, Compassion, And Altruism. *Zygon*, 40(2), 391-408.
- Küsgülü, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs?. *Psychological inquiry*, 14(2), 93-109.
- Lin, C. C., Lai, Y. L., & Ward, S. E. (2003). Effect of cancer pain on performance status, mood states, and level of hope among Taiwanese cancer patients. *Journal of pain and symptom management*, 25(1), 29-37.
- Linley, A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3 – 16.
- Lopez, S. J., Ciarlelli, R., Coffman, L., Stone, M., ve Wyatt, L. (2000). Diagnosing for strengths: On measuring hope building blocks. In *Handbook of hope*, 57-85.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Maddux, J. E. (2002). Stopping the “madness”. *Handbook of positive psychology*, 3-9.
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of clinical psychology*, 55(5), 539-551.
- Martinek, T. J., & Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49(1), 34-49.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?. *Psychological bulletin*, 127(2), 249.

- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ouzouni, C., & Nakakis, K. (2012). An Exploratory study of student nurses empathy. *Health Science Journal*, 6(3), 534-552.
- Overwalle, F.V., Mervielde, I. & De Schuyter, J. (1995). Structural modeling of the relationships between attributional dimensions, emotions, and performance of college freshmen. *Cognition and Emotion*, 9, 59–85.
- Öz, F. (1998). Hemşirelikte özgecilik. *Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*(2), 53-57.
- Özer Uzun, B. ve Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81-86.
- Parks, A. C., & Biswas-Diener, R. (2013). *Positive interventions: Past, present, and future*. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *The Context Press mindfulness and acceptance practica series. Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (s. 140–165). New Harbinger Publications, Inc.
- Parlatır, İ. (2006). *Osmanlı Türkçesi Sözlüğü*, Ankara: Yargı.
- Pazarlı, O. (1982). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification, 1*, Oxford University Press.
- Russell, E., & Fosha, D. (2008). Transformational affects and core state in AEDP: The emergence and consolidation of joy, hope, gratitude, and confidence in (the solid goodness of) the self. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 167.
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry (Edgmont)*, 7(11), 18.

- Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(2), 182-203.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 3–18.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216 – 217.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355-360.
- Snyder, C. R. (2000). *Hypothesis: There is hope*. In *Handbook of hope* (s. 3-21). Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002a). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061-1070.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams III, V. H. (2000a). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 9(4), 249-269.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. & Harney, P. (1991). The will and 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., & Simpson, S. (2000b). The role of hope in cognitive-behavior therapies. *Cognitive therapy and Research*, 24(6), 747-762.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Jeffrey Crowson, J., & Early, S. (1998). Preferences of high-and low-hope people for self-referential input. *Cognition & Emotion*, 12(6), 807-823.

- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002b). 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.
- Steese, S., Dollete, M., Philips, W. Hossfeld, E., Matthews, G. & 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.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tarhan, S. (2012). *Umudun özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanması*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- TDK-*Türkçe Sözlük* (10. Baskı). (2009). Ankara: Türk Tarih Kurumu.
- Terjesen, M. D., Jacofsky, M., Froh, J., & Digiuseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41(1), 163-172.
- Walter, G.S. & Finley, K. (1999) The Role of empathy in improving intergroup relations, *Journal of Social Issues*, 55(4) 729-748.
- Watkins, P. C., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition & Emotion*, 20(2), 217-241.
- Watkins, P. C., Van Gelder, M., & Frias, A. (2009). 41 Furthering the Science of Gratitude. *Oxford handbook of positive psychology*, 437.
- Watts, F., Dutton, K., & Gulliford, L. (2006). Human spiritual qualities: Integrating psychology and religion. *Mental health, religion and culture*, 9(3), 277-289.
- Weiten, W., Hammer, T. E., & Dunn, D. S. (2016). *Psikoloji ve Çağdaş Yaşam İnsan Uyumu* (İkiz, F. E, Çev.). Ankara: Nobel.

- Witvliet, C. V., Richie, F. J., Root Luna, L. M., & Van Tongeren, D. R. (2019). Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states. *The Journal of Positive Psychology, 14*(3), 271-282.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review, 30*(7), 890-905.
- Wood, A.M., Joseph, S. & Linley, P.A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(9), 1076-1093.
- Yüksel, A. ve Oğuz Duran, N. (2012). Turkish adaptation of the gratitude questionnaire. *Eurasian Journal of Educational Research, 46*, 199-215.
- Yıldız, S., Boz, İ. T., & Yıldırım, B. (2012). Kişilik Tipi ile Olumlu Sosyal Davranış Arasındaki İlişki: Marmara Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 26*(1), 215-233.
- Zengin, B. (2013). *Özel eğitime muhtaç çocuğa sahip ebeveynlerin algıladıkları sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve umut düzeyleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

EKLER

EK 1: BILGILENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, İbn Haldun Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Programı'nda yapmakta olduğum “Umudu Yordamada Şükran ve Özgecilik” adlı yüksek lisans tez çalışmasıdır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen bu araştırma amacı için kullanılacaktır.

Sizlerden elde edilen cevaplamalar, toplu halde veri analizine katılacağından bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Bu nedenle isminizi belirtmenize gerek yoktur.

Yardıminız için çok teşekkür ederim.

Muhammed AKBAŞ

EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

2. Mevcut eğitim düzeyiniz:

Üniversite (Lisans) Diğer bir eğitim düzeyi

3. Eğitim gördüğünüz şehir:

İstanbul Diğer bir şehir

4. Ailenizin aylık toplam geliri:

0 - 2500 TL 2501 - 5000 TL 5001 – 7500 TL 7501 TL veya daha fazla

Açıklama: “Sosyal aktivitelere katılım” ibaresinden kasıt, arkadaşlarınızla birlikte yaptığınız etkinlikler veya çeşitli kurumların faaliyetleridir. Arkadaşlarınızla birlikte yaptığınız etkinliklere; sinema ve tiyatroya gitmek, spor etkinlikleri, buluşma düzenlemek, gezi ve piknik örnek verilebilir. Çeşitli kurumların faaliyetleri ise bazı kuruluşların, derneklerin ve vakıfların yaptığı gönüllü çalışmalardır.

5. Sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığınız:

Hiç katılmam 1 defa 2 defa 3 defa veya daha fazla

Açıklama: “Aile tutumu” ibaresi, anne ve babanızın özellikle sizi yetiştirirken ve sonrasında kullandığı sözel ve fiziksel iletişimlerini içerir.

6. Aile tutumunuzu nasıl algılıyorsunuz?

Demokratik Otoriter-Baskıcı Koruyucu İlgisiz Mükemmeliyetçi

Muhammed AKBAŞ

EK 3: SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİ

Yönerge: Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Her bir maddeye göre sizi en iyi tanımlayan rakamı işaretleyiniz. Rakamların ifade ettiği değerler aşağıdaki gibidir.

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

| No | Sorular | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim. | | | | | | | | |
| 2 | Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım. | | | | | | | | |
| 3 | Çoğu zaman kendimi yorgun hissederim. | | | | | | | | |
| 4 | Bir problemin bir çok çözüm yolu vardır. | | | | | | | | |
| 5 | Tartışmalarda kolayca yenik düşerim. | | | | | | | | |
| 6 | Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim. | | | | | | | | |
| 7 | Sağlığım için endişelenirim. | | | | | | | | |
| 8 | Başkalarının ümitsizliğe kapıldığı durumlarda bile, sorunu çözecek bir yol bulabileceğimi bilirim. | | | | | | | | |
| 9 | Geçmiş yaşantıları beni geleceğe iyi hazırladı. | | | | | | | | |
| 10 | Hayatta oldukça başarılıyım. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 11 | Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum. | | | | | | | | |
| 12 | Kendim için koyduğum hedeflere ulaşırım. | | | | | | | | |



EK 4: ŞÜKRAN ÖLÇEĞİ

Yönerge: Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Her bir maddeye göre sizi en iyi tanımlayan rakamı işaretleyiniz. Rakamların ifade ettiği değerler aşağıdaki gibidir.

- 1: Kesinlikle katılmıyorum
- 2: Katılmıyorum
- 3: Kararsızım
- 4: Katılıyorum
- 5: Kesinlikle katılıyorum

| | | K.KATILMIYORUM | KATILMIYORUM | KARARSIZIM | KATILYORUM | K.KATILYORUM |
|----|--|----------------|--------------|------------|------------|--------------|
| 1 | Hayatın güzelliklerle dolu olduğuna inanırım. | | | | | |
| 2 | Elde ettiğim başarılarda başkalarının önemli katkısının olduğunu düşünürüm. | | | | | |
| 3 | Hayatımda bardağın dolu tarafını görürüm. | | | | | |
| 4 | Geçmişte benim için yaptıklarından dolayı şükran duyduğum insanlar var. | | | | | |
| 5 | Başıma gelen istenmeyen olayların olumlu yanlarının olabileceğini düşünürüm. | | | | | |
| 6 | Hayatımdaki başarılarda çevrem ve arkadaşlarımdan büyük katkısı var. | | | | | |
| 7 | Hayatın olumsuzluklara rağmen güzel olduğuna inanırım. | | | | | |
| 8 | Birçok insana ödenecek gönül borcum vardır. | | | | | |
| 9 | Çevremdeki insanların olumlu yönlerini fark ettiğimde bunu onlara ifade ederim. | | | | | |
| 10 | Aileme benim için yaptıklarından dolayı şükran duyuyorum. | | | | | |
| 11 | Bir iyilik karşısında teşekkür etmekte zorlanmam. | | | | | |
| 12 | Hayatımda her zaman şükran duyacağım şeyler olur. | | | | | |
| 13 | Hayatımdaki bütün olumlu şeylerde başka kişi veya faktörlerin de katkısının olduğuna inanırım. | | | | | |
| 14 | Elde ettiğim basit olumlu sonuçlar bile şükran duygularımı tetikler. | | | | | |
| 15 | Bana yapılan iyiliklere karşı memnuniyetimi ifade etmekte zorlanmam. | | | | | |
| 16 | Küçük bir olay bile şükran duygularımı artırabilir. | | | | | |
| 17 | Bir iyilik karşısında insanlara yaptıklarının benim için önemli olduğunu ifade ederim. | | | | | |
| 18 | Hayatta herkesin şükran duyacağı bir şeyler vardır. | | | | | |
| 19 | Hayatta hak ettiğim pek çok şeyi elde ettiğimi düşünürüm. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 20 | Koşulları benden daha kötü olanlara bakıp şükrederim. | | | | | |
| 21 | Diğer insanlarla kıyaslandığında koşullarımın iyi olduğunu düşünürüm. | | | | | |
| 22 | Benden kötü durumda olan insanların durumlarını düşünmek şükran duygularımı artırır. | | | | | |
| 23 | Hayatta şanslı bir insan olduğumu düşünürüm. | | | | | |
| 24 | Dünyaya baktığımda şükran duyulacak birçok şeyin olduğunu görürüm. | | | | | |
| 25 | Hayatımın memnun olduğum yönleri şikâyetçi olduğum yönlerinden fazladır. | | | | | |



EK 5: ÖZGECİLİK ÖLÇEĞİ

Yönerge: Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Her bir maddeye göre sizi en iyi tanımlayan rakamı işaretleyiniz. Rakamların ifade ettiği değerler aşağıdaki gibidir.

- 1:** Çok az
2: Az
3: Normal
4: Fazla
5: Çok fazla

| No | Sorular | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Akrabalarınız size ne ölçüde yardım ederler? | | | | | |
| 2 | Küçüklüğünüzde kardeşinize karşı evde ne sorumluluk yüklenmişsiniz? | | | | | |
| 3 | Babanız başkalarına ne ölçüde yardım ederdi? | | | | | |
| 4 | Anneniz başkalarına ne ölçüde yardım ederdi? | | | | | |
| 5 | Aile bireyleri birbirlerine ne ölçüde yardım eder? | | | | | |
| 6 | Öğrenciyken okulunuzun düzenlediği etkinliklerde ne ölçüde yer aldınız? | | | | | |
| 7 | Öğrenciyken okulunuzun düzenlediği etkinliklere ne sıklıkla katılırdınız? | | | | | |
| 8 | Çevrenizdeki kulüp, cami, hayır kurumu gibi kuruluşların yönetiminde ne ölçüde etkinlik gösterirsiniz | | | | | |
| 9 | Çevrenizdeki etkinliklere katılma sıklığınız | | | | | |
| 10 | Bir grubun görevlisi olarak ne ölçüde hizmet verirsiniz? | | | | | |
| 11 | Hayır kurumlarına ne kadar bağışta bulunursunuz? | | | | | |
| 12 | Tatil günlerinde başkalarına ne ölçüde yardım edersiniz? | | | | | |
| 13 | Hasta ve düşkünleri ziyaret için ne kadar zaman ayırırsınız? | | | | | |
| 14 | Başkalarıyla şeker, sigara ve kurabiyenizi vb. ne ölçüde paylaşırsınız? | | | | | |
| 15 | Mesela sizden bir ekmek parası isteyen ne kadar yardım edersiniz? | | | | | |
| 16 | Pek çok insanın başının çaresine bakabileceğine ne ölçüde inanırsınız? | | | | | |
| 17 | Çoğu insanın esas olarak sorumluluk yüklenme derecesi nedir? | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 18 | Zor durumda kalmış olanlara insanlar ne ölçüde yardımcı olmaya hazırdırlar? | | | | | |
| 19 | Kendiniz için ne ölçüde sorumluluk taşıyabilirsiniz? | | | | | |
| 20 | Bir insan (aile içi, aile dışı) kimselere ne ölçüde yardımcı olmalı ve onlara karşı sorumluluk yüklenmelidir? | | | | | |



EK 6: ETİK İZİN

Evrak Tarih ve Sayısı: 10/12/2020-1138



T.C.
İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu Başkanlığı



Sayı : 71395021-020-E.
Konu : Muhammed AKBAŞ-Etik Kurul
Kararı

İLGİLİ MAKAMA

Kurulumuza başvuran Muhammed AKBAŞ'ın "Umudu Yordamada Şükran ve Özgeçilik" isimli projesi; amaç, araştırma türü, veri toplama araçları, süreç ve işlemler, veri analizleri dikkate alınmak suretiyle 06.11.2020 tarihinde değerlendirilerek 2020/26-2 karar numarası ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi arz/rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Ali YEŞİLİRMAK
Başkan

ÖZGEÇMİŞ

Ad ve Soyad: Muhammed Akbaş

Eğitim:

2014-2018: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans, Ondokuz Mayıs Üniversitesi

2018-2021: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Yüksek Lisans, İbn Haldun Üniversitesi

Yayımlar:

1. Kumcağız, H., Şahin, C., Alakuş, K. ve Akbaş, M. (2017). Yeme Tutumlarını Yordamada Umut Ve Olumsuz Düşüncelerin Rolü, International Journal Of Eurasia Social Sciences, Vol: 8, Issue: 29, pp. (939-954).