



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÇOCUKLARIN VE EBEVEYNLERİNİN
MUTLULUK VE UMUT DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

KÜBRA GÜNAY CIR

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR

İSTANBUL, 2020

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÇOCUKLARIN VE EBEVEYNLERİNİN
MUTLULUK VE UMUT DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**KÜBRA GÜNAY CIR
164101034**

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR**

İSTANBUL, 2020



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164101034
Öğrenci Adı Soyadı	: KÜBRA GÜNAY CIR
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar
Tezin Başlığı	: ÇOCUK VE EBEVEYNLERİNİN MUTLULUK VE UZUN DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 30.01.2020	Saati	: 14:00
-----------------	--------------	-------	---------

Öğrenci
Savunmaya : GELDI

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BİRLİĞİ OY ÇOKLUGU

- Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez **KABUL** edilmiştir.
 Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin **DÜZELTİLMESİ** için ay **EK SÜRE** verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. *(en fazla 3 ay)*
 Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin **REDEDEDİLMESİ** kararı alınmıştır.

Savunmada Tezin
Başlığı : Değişmedi. Değişti.

Tezin Yeni Başlığı :

Öğrenci
Savunmaya : GELMEDİ

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Doç.Dr. Gökben Hızlı Sayar	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ünübol	
Üye	Doç. Dr. Korkut Ulucan	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum ‘Çocukların ve Ebeveynlerinin Mutluluk ve Umut Düzeylerinin Karşılaştırılması’ adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../.../2020

Kübra GÜNAY CIR

imza

TEŞEKKÜR

Öncelikle, tez çalışmamamda karşılaştığım güçlükleri aşmam konusunda göstermiş olduğu destekten dolayı Sayın Hocam Doç, Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR` a,

Çalışma hayatım boyunca çocuklarının mutluluğu için çabalayan, bu konuya dair bende uyandırdıkları meraktan ve çalışmaya olan katılımlarından dolayı velilerime,

Örnekleme ulaşmam konusunda desteklerini esirgemeyen Özel Acıbadem Okulları`na,

Son olarak bu sürece başlamamı sağlayan, yardımını benden esirgemeyen sevgili eşime, her zaman yanımda olan değerli aileme, mutluluğuma, umuduma mutluluk ve umut katan kıymetli oğluma

teşekkür ederim.

Ocak, 2020
Kübra GÜNAY CIR

ÖZET

(GÜNAY CIR, Kübra, Yüksek Lisans,2020)

ÇOCUKLARIN ve EBEVEYNLERİNİN MUTLULUK ve UMUT DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Bu araştırmada anne babaların ve çocuklarının, mutluluk ve umut düzeylerinin belirlenerek çocukların mutluluk ve umut düzeyleriyle ailelerin mutluluk ve umut düzeylerinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Araştırmaya 119 anne ve 37 baba, bu anne babaların 8-15 yaş aralığındaki çocukları olan 156 çocuk ile toplamda 312 kişi katılmıştır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında anne ve babalar için, Demografik bilgilere ilişkin soruların yer aldığı Demografik Bilgi Formu, Sürekli Umut Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği; çocuklar için Çocuklarda Umut Ölçeği ve Okul Çocukları Mutluluk Envanteri kullanılmıştır. Araştırmada veri analizi SPSS 22 programında yapılmıştır. Ön analizler kapsamında ölçeklerin geçerliliği ve güvenilirliği açısından faktör analizi ve Cronbach's Alpha testi yapılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde tanımlayıcı istatistiklerden, farklılık testlerinden ve korelasyon analizinden faydalanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, anne babaların mutluluk düzeyi ile çocukların mutluluk düzeyi ilişkisi incelenmiştir. Buna göre tüm boyutlar arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Çocukların olumlu öznel iyi oluş ve toplam mutluluk algıları ile anne babanın mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde ilişki mevcutken, çocuklarda olumsuz öznel iyi oluş algısı ile anne baba mutluluk algısı arasında negatif ilişki söz konusudur. Anne babaların umut düzeyi ile çocukların umut düzeyi ilişkisi incelendiğinde, çocuklarda amaca ulaşma yolları ve toplam umut algısı ile anne babaların umut algısı arasında ilişki söz konusudur ($p<0,05$). İlişki pozitif yönlü ancak zayıftır. Bu durum anne babaların umut düzeylerinin çocukların umut düzeyini pozitif yönde ancak zayıf şekilde etkilediğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Umut.

ABSTRACT

(GÜNAY CIR, Kübra, Yüksek Lisans,2020)

COMPARISON OF HAPPINESS AND HOPE LEVELS OF CHILDREN AND PARENTS

In this study, it was aimed to determine the happiness and hope levels of the parents and their children, and the happiness and hope levels of the children and the happiness and hope levels of the families.

The study was attended by 119 mothers and 37 fathers, 156 children with 8-15 age children of these parents, and 312 people in total. In the research, survey method was used as data collection tool. Socio-demographic Information Form with questions about socio-demographic information, Continuous Hope Scale, Oxford Happiness Scale, for mothers and fathers in collecting data; Children's Hope Scale and School Children Happiness Inventory were used for children. In the research, data analysis was done in SPSS 22 program. Within the scope of preliminary analyzes, factor analysis and Cronbach's Alpha test were performed in terms of validity and reliability of the scales. Descriptive statistics, indifference tests and correlation analysis were used to analyze the data.

According to the results obtained from the study, the relationship between the happiness level of the parents and the happiness level of the children was examined. Accordingly, it was determined that there was a significant relationship between all dimensions ($p < 0.05$). While there is a positive relationship between the positive subjective well-being and total happiness perceptions of the children and the happiness level of the parents, there is a negative relationship between the perception of negative subjective well-being and the happiness of parents. When the relationship between the level of hope of parents and the level of hope of children is examined, there is a relationship between the ways of achieving the goal in children, total perception of hope and the perception of hope of parents ($p < 0.05$). The relationship is positive but weak.

This situation shows that the hope levels of parents affect the hope level of children positively but weakly.

Keywords: Happiness, Hope.



İÇİNDEKİLER

Sayfa No

Yemin Metni.....	i
Teşekkür.....	ii
Özet.....	iii
Abstract	iv
İçindekiler.....	vi
Kısaltmalar ve Simgeler Sayfası.....	ix
Tablolar Listesi.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM-GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Konusu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	1
1.3. Araştırmanın Problemleri.....	2
1.3.1. Araştırmanın Alt Problemleri.....	2
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	2
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
1.6. Tanımlar.....	3
1.6.1. Mutluluk.....	3
1.6.2. Umut.....	3
İKİNCİ BÖLÜM – MUTLULUK	4
2.1. Mutluluk Tanımı.....	4
2.2. Pozitif Psikolojide Mutluluk.....	5
2.3. Mutluluk Kuramları.....	8
2.3.1. Uyum Kuramı (Adaptasyon Kuramı).....	8
2.3.2. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı.....	9
2.3.3. Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı.....	9
2.3.4. Sabit Nokta Kuramı.....	10
2.3.5. Erek Kuramı(Amaç,Telic).....	10
2.3.6. Etkinlik ve Akış Kuramı.....	11
2.3.7. Haz ve Acı Kuramı.....	11
2.3.8. Yargı Kuramı.....	12
2.3.8.1. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı.....	12
2.3.8.2. Sosyal Karşılaştırma Kuramı.....	13
2.3.9. Bağ Kuramı.....	13
2.4. Mutluluğu Etkileyen Faktörler.....	13
2.4.1. Sosyodemografik Özellikler.....	14
2.4.1.1 Yaş	14
2.4.1.2 Eğitim.....	15
2.4.1.3 Cinsiyet.....	15
2.4.1.4 Yer.....	16
2.4.1.5 Evlilik.....	16
2.4.1.6 Gelir.....	16

2.4.2. Genetik Özellikler.....	17
2.4.3. Amaçlı Etkinlikler.....	17
2.5. Çocuklarda Mutluluk.....	18
2.6. Anne ve Babalarda Mutluluk.....	19
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM- UMUT.....	21
3.1. Umut Tanımı.....	21
3.2. Yaşamın Anlamı ve Umut.....	22
3.3. Sağlık ve Umut.....	24
3.4. İyimsizlik ve Umut.....	25
3.5. Psikolojik Sağlık ve Umut.....	26
3.6. Umudun Tükenmesi.....	27
3.7. Umut Teorileri.....	29
3.7.1. Snyder ve Ark. Umut Teorisi.....	29
3.7.2. Averill, Catlin ve Chon Teorisi.....	29
3.7.3. Vroom Beklenti Teorisi.....	30
3.7.4. Porter Lawler Beklenti Değer Teorisi.....	30
3.8. Çocuklarda Umut.....	31
3.9. Anne ve Babalarda Umut.....	32
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM-YÖNTEM.....	34
4.1. Araştırmanın Modeli.....	34
4.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	34
4.3. Veri Toplama Araçları.....	34
4.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	34
4.3.2. Sürekli Umut Ölçeği.....	35
4.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği.....	36
4.3.4. Çocuklarda Umut Ölçeği.....	37
4.3.5. Okul Çocukları Mutluluk Envanteri.....	38
4.4. Verilerin Analizi.....	39
BEŞİNCİ BÖLÜM- BULGULAR.....	41
5.1. Demografik Bilgilere Yönelik Bulgular.....	41
5.2. Anne-Babaların Sürekli Umut ve Mutluluk Algısına Yönelik Bulgular.....	43
5.3. Çocuklarda Umut ve Mutluluk Algısına Yönelik Bulgular.....	49
5.4. Anne Babaların Umut Düzeyi ile Çocukların Umut Düzeyi İlişkisi.....	52
5.5. Anne Babaların Mutluluk Düzeyi ile Çocukların Mutluluk Düzeyi İlişkisi.....	53
ALTINCI BÖLÜM- TARTIŞMA - SONUÇ.....	54
6.1. Tartışma.....	54
6.2. Sonuç ve Öneriler.....	56
KAYNAKÇA.....	58
EKLER.....	72
Ek 1 Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu.....	72
Ek 2 Demografik Bilgi Formu.....	74
Ek 3 Sürekli Umut Ölçeği.....	75
Ek 4 Oxford Mutluluk Ölçeği.....	76
Ek 5 Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu.....	77

Ek 6 Çocuklarda Umut Ölçeği.....	79
Ek 7 Okul Çocukları Mutluluk Envanteri.....	80
Ek 8 Tez Kabul Formu.....	81
ÖZGEÇMİŞ.....	82



KISALTMALAR LİSTESİ

Ark: Arkadaşları

Çev: Çeviren

ÇUM: Çocuklarda Umut Ölçeği

Ed: Editör

KMO: Kaiser-Meyer-Olkin

MW-U: Mann Whitney U

OÇME: Okul Çocukları Mutluluk Envanteri

OMÖ: Oxford Mutluluk Ölçeği

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı

SUÖ: Sürekli Umut Ölçeği

TDK: Türk Dil Kurumu

TUİK: Türkiye İstatistik Kurumu

Vb: Ve Benzeri

TABLULAR LİSTESİ

- Tablo 1.** Sürekli Umut Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları
- Tablo2.** Oxford Mutluluk Ölçeği Faktör Analiz Sonuçları
- Tablo 3.** Çocuklarda Umut Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları
- Tablo 4.** Okul Çocukları Mutluluk Envanteri Faktör Analizi Sonuçları
- Tablo 5.** Demografik Bilgilere Yönelik Bulgular
- Tablo 6.** Çocuğun Yaşı ve Cinsiyetine Yönelik Bulgular
- Tablo 7.** Anne-Babaların Sürekli Umut ve Mutluluk Algısına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler
- Tablo 8.** Anne-Babaların Yaşına Göre Sürekli Umut ve Mutluluk Algısı
- Tablo 9.** Anne-Babaların Cinsiyetine Göre Sürekli Umut ve Mutluluk Algısı
- Tablo 10.** Anne-Babaların Medeni Durumuna Göre Sürekli Umut ve Mutluluk Algısı
- Tablo 11.** Ailedeki Çocuk Sayısına Göre Sürekli Umut ve Mutluluk Algısı
- Tablo 12.** Şuandaki İş Durumuna Göre Sürekli Umut ve Mutluluk Algısı
- Tablo 13.** Eğitim Durumuna Göre Sürekli Umut ve Mutluluk Algısı
- Tablo 14.** Anne-Babaların Ekonomik Durumuna Göre Sürekli Umut ve Mutluluk Algısı
- Tablo 15.** Anne Babalarda Umut ve Mutluluk Algısı İlişkisi Spearman's rho Testi
- Tablo 16.** Çocuklarda Umut ve Mutluluk Algısına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler
- Tablo 17.** Çocuğun Yaşına Göre Sürekli Umut ve Mutluluk Algısı
- Tablo 18.** Çocuğun Cinsiyetine Göre Sürekli Umut ve Mutluluk Algısı
- Tablo 19.** Çocuklarda Umut ve Mutluluk Algısı İlişkisi Spearman's rho Testi
- Tablo 20.** Anne Babaların Umut Düzeyi ile Çocukların Umut Düzeyi İlişkisi Spearman's rho Testi
- Tablo 21.** Anne Babaların Mutluluk Düzeyi ile Çocukların Mutluluk Düzeyi İlişkisi Spearman's rho Testi

BİRİNCİ BÖLÜM-GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın konusu, amacı, problemleri, alt problemleri, doğrulanacağı varsayılan düşünceler, sınırlı olunan durumlar ve bazı kavramlar açıklanmıştır.

1.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU

Duygu, düşüncelerimizin şekillendiği ilk çevremiz içinde büyüdüğümüz ailemizdir. Yaşama dair vereceğimiz reaksiyonlar, olaylara karşı olan bakış açılarımız bu çevrede yeşermektedir. Bu toplumsal platformda çocuklar, ortaya çıkan vakalara karşı ebeveynlerinin verdikleri reaksiyonlarla birtakım duyguları öğrenirler. (Goleman, 1996). Aile içinde yaşanan olumlu ya da olumsuz durumların çocuklar üzerinde etkisi bulunmaktadır. Bu etkinin çocuklar üzerinde oluşturduğu sonucun araştırılması önem taşımaktadır.

Ülkemizde çocukların mutluluk ve umut düzeylerine yönelik yapılmış sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmada mevcut çalışmalarda değinilmeyen hususlara değinilerek çocukların ve ailelerinin mutluluk-umut düzeyleri arasındaki ilişki ortaya konulacaktır. Bu yönüyle çalışmamız çocuklar üzerine yapılacak çalışmalara fayda sağlayacaktır.

Çalışmamızla çocukların mutluluk ve umut kaynaklarının neler olduğu belirlenmeye çalışarak ailenin buradaki rolü ortaya konulacaktır. Bu sayede, saadetli ve ümitvar fertler yetiştirilebilmesi hedeflenmektedir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada 8- 15 yaş grubu arasındaki çocukların ve ailelerinin demografik özelliklere göre mutluluk ve umut düzeylerinin belirlenerek çocukların mutluluk ve umut düzeyleriyle ailelerin mutluluk ve umut seviyelerinde ilişki olma durumu, mutluluk ve umut düzeyi düşük ailede olan çocuğun mutluluk ve umutlarının seviyelerinin belirlenmesi hedeflenmiştir.

Aileler arasındaki gelir düzeyi, eğitim seviyesi, yaş, çocuk sayısı vb. değişkenlere göre çocukların mutluluk ve umut düzeyinin karşılaştırılması çalışmanın diğer bir amacıdır. Araştırmanın amaçlarından bir diğeri ise çocukların yaşı arttıkça mutluluk ve umut düzeylerindeki değişikliğin ortaya konulmasıdır.

1.3. ARAŞTIRMANIN PROBLEMLERİ

- Çocukların ve ebeveynlerinin mutluluk ve umut düzeylerinde ilişki var mıdır?
- Mutluluk ve umut düzeyi yüksek çocuklar mutluluk ve umut düzeyi yüksek ailelerde mi yetişir?
- Mutluluk ve umut düzeyi düşük ailelerde mutluluk ve umut düzeyi düşük çocuklar mı yetişir?

1.3.1. Araştırmanın Alt Problemleri

- Mutluluk ve umut arasında bağlantı bulunuyor mu?
- Mutluluk düzeyi düşük olup, umut düzeyi yüksek olabilir mi?
- Demografik değişkenlere göre ebeveynlerin mutluluk ve umut puanları değişmekte midir?
- Demografik değişkenlere göre çocukların mutluluk ve umut düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- Çocuklarda yaş seviyesi mutluluk ve umut düzeylerinde farklılık oluşturuyor mu?
- Çocukların cinsiyetleri ile mutluluk ve umut düzeylerinde arasında bağlantı bulunmakta mıdır?

1.4. ARAŞTIRMA VARSAYIMLARI

Araştırma toplamda 119 anne, 37 baba ve bu anne babaların çocukları olan 156 çocuk ile yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini temsil ettiği varsayılmaktadır. Araştırmada geçerliği ve güvenilirliği olan ölçekler kullanılarak, örneklemini oluşturan katılımcıların ölçeklere gerçekleri yansıtacak biçimde cevaplar verdiği kabul edilmiştir.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırmanın 312 katılımcı ile sınırlıdır. Araştırmanın problemlerini araŐtırmak için kullanılan yöntemler, belirlenen istatistiksel veri analiz yöntemleri ile sınırlıdır. Araştırmada elde edilen sonuçlar, ölçeklerin ölçme kapasitesi ile sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

1.6.1. Mutluluk

Mutluluk 312 katılımcı ile sınırlıdır. Araştırmanın problemlerini araŐtırmak için kullanılan yöntemler, belirlenen istatistiksel veri analiz yöntemleri ile sınırlıdır. Araştırmada elde edilen sonuçlar, ölçeklerin ölçme kapasitesi ile sınırlıdır.

1.6.2. Umut

Kişinin hedeflerini belirleme, hedeflerine ulaşmak için gerekli güdülenme hissine sahip olma ve hedefe varabilme noktasında rota oluşturmak için oluşturulan kognitif süreç (Snyder, 1994,1995).

İKİNCİ BÖLÜM – MUTLULUK

2.1. MUTLULUK TANIMI

Kelime anlamı TDK` de, tüm hasretlere tam ve aralıksız olarak ulaşılmaktan duyulan sevinç hali şeklinde tanımlanmaktadır. Türk dilinde yer alan “mutluluk” sözcüğünün İngiliz dilinde ise eş değeri “happiness” sözcüğüdür. Lügat anlamına göre, happiness, baht anlamındaki “hap” kökeninden gelmiş olup “iyi şans, talih” manasındadır (Kraut, 1979). Arap dilinde ise “saide” kökeninden türeyen saadet sözcüğü mutlu olma, güçlü ve mübarek, hayra ulaşmak, insanın zevk alacağı durum içinde olmak demektir (TDK, 1983).

M.Ö. 300' lü yıllardan beri sevinç halini anlamak için çalışmalar yapılmaktadır. Felsefi; perspektiften, mutluluğun, davranış biçimleri ve kurallar örgüsünde istenilen, istenilmeyen nitelikte birey farkı ile ilişkili duruma getirilmektedir. Söz gelişi, Aristoteles mutlu olmak için; faziletli, uygun ve belirli ölçüde olunmasını gerektiğini belirtir. Babaoğlu (2008), Platon (Eflatun) faziletli olmak ile mutluluğu belirtir. Ona göre, aklın doğru niteliklerini yerine getiren ve hakkı gözeten kişi, gelip geçici tarafın yükünden kurtularak ebedi yönden olabildiğince Tanrı' ya benzeyip mesut olmaktadır. Kısacası, bahtiyar olmak hakikatten ve adil olmaktan, bahtiyar olmamakta ölçülü olmama ve adalete aykırı olmaktadır (Akarsu, 1982).

Sokrates ise faziletli olmak ile açıklamaktadır. Faziletli olmak gerçek ve ilkeler bütünü ile olmaktadır. Zira, gerçek bilgi kişiyi harekete geçirir. Bilgi ile oluşan kötü olmayan, kişiyi mutlu eder, sıhhatli olmasını sağlar. Bundan dolayı Sokrates, fazilet ile bahtiyarlık arasında ilişki olduğunu belirtir (Gökberk, 1996).

Sokrates, Aristoteles ve Platon, bireylerin faziletli bir yaşam için uğraştıklarında mutluluğu yakalayacaklarını düşünmüştür. Epiküros ve sonraki faydacılar, mutluluk için pozitif hislerin daha fazla bulunması gerektiği konusunda yol göstermişlerdir (Doğan, 2018).

Mevlânâ, insanın en büyük sorumluluğunun ruhunu beden esaretinden özgürleştirerek asıla/öze rücû ile kendini gerçekleştirme olduğunu savunur. Bu sorumluluktan kaçanların mutluluktan yoksun olarak dünyada beden hapsinde hüznün içerisinde kalacakları ve öbür dünyada da ebedî mutluluğa ulaşamayacaklarını belirtir (Ayaz, 2018).

Maslow' a göre insanın kendisini eyleme iten, harekete geçirerek kendini gerçekleştirme yolunda adımlar atmasını sağlayan güdeleri, ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçlar hiyerarşik bir yapı sergiler. İnsan ancak bu hiyerarşik yapıdaki temel ihtiyaçları karşılayarak asıl hedeflenen, insanın sahip olduğu potansiyeli özgürce gerçekleştirebildiği aşamaya, kendini gerçekleştirme aşamasına ulaşabilir (Maslow, 1954).

2.2. POZİTİF PSİKOLOJİDE MUTLULUK

Canlıyı anlamlandırma gayretlerinin tümü olan psikoloji, son iki yüz yıldır gelişerek, pozitif yönde değişmektedir. İlk olarak canlıyı, organizma olarak araştıran psikoloji bilimi daha sonra herhangi bir gücün etkisinde kalmadan, özgürce davranışlarını ve tutumlarını gösteren canlı varlıklar şeklinde konuyu incelemiştir. Ortaya çıkan bu değişim, psikopatoloji yoğunluklu düşüncenin yerine pozitif yoğunluklu düşüncüyü getirmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001).

İlk olarak 1999 yılında Martin Seligman, psikoloji biliminin insanın anormal taraflar üstünde çalıştığını, etkili ve pozitif taraflar üstünde durulmadığı konusu üzerinde durmuştur. İlgiyi pozitif ve etkili durumlar üzerine toplamıştır. Psikoloji biliminin sonuçlarının, bireylere, normal, mutlu, başarılı ve daha iyi olabileceklerini öğretmek için kullanılması gerektiğini belirtmiştir. Bunun sonucunda ise “pozitif psikoloji” kavramını öne sürmüştür (Linley ark., 2006).

Frankl'a (1999) göre, mutluluk ve anlam gerçekleştirmenin kendiliğinden olması gerekmektedir. Bunun gerçekleşebilmesi için de mutluluğun doğal bir biçimde ortaya çıkmasına müsaade edilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bunun tersi durumlarda ise birey, mutluluğu doğrudan bir amaç olarak belirlediği ölçüde, salt bir hedef hâline getirdiği mutluluğu o ölçüde elinden kaçırmaktadır (Keskin, 2019).

Pozitif psikoloji, bireyin olumlu ve güçlü yönlerine odaklanır; kendisini geliştirmesine ve potansiyelini kullanabilmesine vurgu yapar, mutlu olmalarını sağlayıcı izlencelerle ruh ile ilgili olan sıhhatlerinin korunmasını hedeflemektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin gayesi, toplumların psikolojik sıhhatine ve tüm açıdan iyi olmaları için şahsi niteliklerini, yönelimlerini anlamaya çalışmaktır. Pozitif psikoloji huzura varmanın anlamı üstüne yoğunlaşmaktadır. (Fredrickson, 2001).

Pozitif psikoloji özgecilik, sorumluluk, cesaret, sabır, affetme, hoşgörü, umut, iyimserlik, yaşam doyumu gibi alanlarda araştırmalar yapıp kişinin hayat kalitesi ve mutluluğunun artırılmasını hedeflemektedir (Seligman, 2005; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Yaşam doyumu kavramının bir parçası olan doyum, istek ve ihtiyaçların yerine getirilmesidir. Yaşam doyumu bireylerin hayatının tüm alanları için geçerlidir. Yaşam doyumu, sadece bir alanla ilgili değil, yaşamındaki tüm alanlardaki doyumla ilgilidir. Yaşam doyumu; farklı yönlerle bireyin iyi oluşunu belirtmektedir (Vara, 1999). Bununla birlikte hayatta mühim bir unsurdur (Diener ve ark., 1985).

Psikoloji, “iyi olma” (well-being) kavramını temelde, olumlu ve olumsuz hislerin uyumlu duruma gelmesini iki yaklaşım ile ele almıştır. Bu yaklaşımlarda biri hedonik yaklaşım diğeri ise eudaimonik yaklaşımdır. Temelde kişilerin mutluluğunu hedonik yaklaşım ele alırken, eudaimonik yaklaşım ise kişilerin yaşamda anlam ararken çevresi ile iletişim kurması ve doyuma ulaşmasıdır. Özetle, yaşamdan doyum alma üzerine yoğunlaşmaktadır (Diener, 1984; Ryan ve Deci, 2001).

Pozitif psikoloji açısından kişilerin iyilik hallerini belirten mühim kavramlardan biri de iyi oluştur. İyi oluş, kişilerin kendilerini iyi, mutlu ve sağlıklı hissetmeleri olarak tanımlanabilir. Psikolojik ve öznel iyi oluş kavramları iyi oluşu açıklamakta kullanılmaktadır. (Hefferon ve Boniwell, 2010).

Kaynaklarda, iyi oluşu eudaimonik yaklaşımı dikkate alarak ele alan çalışmalar esas olarak Ryff' in (1989) "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli" ve Ryan ve Deci' nin (2000) "Öz-Belirleme Kuramı" çevresinde bir araya gelmektedir (Özden,2014). Psikolojik iyi-oluş ise kişisel hedefleri ve gelişimi devam ettirebilme, çevre ile iletişime geçme şeklinde ifade edilebilir (Keyes ve ark. , 2002).

Ryff'in (1989) modelinde altı boyut vardır. Bu boyutları, öz-kabul, diğerkleri ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişim

oluşturmaktadır. Psikolojik iyi oluş ile ilgili anahtar kavramlar, insan gelişimindeki görev ve zorlukları ortaya koyan gelişim teorileri; kendini gerçekleştirme, olgunlaşma, tam işlevsellik ya da bireyselleşmenin ne olduğunu açıklayan çalışmalar sonucunda ortaya çıkmıştır (Ryff ve ark., 1999). Öz kabul, bireylerin kendi hayatları ile ilgili çıkarımda bulunmasını; bireysel gelişim, bireylerin kendilerini ilerletmeleri konusunda düşüncelerinin olmasını; yaşam amaçları, hayatında hedeflerine bağlı olmaları; diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresi ile etkileşimde bulunmasını; çevresel hakimiyet, hayatına yön verebilmesini; özerklik ise kendini yönetme yetkisini içine almaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).

Deci ve Ryan, öz-belirleme kuramı ile kişilerin gereksinimlerini gidermek için hayatlarında esas olan psikolojik gereksinimleri açıklamışlardır. Öz belirleme kuramı, özerklik, ilişki ve yeterlik alanlarındaki doğuştan gelen gereksinimler üzerine yoğunlaşır. Yeterlik psikolojik ihtiyacı kişileri çalışmalarını yapma ve bu çalışmalardan elde ettikleri doyum ile ilgilenirler. İlişki ihtiyacı, kişilerin ilişki kurma ihtiyacını belirtir ve ilişkiler sonucunda doyuma ulaşmasını hedefler. Kişi ilişki gereksinimini giderirken hür ve ilişkiyi yöneten olmayı istemektedir. Özerklik ihtiyacında kişi kendi duygularını esas almayı istemektedir (Deci ve Ryan, 1985, 1996, 2000; Krapp, 2005; Lundberg, 2007; Ryan, 1995; Ryan, ve Deci, 2000, 2006).

İnsan deneyimlerini haz-acı kapsamı üzerinde değerlendiren hedonik psikoloji birçok çalışmada “öznel iyi olma” ile belirtilmektedir (Oishi ve ark., 1999).

Psikoloji kaynaklarında on dokuzuncu yüz yılın son çeyreğinden itibaren, mutluluk kavramı yerine öznel iyi oluş kavramı kullanılmıştır. Bu kavram, kişilerin pozitif duyguları negatif duygulardan daha çok yaşayarak, doyuma ulaşmaları şeklinde belirtilmektedir (Hybron, 2010; Diener, 2001).

Öznel iyi oluşun iki esas tarafı vardır (Lucas ve ark., 1996). Bilişsel tarafında yaşam doyumunu yer alırken, duyuşsal tarafında pozitif ve negatif hisler bulunmaktadır (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Sözü edilen bilişsel ve duyuşsal taraflar kişinin hayatında farklı değişkenleri içermektedir. Lucas ve Diener’ e (2004) göre öznel iyi oluş farklı unsurları içeren bütündür. Bu bütünün unsurları duygulanım ve bilişsel boyuttur. Duygulanım boyutunda, olumsuz ve olumlu duygulanım bir araya gelmektedir. Duygulanım boyutu bireyin

mutluluğuna veya duygusal iyi oluşunu ifade etmektedir. Bilişsel boyut ise bireyin hayatında özerk olması ile ilgilidir (Diener, 1984).

Öznel iyi oluşun yüksek olması için olumlu duygulanımın olumsuz duygulanımdan fazla olması gerekmektedir. Başka bir ifadeyle, yaşam doyumuna ilişkin bilişsel yargıların olumlu olmasıdır. Yaşam doyumunu çeşitli yaşam alanları oluşturmaktadır (Dost, 2004).

Seligman kuramını, ölçülebilir ve öğretilebilir olan ve baş harfleri bir araya geldiğinde PERMA ifadesini ortaya çıkaran beş bileşen üzerinde açıklamaktadır (Lovett ve Lovett, 2016). Olumlu duygular (positive emotions), bağlanma (engagement), olumlu ilişkiler (positive relationships), anlam (meaning) ve başarı (accomplishment). Seligman' ın (2011) PERMA modelindeki olumlu duygular mutluluğun hazzına karşılık gelir (rneğin, neşeli ve hoşnut hissetmek gibi). Bağlılık, yaptığı eylemlere bağlı olma; olumlu ilişkiler, karşılıklı iletişime geçmek; anlam, bireyin hayatının değerli olduğu; başarılar hedeflere ilerleme, eyleme geçme olarak ifade edilmektedir (Demirci ve Ekşi, 2015).

İyi oluş hakkındaki araştırmalar, süreç içerisinde iyi oluşun sonuçları üzerine yoğunlaşmaktadır. Bireylerin hayatında bulunan sağlık, iş hayati ve gelir, sosyal ilişki ve toplumsal yarar alanları iyi oluş ile gelişmektedir. Çalışma sonuçları, iyi oluşun sağlığı olumlu yönde etkilediğini, öznel iyi oluş seviyesi yüksek olan bireylerin sağlıklı olduklarını ve bu kişilerin daha az olumsuz fiziksel belirtilere sahip olduklarını tespit etmiştir. Bununla birlikte, iyi oluşu yüksek kişilerin aktivitelerinden zevk aldıklarını ve daha çok gelire sahip oldukları bilgilerine ulaşılmıştır. İyi oluş sadece kişilere değil toplumlara da yarar sağlamaktadır (Diener ve Ryan 2009).

2.3. MUTLULUK KURAMLARI

2.3.1. Uyum Kuramı (Adaptasyon Kuramı)

Uyum Kuramı, kişilerin yeni karşılaştıkları durumlara karşı reaksiyon gösterdiklerini ancak zaman içinde bu durumlara entegre olacaklarını, sonrasında baştaki düzeye geri döneceklerini ifade etmektedir. Durumlar pozitif ve negatif sonuçlarına göre kişilerin mutluluk durumunda farklılık oluşturur. Başlangıçtaki tesirini zamanla kaybeder. Mutluluğun uzun srmemesinin nedeni zaman içerisinde tesirin azalmasıdır.

Aynı şekilde olumsuz durumlar karşısında verdiğimiz tepkilerde zamana bağlı olarak değişmesinden dolayı mutsuzluk durumu da süreklilik kazanmamaktadır (Brickman ve Campbell, 1971; Heady ve Wearing, 1989; Lucas ve ark., 2003). Bireyler içinde buldukları dengeyi korumaya meyillidir. Yaşamları içinde bireyler karşılaştıkları durumlara karşı uyum sağlar ve kendi dengelerini düzenlerler (Tuzgöl Dost, 2004).

Kişilerin mutluluğunu etkileyen tek faktör diğer insanlarla olan karşılaştırmalardır şeklinde bir ifade belirtilememektedir. Mutluluğuna etki eden diğer bir faktör ise kişinin şimdi ve geçmiş yaşamını içeren kendisi ile olan kıyaslamasıdır. Kişinin mutluluğunun yükselmesi için yaşadığı durumların iyileşmesi gerekmektedir. İkramiye kazanan kişilerle yapılan çalışmalarda, bu kişilerin mutlu olma noktalarının düzeylerinin, ikramiyeyi kazandıktan sonra artması sonucuna varılmıştır. Süreç içerisinde kişiler günlük etkinliklerden haz almamaktadırlar. Bu durumun nedeni ise mutluluğa onları ulaştıracak düzeyin artmış olmasıdır (Sdorow, 1993).

2.3.2. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı

“Yukarıdan Aşağı” ve “Aşağıdan Yukarıya” iyi oluş kuramlarındaki karşıt düşünceler, bu alan için önemlidir. Aşağıdan Yukarı kuramında insanların yaşamını oluşturan hatıraların, her insanın kendi mutluluğunu anlamlandırması ve belirlemesi için bir araya geldiğini belirtmektedir. İnsanların yaşamındaki pozitif hatıralar iyi oluş seviyelerini arttırmaktadır. Yukarıdan Aşağı kuramı ise, kişinin çevreyi tecrübe etmek için kendi tabiatında bulunan yönelimlerin, çevre ile kuracağı iletişime etkisi olduğunu ifade etmektedir (Gencer, 2018).

Başka bir ifade ile insanların mutlu olmaları kendilerine bağlıdır. Çünkü insanların yaşamlarına dair yaptıkları değerlendirmeler, onların mutluluğuna etki etmektedir. İyi oluş için yukarıdan aşağıya kuramı neden, aşağıdan yukarı kuramı netice şeklinde ifade edilmektedir (Saföz-Güven, 2008).

2.3.3. Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı

İnsanlar, yaşadıkları olayları pasif olarak değerlendirmemekte; hayatları boyunca yaşadıkları tüm olayları anlam verme, çerçeveleme, değerlendirme, yorumlama, tasarlama ve hatırlamadan oluşan bilişsel bir süreçten geçirmektedir. Bu durum,

insanların hayatlarını, kendilerine ayrılmış sosyal dünyada yaşadıklarını göstermektedir ve bu öznel değerlendirmeler mutluluk üzerine büyük etki etmektedir (Lyubomisky, 2001).

2.3.4. Sabit Nokta Kuramı

Sabit nokta kuramı, insanların mutlu olmalarının değişmeyen bir seviyede olduğunu belirtmektedir. İnsanların mutlulukları zaman aralığı daha fazla olarak düşünüldüğünde tutarlılık göstermektedir. Genetik faktör bu tutarlılık için önem taşımaktadır. Genetik faktörlerden dolayı mutluluk seviyesinde değişiklik az olmaktadır. İnsanların mutluluk seviyeleri hayatta karşılaştıkları durumlar karşısında değişse dahi, süreç içerisinde sabit noktalarına geri dönmektedir. (Emmons ve McCullough 2003). Sabit nokta kuramı, denge teorisidir (Headey ve Muffels 2014). İnsanların verdikleri tepkiler, belirli bir zaman aralığından sonra esas doyum seviyelerine döndükleri ihtimal edilmektedir (Lucas ve ark. 2004).

Headey (1993), bazı yaşam alanlarında sınırlanmış veya kararlaştırılmış olan insanların yaşantılarından oluşan yığılımlar olduğunu belirtmektedir. Belirlenmiş olan sürelerde ölçülen bu yığılımlar, insanların yaşamlarını etki etmektedir. İnsanların yaşamındaki denge bozulduğunda mutlulukta değişecektir (Tuzgöl Dost, 2004).

2.3.5. Erek Kuramı (Amaç, Telic)

Wilson (1960) tarafından ortaya konan bu kuramda gereksinimlerin giderilmesi iyi oluş ve doyum sağlarken, giderilmemesi mutsuzluğa sebebiyet vermektedir (Wilson, 1960).

Bu kuram esas olarak İhtiyaçlar Hiyerarşisi` ne dayanmaktadır. İnsanlar gayelerine ulaşmak için gayret içindedirler. Gayelerine ulaşmak insanları memnun etmektedir. Gereksinimlerini giderdikten sonra insanlar farklı gayeler için gayret göstermektedirler. İnsanlar gayelerine ulaşamadıklarında ise çökkün olma durumu ve mutsuzluk ile karşılaşmaktadırlar (Diener, 2009).

Amaç kuramına göre amaçlar öğrenilmiş ihtiyaçlardır. İnsanın doğuştan getirmiş olduğu evrensel ihtiyaçlar ile öğrenme neticesinde gereksinim şeklinde anlamlandırılan gayelerle ayırım yapması gerekmektedir. Diener' e göre "bu kuramlardaki amaçlar,

kişilerin farkında olduğu bilinçli isteklerdir. Kişi bilinçli olarak belli amaçları aramakta ve bunlara ulaştığında mutlu olabilmektedir” (Diener, 1984).

2.3.6. Etkinlik ve Akış Kuramı

Etkinlik kuramı zaman içerisinde gerçekleşen aktivitelere yoğunlaşmaktadır. Bu zamanın mutluluğun belirleyicisi olduğunu ileri sürmektedir. Wilson, mutluluğun gerçekleşmesi için amaçların da gerçekleşmesi gerekmektedir. Etkinlik kuramı, amaçlara ulaşmak için yapılan aktivitelerin mutluluğa ulaştıracağını ifade eder (Başer ve Şeker, 2009).

Csikszentmihalyi (2005) akış kuramını etkinlik kuramının içinde olduğunu belirtmektedir. İnsanlar bir aktivite ile uğraşırken başka bir eyleme yönelmemekte ve sadece aktiviteleri ile ilgilenmektedirler (Csikszentmihalyi, 2005).

İnsanlar yaptıkları aktivitelere odaklandıklarında hem zihinlerini düzenler hem de tecrübe oluştururlar. Bununla birlikte insanlarda memnuniyet duygusu oluşmaktadır. Belirli amaçlar, dönütler ile akış gerçekleştirilir. İnsanları zorlayan aktiviteler, oluşturdukları pozitif hisler sayesinde farklı hedeflerin belirlenmesine etki etmektedir (Csikszentmihalyi ve Nakamura, 1999).

2.3.7. Haz ve Acı Kuramı

İnsanların hayatlarında noksan bulunan unsurlarla ilgili ihtiyaçları vardır. Bu görüşlerdeki esas nokta, noksan bulunan hususun istenilen gayeye ulaşıldığında daha çok hoş giden duygular elde edileceğidir. İnsanların istek ve gereksinimleri giderilmişse, bu kişilerin üstün mutluluk elde etmeleri olası olmamaktadır. Hoşa giden ve gitmeyen durumlar ilişkilidir (Diener, 1984).

İnsanlar gereksinimlerini gideremediklerinde mutlu olamazken; gereksinimleri giderildiğinde ise mutlu olmaktadır. Gereksinimler kesintisiz olarak giderildiğinde de mutluluk yaşamak imkansız olabilmektedir. Wilson (1960), gereksinimlerin karşılanma olayının sirkülasyon şeklinde olduğunu, birden fazla karşılandığında mükafatı fazla olanın yinelenildiğini belirtmektedir. Hoşa giden durumlar, hoş gitmeyen durumları da içermektedir. İnsanlar gayret gösterdiği duruma ulaştığında mutluluğu, ulaşamadığında

mutlulukla karşılaşılabilmektedir. Ulaşılması istenen durumu, elde etme isteği insanların yaşayacağı mutluluk seviyesini belirlemektedir (Diener ve ark., 1985).

2.3.8. Yargı Kuramı

Bu kuram, ortaya çıkan durumlardan negatif veya pozitif olanları belirlemelerini ayrıca ortaya çıkacak sonucun uzantısını kestirmektedir. Bununla birlikte genelleme sonucu elde edilen problemlerin olduğunu ifade etmektedir. Çalışmalarda sorunlar için gerçekleştirilen karşılaştırmaların hayatın tüm sahasında olduğunu, farklı çalışmalarda da haza ulaşma değerlendirmelerinde toplumsal karşılaştırmanın ehemmiyetli olduğu neticelendirilmiştir. Buna karşın insanların hayatlarında hislerin daha çok tesiri olduğu belirtilmiştir (Yetim, 2001).

Ayrıca bu kuramda insanların kullandığı kriterlerin değerli olduğu belirtilmektedir. Kıyaslamalar esnasında insanlar kıyaslamayı gerçekleştirdiği insandan daha pozitif durumda olduğunu düşündüğünde haz oluşmaktadır. Toplumsal çerçevedeki bu kıyaslamalar insan psikolojisini tesir altına almaktadır (Köker, 1991).

2.3.8.1. Çok yönlü uyumsuzluk kuramı

Bu kuramda Michalos (1985) insanların hayatında bulunan, daha önceki şartlarının, temennilerinin, haza ulaşma seviyelerinin, gereksinimlerinin, gayelerinin ve başka çevre ile etkileşimi gibi faktörlerin bazı kriterlerle karşılaştırdıklarını açıklamaktadır. Başka araştırmacılara göre ise, insanlar hakikati kıyaslarken birtakım halleri kriter olarak belirlemektedir. Bu haller geçmiş, şimdi ve gelecekte o kişiye ait olan olaylar, durumlar olarak sınıflanmaktadır. İnsanların arzu ettikleri ve onlara ait olan durumlar arasındaki başkalık, onların mutluluklarını belirtmektedir. Bu farkın az olması mutluluğu arttırmaktadır (Yavuz, 2006).

Bu yaklaşım insanların öz varlığını daha önceki yaşamı ile veya çevresindeki insanlarla karşılaştırdığını göstermeye çalışmaktadır. Yapılan karşılaştırma neticesinde ise insanlar öz varlıklarına karşın olumlu duygulanıma sahip olduklarında mutluluk meydana gelmektedir. Bu yaklaşım içerisinde Sosyal Karşılaştırma Kuramı bulunmaktadır. Bu kuram ise insanların, etrafındakilerle öz varlığını kıyasladığını ve

etrafında yer alan insanların durumu öz varlığına göre daha fena olduğunda mutluluk duygusunun oluştuğunu ileri sürmektedir (Diener ve ark., 1999).

2.3.8.2. Sosyal karşılaştırma kuramı

Kuramın özünde bireyin mutluluğu ya da mutsuzluğunun belirleyicisi kendini diğer bireylerle karşılaştırması ve sonucunda yaptığı değerlendirmesidir. Birey yaşadığı olay ya da durum karşısında kendini diğer bireylerden daha iyi durumda gördüğünde mutluluk düzeyi artmakta, diğer kişilerden daha olumsuz gördüğünde ise mutsuzluğu artmaktadır (Diener ve ark, 1999).

2.3.9. BAĞ KURAMI

Bu kuramın esasında zihinsel yaklaşım bulunmaktadır. İnsanların yaşadıkları olaylara karşı aktardıkları mananın değişiklik gösterdiğini belirtmektedir. Kuram, hafıza, anımsama ve koşula benzer biçimde unsurlara bağlı bulunmaktadır. Mutluluk için hafızada bir örgü olduğunu farz etmektedir (Şahin, 2008).

Bağ kuramında insanların mutlu durum için sebep oluşturdukları belirtilmektedir. Yaklaşımların bu örgü içerisinde hafızaya, koşullanmaya veya zihinsel unsurlara yaslandığını açıklamaktadır. Zihinsel yaklaşımlardan bir tanesi de insanların öz varlığı ile ilgili aktardıklarıdır. İnsanlar yaşamlarında öz varlıklarına karşı istedikleri hayat tarzını gerçekleştirdiklerinde mutluluk seviyeleri artacaktır. Bu aktarımların gerçekleşip gerçekleşmeme durumu mutluluk seviyesine tesir etmektedir. Öz varlığa ilişkin olumlu aktarımlar mutluluk ile ilgili kuvvetli bağların oluşmasını sağlamaktadır. Bununla ilgili farklı bir yaklaşımda, hislerin oluşumunda klasik koşullanmanın tesiri bulunduğu işaret edilmektedir. Çalışmalar hislerin fazla olduğu koşullanmaların etkinliğini yitirmeye karşı koyma gücünün yüksek olduğunu belirtmiştir. Sonuç olarak, insanlar hayatları içerisinde yer alan durumlar arasında ilişki oluşturmaktadır (Yetim, 2001).

2.4. MUTLULUĞU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005), mutluluğu etkileyen faktörlerle ilgili olarak yaptıkları çalışmalarda bu faktörleri üç küme haline getirmişlerdir. İlk kümede yaş,

cinsiyet, eğitim düzeyi, mekan gibi nüfus bilimsel parametrelerin bulunduğu hayat koşulları oluşturmaktadır. Bu koşullar mutluluğa %10 nispetinde tesir etmektedir. Diğer kümede ise genetik özellikler vardır ve mutluluğa % 50 nispetinde tesiri bulunmaktadır. Son kümeyi ise amaçlı etkinlikler oluşturmakta, mutluluğa % 40 nispetinde etki ettiği belirtilmektedir. Bu aktiviteler içinde diğerkamlik, mutluluğa ulaşmak için yapılan eylemler, inanılan dinin gerektirdiklerini yapmak, çevre ile etkileşim halinde olmak, spor yapmak, pozitif düşüncelere sahip olmaya benzer biçimde faaliyetler yer almaktadır. Aktivitelerin hepsinde yer alan husus, öğrenilebilmesi ve geliştirme imkanının bulunmasıdır (Lyubomirsky ve ark., 2005).

Mutluluğun türleri, seviyeleri, sebeplerinin farklı olmasından dolayı, insanlar için ortak tanımlanması kolay olmamaktadır. Yapılan bir araştırmada, insanların ekonomik durumları, evli olup olmamaları gibi değişkenlerin mutluluk seviyelerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Bülbül ve Giray, 2011).

2.4.1. SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

2.4.1.1.Yaş

Araştırmalarda mutluluk seviyeleri fazla olan insanların üretken, toplumsal olaylara duyarlı, aktif, sağlıklı, yaşamdan haz aldıkları, ruhsal gerilimleri yönetebildikleri, duyarlı bir yurttaş oldukları ve hayatta kalma sürelerinin daha fazla olduğu sonuçları elde edilmiştir (Diener,1984; Lyubomirsky ve ark., 2005).

Wilson (1967) araştırmalarında genç bireylerin daha mutlu olduklarını belirtmiştir. Daha ileri zamanda yapılan araştırmalarda ise yaşın mutlulukla ilgili önemli bir tesiri olmadığı ortaya çıkmıştır (Diener, 1984).

Luchman ve arkadaşları mutluluk ve yaş arasında inişli çıkışlı bir bağ olduğunu ileri sürmüştür. Genç yaşlarda mutluluğun arttığını, orta yaşlarda azaldığını, daha ileri yaşlarda ise yeniden artmaya başladığını belirtmişlerdir (Güner ve ark., 2018).

2.4.1.2. Eğitim

Eğitim imkanları ve işleri ile mutluluk arasındaki ilişki ile ilgili yapılan araştırmalarda eğitim hayatı ile ilgili beklentiler gerçekleştikçe mutluluğun arttığı belirtilmiştir. Bundan dolayı eğitim hayatındaki kişilerin mutluluğunu arttırmak değerli bir konu olmaktadır (Chow, 2005).

Farklı bir çalışmada, (Sheldon ve Elliot, 1999) bilimsel niteliği olan alanlarda idrak edilen ruhsal gereksinimlerin artmasının mutluluğa olumlu etkide bulunduğu belirtilmiştir (İlhan ve Özbay,2010).

Frey ve Stutzer (2002) kendilerini “eğitim düzeyinin mutlulukla çok az ilişki kurduğu” iddiasıyla sınırlandırmaktadır. Eğitim gelirle oldukça ilişkilidir. Eğitim, değişen ortamlara daha iyi adaptasyon sağlayarak dolaylı olarak mutluluğa katkıda bulunabilir. Ancak aynı zamanda aspirasyon seviyelerini yükseltir. Örneğin, yüksek eğitilmiş kişilerin işsizlikten etkilendiklerinde daha az eğitilmiş olanlardan daha sıkıntılı oldukları görülmüştür (Clark ve Oswald, 1994).

2.4.1.3.Cinsiyet

Cinsiyet ile ilgili yapılan çalışmalarda tutarlı olmayan sonuçlar elde edilmiştir. Birtakım araştırmalar (Diener ve ark., 1985; Lucas ve Gohm, 2000) kadınların olumlu ve olumsuz hislerinin erkekler nispetinde daha çok tecrübe edildiğini gösterirken, başka araştırmalarda farklılık oluşmadığı sonucu elde edilmiştir (Diener ve Diener, 1995; Ventegodt, 1995).

Aktif iş hayatındaki tutucu cinsiyet bilinci pasif iş hayatına geçmiş insanlara da tesir etmektedir. İhtiyar kadınların, hayatlarını devam ettirebilmeleri için bazı mesuliyetleri bulunmaktadır. Aktif iş hayatında bulunmayan ihtiyar kadınlar hayatlarını daha iyi şekilde geçirebilmek için bazı toplumsal aktivitelere ihtiyaç duymaktadırlar (Öztop, 2010).

Mutluluk ile ilgili araştırmalarda cinsiyet parametresinin etkili olduğu neticesine varılırken farklı araştırmalarda bu neticeye varılamamıştır. Cinsiyetin etkisi ile ilgili

gerçekleştirilen çalışmalarda neticesinde kadınların mutluluk puanlarının daha yüksek olduğu neticesine varılmıştır (Wood ve ark., 1989).

2.4.1.4.Yer

Joshanloo (2012) insanların mutluluk ile ilgili farklı düşünceler içinde olduğunu ve mutluluğa dair kaygı, üzüntü ve tehlike içeren düşüncelere sahip olabileceklerini belirtmiştir. Japon toplumunda mutluluktan sonra üzüntü yaşanacağına inanıldığını, İran toplumunda gençlerle yapılan çalışmalarda mutluluk ile ilgili negatif bir perspektif olduğunu, mutluluğun bir tehlike olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir. Mutluluğun tehlikeli olduğu düşüncesi doğu toplumlarında bulunmaktadır (Bryant ve Veroff, 2007; Jashonloo, 2013).

Joshanoo (2013) İran toplumunda mutlu olmayan kişilerin yaşamdaki acıklı durumları görebildiklerini, mutlu kişilerin ise bu durumu göremediklerini, yüzeysel niteliklere sahip olduklarını, mutlu olanlara karşı daha hürmet gösterilmekte olduğunu açıklamıştır (Sarı ve Çakır,2016).

2.4.1.5.Evlilik

İnsan hayatında medeni durumun etkisi bulunmaktadır. Bundan dolayı insanların hayat tarzına yönelik çalışmalarda artış bulunmaktadır. Mutluluk, gerilimin idare edilmesi, cinsel haz, medeni durum gibi unsurlar aile için önemli öğeleri oluşturmaktadır (Greef, 2000).

Evliliklerde istenilen ve istenilmeyen bazı durumlarla karşılaşılabilir. Bu hususta karşılaşılacak hallere ilişkin uyumlu bir düzen sağlandığında, kişilerin mutlu olmaları sağlanacaktır. Bu denge için sevgi, cinsel hayat, toplumsal değişkenler önem taşımaktadır (Collins ve Coltrane, 1991; O'Grady ve Tucker, 1990; Broderick ve O'Leary, 1986).

2.4.1.6.Gelir

İnsanların ekonomik durumları, mutluluk ile ilgili duygu ve düşüncelerini farklılaştırmaktadır (Todaro ve Smith, 2012; Liltsi ve ark., 2014).

Easterlin (1974) ve Duesenberry göreceli gelirin mutluluk üzerindeki etkisini açıklamıştır. Bireylerin mutluluklarını bazı ölçütlere bakarak oluşturduğunu, bu ölçütlerin ise toplumsal tecrübelerle dayanarak gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Bundan dolayı belirli bir gelir seviyesinin üstünde olan kişiler, öz varlıklarını seviyenin altında olan kişilerle karşılaştırdıklarında daha iyi duygulanım içinde olmaktadır. Bu durum aynı bölge içinde yer alan bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda ortaya çıkmıştır. Değişik bölgelerin kıyaslanmasında ise bu ilişki çok az olarak sonuçlanmıştır (Easterlin, 1974).

2.4.2. GENETİK ÖZELLİKLER

Endojenik faktör olarak biyolojik faktörler, mutluluğun önemli belirleyicileridir. Elbette mutluluk, biyologlar tarafından araştırılan tipik bir konu değildir ancak biyolojik perspektif, mutluluğu veya yaşam kalitesini yorumlamak için yararlıdır. (Dfarhud ve ark., 2014)

Kapsamlı bir araştırmada, mutluluk (subjektif refah), çok boyutlu kişilik anketinin iyi oluş ölçeği kullanılarak birkaç orta yaşlı ikizin doğum kaydına dayalı bir örnekleme ölçülmüştür. Sosyoekonomik durum, eğitimsel kazanım, aile geliri, medeni hal, dini bağlılığın göstergesi, refahın yaklaşık %3'ünden fazlasını oluşturmamaktadır. Bununla birlikte, iyilik halindeki varyansın %44 ila %52'si genetik varyasyon ile ilişkili bulunmuştur. ikizler birkaç yıl sonra tekrar test edildiğinde, yazarlar öznel iyi oluşun istikrarlı bileşeninin kalıtılabilirliğinin %80'e yaklaştığını tespit etmişlerdir. (Lykken ve Tellegen, 1996).

Mutluluk düzeylerinin bir ölçüde bireysel özelliklerle ve genetiğin etkisinin de olduğu bu özellikler arasındaki bireysel farklılaşmanın gözlenmesiyle sabit mutluluk noktası geliştirilmiştir (Carr, 2016). Genellikle ikiz çalışmalarından elde edilen kanıtlara göre temel ve belirleyici diyebileceğimiz nevroz ve dışadönüklük gibi kişilik özellikleri %50 genetik faktörlere bağlıdır (Krueger ve Johnson, 2008).

2.4.3. AMAÇLI ETKİNLİKLER

Hayat şartları, genetik faktörler ve yaşamda tercih edilen faaliyetler mutluluğun oluşmasında etkili olmaktadır (Argyle ve Lu, 1990; Lyubomirsky ve ark., 2005).

Sağlıklı olma durumu, bireylerin yaşamlarını mutlu ve verimli olarak sürdürebilmelerinde son derece önemlidir. Günümüzde, fiziksel sağlık insanların ruhsal durumları etrafında yer alan unsurlardan etkilenmektedir. Bu etkiyi belirlemek kolay olmamaktadır. Bazı araştırmalarda spor yapmanın faydalı olduğu açıklanmıştır. Egzersiz, kaygı, stres, anksiyete ve depresyonun azaltılması, zihinsel sağlığın sürdürülmesi ve sosyal sağlık üzerinde pozitif etkilere sahiptir. Psikososyal sağlığın korunmasında, egzersizin bir yaşam tarzı olarak benimsenmesi ve uygulanması önemlidir (Özden ,2016).

2.5. ÇOCUKLARDA MUTLULUK

Çocuklar için mutluluk, kolay olmayan durumlar karşısında yaşadıkları gerilimi dengelemek ve psikolojik iyi oluş açısından farklı yöntemler oluşturmasında etkili bir yerde bulunmaktadır (Mahon ve Yarcheski, 2002). Bebeklik döneminden sonra hisler ayırt edilebilmektedir (Honig ve Brophy, 1996).

İlkokul çağından önce hislerle ilgili birtakım çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalarda çocukların sevinç, tedirginlik, öfke hislerini ve zıt anlamlarını ifade ettikleri ortaya çıkmıştır. Sevinç hissini rahatça bildiği, karışıklık düşüncelere sahip olma hissini ve kaygının ise sıkıntısız bir biçimde dile getirdikleri ifade edilmektedir (Çelik ve ark., 2002). İnsanların çocukluk sürelerinde geçirdikleri olaylar sonraki hayatlarına da etki etmektedir. Bu süreçte edindikleri tutumlar yaşamlarında etkili bir yer tutmaktadır (Yeşil ve Aydın, 2007).

Çocukların daha önce edinmiş oldukları ilişkisiz bilgileri harekete geçirmek, optimist bakış açılarını negatif şekilde değiştireceği ileri sürülmüştür. (Yalçın ve ark., 2017). Young ve arkadaşları (2009) erken dönem uyumsuz şemaları beş bölümde toplamaktadırlar. Bu bölümlerde ise birçok şemanın olduğunu belirtmektedirler. Noksan olmak, hislerinden mahrum olmak, yaptırımcı olmak, ayrılma, toplumsal yalıtım, şüphecilik, yakınlık, muvaffakiyetsizlik, haklı olma durumu, yeterli olmayan otokontrol, kötümserlik bu şemalardan bazılarıdır. Şemaların ilerlemesi çocukların aileleri ile olan ilişkilerine, gereksinimlerin giderilmesine, acı veren tecrübelerine ve anne ile olan duygusal ilişkilerine bağlıdır (Young ve ark., 2009).

Çocukların ve ergenlerin mutluluğunu etkileyen bazı etkenler vardır. Bu etkenler, insanların yaşamı için ehemmiyet içermektedir. Hayattan alınan haz, pozitif hislerin negatif hislerden çok olması mutluluğa tesir etmektedir (Myers ve Deiner, 1995).

Çocukların idrak ettikleri hayat niteliği ruh sağlığını belirli bir duruma getirmekte etkindir. Bundan dolayı hayattan alınan haz önemli bir hususiyet göstermektedir. Haz seviyesi yüksek olan çocukların, haz seviyeleri alçak olan çocuklara göre bilimsel niteliği olan çalışmalarda sergiledikleri başarının, çevre ile etkileşimlerinin, şahsi fonksiyonlarının yüksek olduğu ifade edilmiştir (Gilman ve Huebner, 2006). Hayattan alınan hazzın alçak seviyede olması ise üzüntü, gerilim, alkol ve zararlı madde kullanımı gibi durumlarla bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Gilman ve Huebner,2003). Başka bir çalışmada (Suldo ve Huebner, 2006) mutluluk seviyesi yüksek olanların diğerlerine göre toplumsal, duygulara dayanan, akademik öz-yeterliklerinin de yüksek olduğu; etraflarında bulunan kişilerden destek aldıkları, daha az sorun yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Bundan dolayı, gençlerde mutluluk seviyesinin artmasının ruhsal ilerlemeye yararı bulunmaktadır (Çivitci,2009).

2.6. ANNE VE BABALARDA MUTLULUK

Bazı araştırmalarda, ebeveynlerin çocuklarla olan bağının ve onların yanında olmalarının mutluluk ile bağlantısı olduğu sonucuna varılmıştır (Feeney ve Noller, 1990; Feeney, 1998; Harris ve Curtin, 2002; McGinn ve ark., 2005; Özdemir, 2012; Türkmen, 2012).

Anne ve babalar çocukları ile doğdukları süreçten itibaren sağlıklı bir bağ kurduklarında, bu çocuklarda öz varlıklarına ve etrafında olan kişilere karşı pozitif bir tavır sergiledikleri, yaşamdan daha yüksek doyum aldıkları belirtilmektedir. Bu sonuçtan yola çıkarak ebeveynlerin çocukların temel ihtiyaçlarını karşılayarak, onların mutlulukları üzerinde pozitif etki bırakabilecekleri söylenmektedir (Akbağ ve Ümmet, 2018).

Harlow bebeklerin temel ihtiyaçlarını anneler karşılamakta ve bu durumun ikisi arasında bir ilişki oluşmasını sağladığını açıklamıştır. Bowlby çalışmalarında bu ilişki yani bağlanma üzerinde durmaktadır. Harlow, annenin çocuğun hayatındaki eksikliğini maymunlar üzerinde yaptığı bir araştırmada incelemiştir. Bu araştırmada maymunlardaki esas dürtüyü ortaya çıkarmak için beslenme ve konfor ile ilgili alternatifler sunmuştur. Maymunların tercih ettikleri alternatifler doğrultusunda beslenme ve konforun etkili olduğu sonucu ile karşılaşılmıştır. Farklı bir çalışmada da ısı etkisi üzerinde durulmuştur. Bu çalışma neticesinde bebek maymunların ısıtılmış mekanları yeğledikleri ile

karşılaşmıştır. Bu sonuçlar annelerin yalnızca fiziksel ihtiyaçları karşılamadığını da ortaya koymaktadır. Anne ve çevre eksikliğinde yetişen maymunlar incelendiğinde ise ilerleyen zaman içinde bu maymunların çevre ile iletişiminin yetersiz olduğu söylenmiştir. Kısacası, anne ile çocuk ilişkisi sonraki zamanlarda çevreye karşı duyulan güveni etkilemektedir (Öztürk,2002; Karen, 1998).

Kaynaklarda, kişilerin iyilik hallerinin bağlanma biçimleri üzerinde tesiri olduğu belirtilmektedir. Güvenli bağlanma gerçekleştiren kişilerin pozitif kendilik algısı olduğu, çevresi ile ilişki kurabildiği ve mutluluk düzeylerinin olumlu olarak etkilendiği ifade edilmektedir (Armsden ve Greenberg, 1987).

Biller (1993) sevinçli, rahat ilişki içine girebilen, sorgulayıcı çocukların babaları ile bağlarını incelemiştir. Babalar ve çocuklar arasındaki bağın kaliteli olmasının çocuğun zihinsel gelişimine katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Bunun yanında babaların çocukların bebeklik dönemindeki ihtiyaçlarının karşılanmasının bu sonuçlara katkısı olduğunu belirtmektedir (Biller, 1993; Dodson 1995).

Bebeğin dünyaya gelmesi, ebeveynleri için yeni bir duruma geçme zamanıdır. Tüm ebeveynler çocuklarının sıhhatli olmaları konusunda öngöründe bulunmaktadır (Bahar, 2009).

Bebeğin sıhhatli olması, ebeveynlerin kendi kültürlerindeki öğeleri yansıtmaları açısından rahat, sıkıntısız biçim sunmaktadır. Fakat sıhhat problemi sorunlu bir süreç içerisinde olmalarını sebep olacaktır (Gutman, 2002; Seltzer ve ark., 2011).

Kaynaklarda, özel ihtiyaçları olan çocuğa sahip annelerin karakteristik gelişim gösteren çocuğa sahip annelere kıyasla daha fazla psikolojik problemlerinin olduğunu; mutluluk seviyelerinin kişilere göre farklılık gösterdiği belirtilmektedir (Kronenberg ve Thompson, 1992). Bundan başka olarak iyi oluş ile mutluluk arasında anlam birliği olduğu anlatılmaktadır (Diener, 1984).

Özetle, babalık ile ilgili yeterli olma durumu algısı, baba olmaya karşı güven, merak ve ilgi duyma olarak ifade edilebilir. İlerleyen süreç içinde babalığın sıhhatli olmak için yararlı olduğu belirtilmektedir (Bartlett, 2004).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM-UMUT

3.1. UMUT TANIMI

TDK` de umut kelimesi, fertlerde bir durumun olmasını istemeye karşı duyulan itimat duygusu biçiminde açıklanmaktadır. (TDK, 2005). Umut asırlardır birçok bilim dalının, hayat içindeki etkinliklerin mevzusu olmuştur ve detaylı olarak incelenmiştir (Tarhan ve Bacanlı, 2016).

13. yüzyılda bu konu ile ilgili çalışmaların temeli oluşmuştur. Aquinas ve ondan sonra gelen Hume, Kant bireylerin özünde olan bir his olarak umudu incelemiştir (Akman ve Korkut, 1993).

Umut, bireylerin psikolojik sağlıkları için önemlidir.1960`tan beri araştırılan umut kavramı ile, umudun ölçülme ihtimalinin olduğu ve problemleri çözme konusunda etken olduğu belirtilmiştir (Snyder, 1995; Snyder, 2000). 1970 ve 1980` li yıllarda kavramsal tanımlamaların ötesinde önceki yıllara göre daha kapsamlı araştırmalar yapılmış, farklı alanlardan birçok araştırmacı umut üzerine teoriler geliştirmişlerdir (Usta, 2013).

Günlük dilde herhangi bir alandaki beklentilerimizi ifade eden umut kelimesi kuramsal açıdan anlamları farklılık göstermektedir (Akman ve Korkut, 1993). Umut kavramına en fazla değinen araştırmacılardan olan Miller ve Powers umudu; “algılanan olumsuzluklardan kurtulma, iyilik halinin devamlılığı ve geliştirilmesi için geleceğe yönelik olumlu beklentiler” olarak tanımlamaktadır. Bu beklentiler; yaşamın anlamı ve amacı, psikolojik iyilik hali, kişisel yeterlilik hissi, çevreyle iyi ilişkiler kurma ve baş etme becerileri gibi iyi bir gelecekle ilişkili kavramlara dayanmaktadır (Millers ve Powers, 1988). Mary Zournazi, umudun insanları hayata bağladığını belirtmektedir. Ayrıca hayatın kıymetli olduğu hususuna insanların inanç göstermesi gerektiğini ifade ettiğini açıklamaktadır (Zournazi, 2004).

Bloch, umudun gerçekleşecek bir duruma karşı ihtimal içinde olunması şeklinde tasvir etmiştir. Umut hakkında, öngörü hissi olduğunu söylemiştir. Umudun, bireyleri ışıldayan, temiz, yeni bir yere taşıyacağını belirtmektedir (Bora,2013).

Bazı çalışmalarda umut iki uzantı olarak ele alınmaktadır. Birinci uzantısını, amaca ulaşma duygusu ve bunu gerçekleştirebilecek kuvvette görme duygusu “agency” oluştururken; ikinci uzantısını ise “pathways” olarak belirtilen amaca ulaşma konusunda farklı yollar arama mahareti oluşturmaktadır. Uzantılar incelendiğinde amaca ait stratejilerin yer aldığı bir zihinsel yapı ortaya çıkmaktadır (Snyder ve ark., 1991).

Umudun yapısı, bir bireyin hedeflerini kavramlaştırması, bu hedeflere ulaşmak için stratejiler geliştirmesi ve stratejileri kullanma motivasyonunu sürdürme becerisine yönelik algılarını yansıtır (Snyder ve ark., 2003).

Yapılan çalışmalar pozitif psikolojinin ülkemizde de gelişmesi için umut konusunda çeşitli incelemeler yapılması gerektiğini belirtmiştir. Bu hususta pozitif psikolojinin kurucusu olan Seligman ve arkadaşları çalışmalarda bulunmuştur (Karaca ve Kandemir,2016).

Kaynaklar tarandığında, hepsini içine alan “gelecekte beklenen olumlu gelişmeler” ifadesi umudu açıklamaktadır. Staats, bireylerde var olan umut seviyelerinin zihinsel ve duygusal bir bütünü kapsadığını söylemektedir (Staats, 1987).

Umut seviyesi fazla olan kişilerin yaşamla ilgili amaçlarının olduğu, amaçları elde etmek için tutarlılık, güdü sergilediği ve daha fazla yöntem tekniğe sahip olduğu açıklanmaktadır (Snyder ve Crowson 1998). Bununla birlikte, bu insanların negatif duygulanım ve çevreye zarar verici konularda duyarlı oldukları tespit edilmiştir (Akman ve Korkut, 1993).

Umut seviyesi fazla olan kişiler gayelerini kavram haline getirebilirler. Bu gayeleri için farklı yollar üretebilir ve gayelerinin gerçekleşmelerine dair olumlu güdü içinde hareket etmektedirler. (Snyder, 2002). Marques ve arkadaşları (2009) umut, kendilik algısı ve psikolojik sağlık arasında olumlu ilişki olduğunu açıklamışlardır. Ayrıca, elde edilen sonuçlar neticesinde de mutluluk ile bir bağı olduğunu belirtmektedir (Gilman ve ark., 2006).

3.2. YAŞAMIN ANLAM VE UMUT

Freud hayatın anlamını ‘üretmek ve sevmek’ olarak açıklamıştır. Adler ise bu konu ile ilgili olarak yeryüzünde bulunan insanların sayısı ile eş değer olduğunu

belirtmiştir. Seligman , umudu benzerlerinden üstün faziletle ilgili şahsi açıdan ele alınan bir husus olarak ifade etmiştir. Umut kavramının sonraki zamana yönelik olumlu durumları içerdiğini söylemiştir (Seligman,2007). Adler (1994) umutlu kişilerin zorlukları aştığını, bu zorlukları daha büyük bir şekilde düşünmediklerini, diğer insanlardan beklenti içinde olmadıklarını, kaygıya kapılmadıklarını, yanlışların çözüme kavuşabileceğini düşündüklerini ifade etmektedir. Bundan dolayı, bireylerin çevresiyle etkileşim halinde olduğunu, içlerinde şüphe olmadığını bildirmektedir (Kızıroğlu, 2012).

Hayatın anlamı, kaynaklarda çoğunlukla logoterapi hakkında var olan bilgilerde karşılaşılmaktadır. Logoterapi Frankl tarafından oluşturulmuştur. O, hayat içinde bir anlamın olmamasını manasızlık olarak nitelendirmektedir. Manasızlık, kişilerin var olmalarının boş bir durum olmasıdır. Bu boşluk Frankl tarafından, bunalım, hissizlik, duyarsız olma durumundan dolayı eyleme geçememe, eylemlerine yönelik sorular soramama şeklinde açıklanmaktadır. Hayatta manasız olunması, psikolojik açıdan negatif bir durumdur. Hayata dair anlamı olmayan, hiçbir gayesi bulunmayan önemseydiği bir mevzusu bulunmayan bireylerin ruh sağlıklarında sorunlar olduğu belirtilmiştir (Frankl, 2009; Sayar, 2014; Yalom, 2013).

Logoterapi ismini, Yunan dilindeki “Logos” (anlam) sözcüğünden almaktadır. Psikoterapik kuram olarak değerlendirilmektedir. Bu kuram orta noktası olarak “anlam” sözcüğünü seçmiştir. Kuram içinde yaşama anlam katmak için tedaviler yapılmaktadır (Frankl,1992; Lukas,1991).

Frankl, hayatın anlamını bulabilmek için farklı yöntemler olduğunu belirtmiştir. Bu yöntemler ise bir ürün ortaya çıkarmak, çevresi ile karşılıklı olarak iletişime geçmek, maruz kaldığı istemediği duruma karşı durum belirlemek olarak açıklanmıştır. Frankl (1946,1997), kişilerin mesuliyet alarak ve yakın ilgi duygusu ile hayatta anlam bulunabileceğini ifade etmektedir. Başkasına karşı duyulan ve gösterilen yakın ilgi yaşama anlam katmaktadır. Aksi halde, kişiler sahip oldukları potansiyelleri göremeyerek temeldeki düşünceye varamazlar (Sezer,2012).

Kısacası, hayatını anlamlı hale getiren kişiler olumlu hislere sahip olduklarından dolayı, kendileri üzerinde hayattan keyif alan, sevinçli olan olarak tasvir etmektedirler (Hicks ve King, 2007; Steger ve ark., 2006).

3.3. SAĞLIK VE UMUT

Dünya Sağlık Örgütü sağlık sözcüğünü, sadece hastalık olamaması durumu olmadığını bununla birlikte fiziksel ve psikolojik açılardan da iyi olması şeklinde tarif etmektedir (Bulun ve ark.,2010) Umut, kişideki amaca ulaşma güdüsünü yüreklendirirken ona güç vermektedir. Sağlıklı olunmadığı hallerde kişilerin negatif ve kötümser düşünceleri umut tarafından engellenmektedir. Hayatlarındaki gayelerine sahip olmaları umut güçleri ile ilgilidir. Kişilerin bu mevzudaki durumlarına ise umut ve arzuları destek olmaktadır (Öz, 2004).

Umut seviyeleri fazla olan kanser hastalarında yapılan bir çalışmada, onların uzun süre hayatta kalma istekleri olduğu ve bu zamanın daha çok olduğu belirtilmiştir (Aslan ve ark,2007). Başka bir söz ile ifade edilecek olursa umut seviyeleri fazla olan kişilerin hastalıkları engelleyebildikleri veya hastalık sonrasına yararları olduğu açıklanmaktadır (Atik,2009).

Umut ve umutsuzluk zıtlar içinde beklenen durumları temsil etmektedir. Umutta gayeye sahip olmak için eyleme geçilen düşünceler ile gerçekleşecek beklenti içine girilmektedir. Umutsuzlukta ise başarılı olamama hükmü hakimdir ve bu durumun neticesinde intihar, ruhsal problemler. Umutsuzluk sonucunda ise depresyon ve öz kıyım, ruhsal sorunlar gibi durumlar açığa çıkmaktadır (Dilbaz ve Seber, 2003).

Depresyon hakkındaki kuramların birtakımı depresyonda negatif fikir ve öngörülerin aktif olduğunu açıklamaktadırlar. Bu durum ve umutsuzluk arasında ise bağ olduğunu ileri sürmüşlerdir (Beck,1979; Cunningham ve ark. 2008). Kişileri psikolojik açıdan negatif etkileyen umutsuzluk, depresyonu da zorlayan bir unsurdur (Dilbaz ve Seber, 1993; Cunningham ve ark. 2008). Depresyonun önemli bir belirtisi olan umutsuzluk, kişinin sorunlarına çözüm oluşturma ihtimalinin olmadığı duygusu içinde bulunması, istediği gayeleri elde etmek için gücünün olmadığı yargısına varması, hayatında anlamı olan bir durumun bulunmadığı fikrine kapılması kişilerde güvensizlik hissini oluşturmaktadır (Rawlins ve ark., 1993).

Beck` in zihinsel yaklaşımında, genel bir psikolojik problem olan depresyon ve bunla ilgili öz kıyım gibi eylemlere yatkın bulunan kişiler, kendilerinin dışında olan ve sonraki zamanı negatif olarak yorumlamaktadırlar. Bu hal içinde bulunan kişi özünü

eksik, değerli olmayan şekilde ifade etmektedir. Hayatın zorluklarla iç içe geçtiğini tasvir eder, dolayısıyla umutsuzdur (Beck 1963, Minkoff ve ark. 1973).

3.4. İYİMSERLİK VE UMUT

İyimserlik, negatif durumların az, pozitif durumların ise çok olarak idrak edildiği, bu durumlar ile yüzleşmenin beklendiği esas yönelim olarak açıklanmaktadır (Harris ve Middleton, 1994). Seligman, Parks ve Steen (2004), iyimserliğin öğrenme sonucu ile gerçekleşebilecek olgu olduğunu belirtmektedirler. Alçak seviyede iyimser olan kişilerin gelişimlerini destekleyerek sonraki zamanlarda olumlu neticelere ulaşabilecekleri hususunda beklenti geliştirebileceklerini söylemektedirler. Pozitif psikolojinin temel olarak çalıştığı bu konu, aktif, başka bir duruma gelebilen, ilerleyebilmekte olan hareketler dizisidir (Luthans ve ark., 2007).

Umut ve iyimserlik kavramlarının benzerlikleri olmasının yanında farklılıkları bulunmaktadır. Umut kişilerin gayelerine ulaşma fikirleri, bu noktada farklı yollar keşfetme becerisi ve bu fikir, becerileri hayata geçirme performansını, güdüsünü içermektedir. Tam tersi olarak iyimserlik sonraki zaman için yaygın bir öngörü içinde olmaktır ve kendilerini denetleme imkanlarının bulunmasıdır. Dolaylı olarak umut ve iyimserlik, çıktılarının denetlenebilir olması ile ilgili olarak, ruhsal iyi oluş seviyeleri değişik olmaktadır. Denetlenebilir durumların fazla olması umudun başarı ve mutluluk ile kıyaslandığında daha kuvvetli bir ögesidir (Kevin ve ark., 2011).

İyimserlik negatif ve pozitif olaylara yönelik değişik betimlemelerde bulunmaktadır. Bu değişik betimlemeler iyimserlik açısından farklılık oluşturmaktadır. Örnek verilecek olunursa, umut belirlemiş olduğu şeridi takip etme üzerinde durmaktadır. İyimserlikte bu şerit daha büyük alanı kaplamaktadır. Bilhassa negatif olaylara yönelik olarak yalnız şahsını konu almak yerine etrafındaki unsurlara gönderimde bulunmaktadır. Doğru olan iyimserlik umudu yüksek olan bir kişiyi bile doğru olmayan gayeler için gayret göstermekten korumaktadır (Youssef ve Luthans, 2007).

Pozitif psikolojinin anahtar yapılarından biri olan iyimserlik (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) olumlu düşünmeyi de içerisinde barındıran ve Seligman tarafından “Öğrenilmiş İyimserlik” olarak da adlandırılan iyimserlik pozitif psikolojide önemsenen psikolojik özelliklerden biridir (Baylis, 2004).

Seligman, iyimserliği yüklemek işi biçiminde izah etmektedir. İyimser kişilerin yaygın olarak pozitif yüklemelerde bulduklarında, yaşadıkları pozitif vakaları kendi içleri ile ilgili, sürekli ve bütün nedenlerle; negatif vakaları ise dışarıdan gelen nedenlerle ifade etmektedirler (Seligman, 1990).

İyimserlik, davranışlar bütünü ve bazı hallerle ilgilidir. Bu durumda, iyimserlik şahsiyete ve birtakım hallere mahsustur şeklinde tasvir edilebilmektedir. Kişiliğe özgü iyimserlik, Scheier ve Carver tarafından ortaya çıkarılmıştır. Şahsiyete bağlı olan bu durum kişilik özelliği olarak, hayat şartlarına bağlı olmayan aralıksız ve uyumlu şekilde, kişilerin hayatında negatif sonuçlar yerine, pozitif sonuçlar ummak anlamına gelmektedir (Carver ve Scheier, 2005).

Günümüzde iyimserlikle ilgili çalışmalara bakıldığında kavramsal olarak iki değişik görüş ile karşılaşılmaktadır. Birinci görüş, sonraki zamana yönelik iken, ikinci görüş ise ifade etme şeklindedir (Karagöz,2011).

3.5. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE UMUT

Psikolojik sağlamlık, Latince “resiliens” sözcüğünden gelmektedir. Nesnenin elastik olması, değişik durumlara karşı elverişli bir yapıda olması olarak ifade edilmektedir. Literatürde, psikolojik sağlamlık kavramını değişik biçimlerde açıklanmaktadır. Bu değişik açıklamalar arasında, gergin halleri dengeleme, negatif durumlar karşısında dirençli olma, gerginlik ve güçlükler karşısında fonksiyonel olma, bu durumlardan sonra otokontrole sahip olma ve yaşanan durumu toplama bulunmaktadır (Carver, 1998;; Smith ve ark., 2008; Tusaie ve Dyer, 2004).

Psikolojik sağlamlık, güçlükler karşısında bireylerin bu güçlükleri aşma ve adaptasyon kurma becerisidir. Kabiliyet ve ruhsal vasıf olarak belirtilmektedir. Psikolojik sağlamlık, sıhhatli ilerlemenin devam ettirilmesine destekte bulunmaktadır. Negatif bir olay karşısında çaba gösterme niteliği mevcuttur (Masten, Coatsworth,1998).

Bundan dolayı, psikolojik sağlamlık ile ilgili çalışmalarda kollayıcı, bireysel ve toplumsal niteliklerin araştırılması, tehlike içindeki kişilerin diğerlerine oranla sıhhatli bir denge gösterdiklerinin nedeninin belirtilmesi ve hayatta başarılı olmalarının gerekçelerinin açıklanması gibi konular önem taşımaktadır (Masten ve Reed, 2002).

Pozitif bakış açısıyla yapılan çalışmalarda psikolojik dayanıklılık ile ilgili özellikler; sevinç (Buss, 2000), iyi oluş (Diener, 2000), iyi olma hali (Peterson, 2000), bağlılık (Myers, 2000), istikrar (Ryan ve Deci, 2000; Schwartz, 2000), bilge olma durumu (Baltes ve Staudinger, 2000), mükemmeliyetçi olma durumu (Lubinski ve Benbow, 2000) umut (Snyder, 2000) mütevazılık (Tangney, 2000) ve yaratma yeteneği (Simonton, 2000) sözcükleriyle belirlenmiştir. İleri zamanda gerçekleştirilen araştırmalarda psikolojik dayanıklılık, sadece kolay olmayan haller için değil, şahsi ilerlemenin bir niteliği şeklinde algılanmaktadır (Masten, 2001; Masten ve Powell, 2003).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili ilişki kurulabilecek birçok kişilik özelliği olduğu literatürde görülmektedir. Mutluluk, pozitif hisler, haysiyet, umut, optimizm ruhsal sağlamlık ile ilişkilendirilebilecek birtakım şahsi nitelikler olarak araştırmalarda görülmektedir (Luthar ve ark., 2000).

Bu alanda önde olan bir araştırmada, (Werner, 1989) çocuklardaki güçlü ruhsal dayanıklılığın amaca yönelme, sorun çözme yeteneği, yaşlılarıyla pozitif ilişki içinde olma, hür, özgür kişi olmalarını desteklemektedir. Bununla birlikte, ruhsal olarak dayanıklı kişiler kendilerini daha sosyal ve umutlu olarak açıklamaktadırlar. Bu bireyler tehlikeli eylemlerde daha az bulunmaktadırlar (Rew ve ark., 2001).

3.6. UMUDUN TÜKENMESİ

Umut ile ilgili araştırmalarda, umudun ruhsal ve bedensel yönden sıhhatli kişilerde olması gereken bir sistem olarak düşünülmüştür. Umudun eksikliğinin ruhsal ve çevresel açıdan türlü sorunlara sebep olduğu tespit edilmiştir (Bluvol ve ark., 2004; Gilman ve ark., 2006).

Ak, Özmenler ve Bozkurt (1993) umutsuzluğu şu an ki negatif olarak bilincine varılan, sonraki zaman sirayet etmesidir. Umutsuz olmaya yönelimli kişiler bazı zihinsel engellere sahiptir. Bu engeller sonraki zamanda olumlu ihtimallerin olmayacağını içinde barındırmaktadırlar. Bireylere geleceklerine dair yorum yaptırıldığında bu zihinsel engel harekete geçer ve bireyler hoşuna gitmeyen yaşantılar sürecinde iken umutsuzluğun getirdiği bazı olumsuz hislerle birlikte olmaktadır. Umutsuzluk, bireylerin şahsiyetlerini negatif niteliklerle açıklaması ve sonraki zaman için negatif ön görülerde bulunmasıdır (Panzarella ve ark., 2006).

Rose ve Abramson (1992), umutlu olmamayı ilerleyen hareket dizisi olarak açıklamakta ve çocukluk döneminde maruz kalınan kötü muamelenin ve deneyimlenen olumsuz yaşantıların bireylerin olumsuz algılama ve yorumlama geliştirmesine neden olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin; bir çocuk geçmişte yaşamış olduğu kötü bir deneyimin nedenlerini kendisi ile ilişkilendirmeksizin, olumlu duygular içerisinde merak eder ve araştırmaya meyillendirir. Deneyimlenen bu kötü yaşantılar kronik hal alınca çocuk da başlangıçtaki umut duygusunu ve olumlu yaklaşım biçimini doğrulayamaz hale gelerek umut duygusunu yitirir. Zamanla da umutsuzca çıkarımlar edinmeye, negatif değerlendirme biçimi oluşturmaya başlamaktadırlar. (Gibb ve ark., 2003).

Umutlu olmama durumunda görülen enerji eksikliği, ilgi kaybı gibi özellikler depresif semptomlar olarak kabul edilmektedir. Depresyon ve intihar arasındaki köprü olarak umutsuzluk, bireyin geleceğe yönelik kötümser bakış açısını oluşturmaktadır (Haran ve Aydın, 1995).

Ülkemizde toplumsal ve maddi yönde yaşanan problemler, eğitim alanındaki noksanlıklar, ileriki zamana dair üzüntüler, sezgisel açıdan gençlerimize olumsuz şekilde tesir etmektedir. Gençlerimizde ileriki zamana dair umutlu olmama hissi meydana getirmektedir. Bunla birlikte ileriki zamana ilişkin yargılar, farklı bir ortama adaptasyon hali birtakım sorunların ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir. Eğitim ve öğretimde meydana gelen zorluklar, iş sahibi olamama, noksanlık, maddi ihtiyaçlar gibi faktörler gençlerin umut seviyesini azaltmaktadır (Özmen ve ark., 2008).

Yaşlılık süreci ölüm fikri ile birlikte kişinin hayatla hesaplaşmasını beraberinde getirir. Kişiler yaşamlarından memnun olmadıklarında, hayatlarına dair negatif yaşantılar ve ruhsal sorunlar varsa umutsuz olma durumu belirlemektedir. Yaş alma ile birlikte ileriki zamana dair düşünceler eksilmekte, eylemlerde azalma oluşmakta, ölüm fikriyle yaşlı bireylerde umutsuzluk hissi oluşmaktadır. Daha önceki yaşam şartlarında bulunmayan, daha önceki yaşlarda yapabildiği etkinlikleri yapamayan, aktif iş hayatında olmayan, ölüme yaklaşma düşüncesi içinde olan, yaşlı bireyler kendilerini güçsüz görmekte ve bunun sonucu olarak umutsuz olmaktadır (Aydın,2004).

3.7. UMUT TEORİLERİ

3.7.1. Snyder ve Ark. Umut Teorisi

Snyder ve arkadaşları, umut teorisinde hisler olduğunu kabul etmektedir ve çoğunlukla bu teorinin zihinsel bir özellik taşıdığını belirtmektedirler (Snyder, 1995).

Snyder ve arkadaşları umut kavramını tanımlarken, umudun gaye için konsantre olmuş bir araç olduğunu ve bu amacı gerçekleştirmek için birtakım düşünceleri olumlu şekilde güdülenerek tasarlamasının gerekliliğini ifade etmektedir. Burada üç husus önem taşımaktadır. Bu hususlar ise, irade gücü, yollar ve amaçlardır. İrade belirlenmiş bir ortamda vazifesini başarma ve güdüsü üzerinde etkiye sahiptir. Gaye için gösterilen performans yolları oluştururken, ikisi de gayeyi elde etme yollarını şekillendirmektedir (Luthans ve ark., 2008).

Bu yapı, kişilerin üç boyutla hakkındaki kapsama gücüne dair yargılarını belirtmektedir. İlk boyut, hedefe yönelmektir. Hedeflerin net olarak ifade edilmesidir. İkinci boyut olan hedefe varma alternatifleri kişilerin hedeflere ulaşmak için birtakım yöntem ve teknik üretmesidir. Son olarak, amaca güdülenme şeklinde açıklanan üçüncü boyut ise, hedefe motive olma ve bu güdüyü devam ettirebilmektir (Snyder ve ark., 2003).

Umutlu davranış, hedefe ulaşmak için etkili aktiviteler tasarlamayı ve hayata geçirmeyi içermektedir. Dikkat çekilen husus kişinin olması gereken güdüyü yerine getirebilmesidir. Bundan dolayı güdülenmenin artması belirsiz olan durumlar ile baş edebilme konusundaki istekte artacaktır (Hutz ve ark., 2014).

3.7.2. Averill, Catlin ve Chon Teorisi

20. yüzyılda, umut sözcüğü bireyin yaşamındaki esas hislerden biri olarak tanımlanmıştır (Averill ve ark., 1990). Son yıllarda farklı araştırmacılar umudun duygusal boyutunun yanında bilişsel boyutunun da ele alınması gerektiğini belirtmektedirler. Umut kuramı son 20 yılda hatırı sayılır bir ilgi görmüştür. Umutla ilgilenen birçok araştırmacı vardır. (Averill ve ark., 1990) umudu bilişsel terimlerle, 1 – amaçlar neticesinde elde edilebilir olduklarında, 2 – denetim altında, 3 – mühim görülüp, 4 – sosyal ve ahlaka uygun şekilde razı olunabilir düzeyde olduğunda uygun olarak görürler (Averill ve ark., 1990).

3.7.3. Vroom Beklenti Teorisi

Bu teori diğerk teorilere kıyasla önem taşımaktadır. Vroom ‘Beklenti Teorisi’ nde kişilerin, sergileyeceğı performanslarının ardından takdir ve ödül beklentisi içinde olduklarını belirtmektedir (Halis ve Uğurlu, 2008). Bu teori zaman dilimini içermektedir. Süreç teorileri davranışın ortaya çıkışından, duruluşuna kadar olan etkinliklerdeki faktörleri tespit etmektedirler. Vroom güdülenme ile ilgili olarak, kişiyi farklı eylemler karşısında karar verici olarak ifade etmektedir. Kişiler bu seçenekler arasında tercihte bulunacaklardır. Beklenti teorisi tercihi seçmeyi hedeflemektedir (Aykul, 1995).

Vroom beklenti (umut) teorisinde dört varsayım bulunmaktadır. Birincisi varsayıma göre birey ihtiyaçları, motivasyonları ve geçmiş deneyimleri konusundaki beklentileri ile bir organizasyona katılır. Bunlar bireyin katılmak istediğı organizasyona nasıl tepki vereceğini etkiler. İkincisi varsayıma göre, kişilerin hareketleri şuurulu seçimin neticesidir. Yani, birey şahsi öngörülerini hesaplamalarının önermiş olduğı davranışları seçme konusunda hürdür. Bir diğerkinde ise, kişiler bir organizasyondan farklı şeyler isterler. Son varsayıma göre ise, kişinin kendileri için şahsi sonuçları elverişli hale getirmek amacıyla alternatifler arasından seçim yapacağı varsayımdır. Bununla birlikte bu varsayımlara dayanan umut teorisinin üç anahtar unsuru vardır: Beklenti, araçsallık ve işten duyulan doyum (Vroom ve Fred, 2011).

3.7.4. Porter Lawler Beklenti Değerk Teorisi

Beklenti kuramı üzerine hazırlanmış olan bu teoride, çaba, düşünce ürünü, becerilerin farklılıklarına göre başarı ödüllendirmesinin konu olabileceğı belirtilmiştir (Şimşek ve ark., 1998). Algılanan rol kavramı kurama eklenmiştir. İçinde bulunulan yapıda bireyler başarıyı elde etmek için şahsi için belirlenmiş duruma ait olmaktadır (Yüksel, 2000). Porter ve Lawler, motivasyonun, tatmin veya performansa denk gelmediğı ihtimaline dayanarak üç faktörden bahsetmişlerdir (İncir, 1985).

3.8. ÇOCUKLARDA UMUT

Freud tarafından ortaya konulan Psikoanalitik yaklaşımda bireylerin tabiatı anlaşılmaya çalışılmıştır. Psikoseksüel gelişim kuramı içinde beş periyot bulundurmaktadır. Bu periyotlar içerisinde oral, anal, fallik, latent ve genital olarak adlandırılan dönemler mevcuttur. Oral dönemde, annenin umut seviyesi düşük ve kötümser düşünceler içindedir. Bu düşünceler silsilesi çocuğunda umut duygusunun gelişmesine engel olmaktadır. Bu engel, çocuğun şahsına ve çevresine dair negatif değerlendirmelerde bulunmasına sebebiyet vermektedir. Bu zaman diliminde bağlılık duygusunun temeli olan, güven, umut ve inanç belirlenmektedir (Şar ve Sayar, 2012).

Erikson (1982) umut duygusunun gelişimsel süreçte çocukluğun ilk yıllarında oluşmaya başladığını belirtmektedir. Psikososyal gelişimle ilgili motivasyonel bir güç olarak umut temel güvene karşı güvensizlik aşamasında esas bir ben özelliği şeklinde gelişir, ilerleyen gelişim periyotlarında başka nitelikler edinerek inanma duygusu haline gelir. Benzer şekilde umudun çocuk ve onun gereksinimlerini gideren kişinin arasındaki bağ ilişkisiyle ilgili olarak ortaya çıktığı; güvenli bağlanmanın sağlanmasının ve ihtiyaçları karşılayan seviyede katkı verilmesi umut duygusunu arttırmaktadır (Carr, 2009).

Çocukların kendilerine bakım veren kişilerle ilişkilerinin ele alındığı bağlanma kuramı (Bowlby, 1969, 1980), gereksinimlerin bakım veren kişi ile karşıladığı dönemde bakım veren kişi ile olan bağın özelliği, ilerleyen zamanlarda kurulacak bağların özelliklerini belirlemektedir. Başka bir ifadeyle kurama göre bireyler, erken çocukluk yıllarında birincil bakıcılarla kurdukları etkileşimlerle kendilerine ve başkalarına ilişkin bilişsel işleyen modeller geliştirmektedir. Kuramın temel varsayımı erken yaşlarda anne ya da çocuğu büyüten kişiyle kurulan ilişkinin kalitesi (bakım verenlerin duyarlı ve ulaşılabilir olması) çocuğun psikolojik sağlığını belirleyen en önemli etkidir. Kurama göre çocuklarıyla güvenli bağlanma ilişkisi kuran anne ve babalar, benzer sürelerde çocuklarının kendileri için mühim oldukları hissini iletmişlerdir. Güvenli bağlanma ilişkisi çocuklara güvenlik, rahatlık ve tahmin edebilirlik duyguları sağlamaktadır. Bu durum çocukların duygularını düzenlemelerini kolaylaştırmakta ve baş etme becerilerini geliştirmektedir. Ebeveynlerin özellikle birincil bağlanma figürlerinin çocukların ihtiyaçlarına duyarlı olmaları ve onları düzenli olarak karşılamaları, çocukların yakınlık kurma ihtiyaçlarının doyurulmasını sağlamaktadır. Bu durum çocukların kendilerini

güvenli bir ortamda algılamalarına ve bu güven duygusuyla çevreyi araştırmalarına imkan vermektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

Snyder ve arkadaşları (1997) bu zaman dilimindeki gayelere dair güçlükleri aşmanın umudu arttırdığını, umut düşüncesi ile muhafaza edildiklerini ileri sürmüşlerdir. Bu açıdan umut kişilerdeki ruhsal dayanıklılığı güçlendirmektedir. Farklı olarak umut seviyesinin yüksek olduğu kişilerin arzu ettikleri gayeleri elde edebilmeleri için farklı alternatifler bulabileceklerini belirtmektedirler (Snyder ve ark., 1991).

Araştırmalar çocuk ve ergenlerde yüksek umut düzeyinin pozitif zihinsel ve fiziksel sağlık ve olumlu kişilerarası ilişkilere olumlu yönde katkı sağladığını göstermiştir (Marques ve Lopez,2014). Gençlik döneminin sıhhatli şekilde geçirilmesi için, kişiler sonraki zamana göre hazırlanmalıdır. Bu hazırlık içinde gençlerin psikolojik olarak iyi olabilmeleri için şahsına ehemmiyet göstermesi, sorunları çözebilme gücünün olduğunu bilmesi gerekmektedir. Nicelik ve nitelik bakımından fazla umutları olan gençler, gayelerine ulaşmanın verdiği hazzı sahip olmaktadır. Aksi halde olan gençler ise başarısızlık ve olumsuz deneyimlerden dolayı yoksunluk duygusu içinde olacaklardır (Snyder, 1996).

3.9. ANNE VE BABALARDA UMUT

Snyder (2000) bireyin çevresi ile ilişkilerini ve stresli yaşam olaylarını içeren çevresel yapının umudun gelişimini etkilediğini ifade etmiştir. Snyder' a (2000) göre bireyin umut düzeyinin gelişmesine katkı sağlayan en önemli faktör ev çevresi özellikle de çocuk aile iletişimi ve etkileşimidir. Aile bireylerin çok yönlü gelişiminde merkezi bir öneme sahiptir (Santrock, 2014).

Kişilerin ileriki zamana dair negatif öngörülerini, onların problemlerinin üstesinden gelme yollarını ve toplumsal adaptasyon karşısında yenik olmalarına sebep olmaktadır. Ebeveynin olmaması, çocuğun model alarak öğrenmesini engellemesinin yanında onların umut seviyelerini de negatif olarak etkileyecektir (Gürvardar, 2001).

Fraleay, zamanından önce doğan bebeklere sahip ebeveynler ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada ebeveynlerin değişik tecrübeleri arasındaki ilişkiyi tespit etmiştir. Anne ve babaların çocuklarını akranları ile kıyaslarken aynı duruma farklı tepkiler verdiğini belirtmiştir. Babaların kendi çocukları başarısız olduğunda umut

duygusu içinde olduklarını, çocuklarının da aynı histe olacaklarını düşündüklerini ifade etmektedirler (Farley,1990).

Aile içi şiddetin birey üzerindeki etkilerine baktığımızda en çok üzerinde durulan konulardan birisi de kadınların ruh sağlığının aile içi şiddetten çok fazla etkilenmiş olduğu yönündedir. Uygulanan şiddetin kadın üzerindeki ruhsal etkileri yaşamış olduğu şiddetin süresine, tipine, bireyin stresle başa çıkma yöntemlerine göre değişiklik göstermektedir. Yaşanan şiddetin süresi uzun olduğunda çaresizlik, umutsuzluk duyguları, bireyin kendisini suçlaması, özgüvende sarsılması gözlenmektedir. Özellikle umutsuzluk duygularının artması, hayat amaçlarının olmaması ya da olsa bile bu amaçlara nasıl ulaşabileceği konusunda çaresizliği ön plandadır. Umut duygusu, bireylerin hayatlarında düşledikleri amaçlara ulaşmada önemli bir role sahiptir. Synder' in (2003) umut teorisinde, amaç oluşturma, bu amaca ulaşma yolları ele alınmaktadır. Umut düzeyi ne kadar yüksek olursa bireylerin yaşam motivasyonları yüksek olur ve amaçlarına daha kolay ulaşabilirler. Umutlu bireyler zorluklarla nasıl başa çıkabileceklerini bilirler ve asla mücadeleden vazgeçmezler. Umut, kişilerin gergin hayat durumları karşısında bunların üstesinden gelme konusunda mühim bir noktadadır. Hafif seviyedeki gerginlik umutlu kişiler için tehdit oluşturmamaktadır (Şarlak, 2018).

Danış' ın engelli çocuğu olan annelerin umutsuzluk seviyelerini incelediği araştırmasında, engelli çocuğu olan annelerin umutsuzluk seviyelerinin yüksek olduğu; annelerin eğitim seviyeleri arttıkça umutsuzluklarının azaldığı tespit edilmiştir (Danış, 2009; Küçük ve Arıkan,2005; Kurt ve ark,2008). Kurt ve arkadaşlarının araştırmasında ise anne ve babaların etraflarından yüksek ölçüde katkı almadıkları belirtilmiştir (Kurt, 2008). Küçük ve Arıkan`da aileden alınan desteğin umut seviyesini etkilediği sonucuna varmışlardır (Küçük ve ark, 2005).

Aile içindeki kişi sayısının çok, gelirin az olması, çocuklarının gelişmesi için gerekli olan olanaklardan faydalanmalarını zorlaştırmaktadır. Bu durum gençlerin davranış problemleri yaşamasına ve umut seviyelerinin azalmasına sebep olmaktadır (Tezcan, 1996).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM-YÖNTEM

Bu alanda çalışma biçimi, çalışmada yer alan topluluğun kimlerden oluştuğu, hangi yöntem ve tekniklerle sonuca ulaşıldığı açıklanmaktadır.

4.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada 8-15 yaş aralığındaki okul çocuklarının ve onların anne babalarının mutluluk ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılmış, tarama modeli içerisinde yer alan anket tekniği kullanılmıştır.

4.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ ve ÖRNEKLEMİ

Araştırmada evren olarak İstanbul ili, Üsküdar ilçesinde bulunan bir özel okuldaki öğrenciler ve onların ebeveynlerinden meydana gelmektedir. Örneklem olarak ise bu özel okuldaki, yaşları 8-15 arasında değişen 156 çocuk ve bu çocukların anne veya babalarından oluşan 156 ebeveyn (119 anne, 37 baba) oluşmaktadır.

4.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada, çocukların aracılığı ile ebeveynlerine zarf içinde Gönüllü Olur Formu, Demografik Bilgi Formu, Sürekli Umud Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği gönderilmiştir. Tüm katılımcılara Gönüllü Olur Formu ile çalışma açıklanmış olup, anket ve ölçekleri cevaplandırmaları istenmiştir. Çalışmaya katılan ebeveynlerin çocuklarından ise Çocuklarda Umud Ölçeği ve Okul Çocukları Mutluluk Envanterini cevaplamaları istenmiştir.

4.3.1. Demografik Bilgi Formu

Bilgi formu çalışmaya katılanların yaş, cinsiyet, medeni durum, ailedeki çocuk sayısı, şu anki iş durumu, eğitim durumu, ekonomik durumu ile ilgili soruları içermektedir. Formda, medeni durumu: evli, boşanmış, eşi vefat etmiş biçiminde; ailedeki çocuk sayısı 1 ve 5 olarak, şu anki iş durumu: çalışmıyor, çalışıyor; eğitim durumu; okur-

yazar değil, ilkokul, ortaokul, lisans, yüksek lisans şeklinde; ekonomik durumu ise düşük, orta, iyi, çok iyi seçenekler halinde yer almıştır.

4.3.2. Sürekli Umut Ölçeği

Bu ölçek, anne babaların umut seviyelerini belirlemek için kullanılmaktadır. Kişilerden maddelerde belirtilen durumlardan kendileri için uygun olanları Likert tipi sekizli bir derecelendirme ölçeği ile belirtmeleri beklenmektedir. Ölçek puanlanırken dolgu maddelerine puan verilmemekte, Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce alt boyutlarından elde edilen puanlar toplanarak Sürekli Umut Ölçeği toplam puanı oluşturulmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8 puan, en yüksek puan 64 puan olmaktadır. (Lopez ve ark., 2000).

Tablo 1. SUÖ Faktör Analizi Sonuçları

	Alternatif Yollar Düşüncesi	Eyleyici Düşünce
U1	,793	
U4	,887	
U6	,713	
U2		,745
U9		,613
U10		,843
U12		,879
Cronbach's Alpha	,812	,883
KMO: 0,919		
Bartlett's Test p:0,000		

Sürekli Umut Ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, faktör analizi sonuçları tabloda incelenmiştir. Buna göre faktör analizi neticesinde faktör yükü 0,50'nin altında kalan ifade 8 çıkarılmıştır. Sürekli Umut Ölçeği 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ayrıca KMO ve Bartlett's Test istatistikleri incelendiğinde, faktör analizi sonuçlarının güvenilir olduğu belirlenmiştir. Cronbach's Alpha değerleri ise 0,80'nin üzerindedir. Bu durum alt boyutlardaki soruların birlikte güvenilir olduğunu ispat etmektedir.

4.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği

OMÖ, Hills ve Argyle tarafından mutluluğun ölçülmesi için geliştirilmiştir. 29 madde ve 6'lı Likert tipi bir ölçektir. Hills ve Argyle, ölçeğin iç tutarlılık katsayısını (Cronbach alfa) 0.91 olarak açıklamışlardır. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için faktör analizi yapılmıştır. Bunun neticesinde ise, öz değeri 1'in üzerinde olan 8 faktörlü bir yapı meydana gelmiştir. Bu faktörlerin değerlendirilmesinde karşılaşılan sorunlardan dolayı tek faktörlü olarak kullanılması kararlaştırılmıştır (Doğan, 2012).

Tablo 2. OMÖ Faktör Analizi Sonuçları

	Mutluluk
M1	,662
M2	,565
M3	,720
M4	,745
M5	,629
M7	,737
M8	,786
M9	,845
M11	,735
M12	,813
M15	,834
M16	,804
M17	,821
M18	,655
M20	,773
M21	,747
M22	,838
M25	,807
M26	,801
Cronbach's Alpha	,802
KMO: 0897	
Bartlett's Test p:0,000	

Mutluluk Ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması, faktör analizi sonuçları tabloda incelenmiştir. Buna göre faktör analizi sonucunda faktör yükü 0,50'nin altında kalan ifade 6,10,13,14,19,23,24,27,28,29 çıkarılmıştır. Mutluluk Ölçeği tek boyuttan oluşmaktadır.

Ayrıca KMO ve Bartlett's Test istatistikleri incelendiğinde, faktör analizi sonuçlarının güvenilir olduğu belirlenmiştir. Cronbach's Alpha değerleri ise 0,80'nin üzerindedir. Bu durum alt boyutlardaki soruların birlikte güvenilir olduğunu göstermektedir.

4.3.4 Çocuklarda Umut Ölçeği

Bu ölçek ile çocukların umut seviyelerinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) Snyder ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilmiştir "amaca ulaşma yolları" ve "amaca güdülenme" şeklinde iki boyuttan meydana gelmektedir. Atik ve Kemer (2009) tarafından Türkçe uyarlama çalışmaları yapılmıştır. 8-16 yaş arası çocuklarda kullanıma uygundur. Toplamda 6 maddeden oluşmaktadır. Likert tipi derecelemeye uygun olarak; "Hiçbir Zaman=1, Nadiren=2, Bazen=3, Sık sık=4, Çoğu Zaman=5 ve Her Zaman=6" derecelendirilmektedir. Puanlanmasında her maddeden alınan puanın toplanmaktadır. En yüksek puan 36, en düşük puan 6'dır. Ölçekteki tek sayılı maddeler amaca güdülenme boyutunu, çift sayılı maddelerse amaca ulaşma yolları boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğe dair Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı, farklı örneklem için, .72 ve .86 arasında değişmektedir (Atik ve Kemer, 2009).

Tablo 3. Çocuklarda Umut Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

	Amaca Güdülenme	Amaca Ulaşma Yolları
ÇU1	,888	
ÇU3	,699	
ÇU2		,743
ÇU4		,642
ÇU6		,616
Cronbach's Alpha	,911	,869
KMO: 0,775		
Bartlett's Test p:0,000		

Çocuklarda Umut Ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması, faktör analizi sonuçları tabloda incelenmiştir. Buna göre faktör analizi sonucunda faktör yükü 0,50'nin altında kalan ifade 5 çıkarılmıştır. Çocuklarda Umut Ölçeği 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ayrıca KMO ve Bartlett' s Test istatistikleri incelendiğinde, faktör analizi sonuçlarının güvenilir olduğu belirlenmiştir. Cronbach' s Alpha değerleri ise 0,80'nin üzerindedir. Bu durum alt boyutlardaki soruların birlikte güvenilir olduğunu göstermektedir.

4.3.5 Okul Çocukları Mutluluk Envanteri

Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri, Ivens (2007) tarafından oluşturulmuştur. 8 ile 15 yaş arasında çocuklara bireysel ya da grup olarak uygulanabilmektedir. Envanter 15 olumlu ve 15 olumsuz olmak üzere 30 maddeden meydana gelmektedir. 15 olumsuz madde tersten puanlanarak toplam puan elde edilir. Öznel iyi oluşu oluşturan olumlu ve olumsuz duygusal durumu ölçmek hedeftir. Maddeler 1 ile 4 puan arasında puanlanmaktadır. Yüksek öznel iyi oluş 4 puan ile belirtilmektedir. Güvenirlik analizi neticesinde Cronbach alfa katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Envanterin test-tekrar test güvenirlik katsayısı .72 olarak bulunmuştur. Envanterin ölçüt-bağıntılı geçerliği incelendiğinde mutluluk depresyon ($r = -.55$) ile negatif; duygular ($r = .71$) ve benlik saygısı ($r = .49$) ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Telef, 2013).

Tablo 4. OÇME Faktör Analizi Sonuçları

	Olumlu Öznel İyi Oluş	Olumsuz Öznel İyi Oluş
ÇM1	,620	
ÇM3	,618	
ÇM6	,568	
ÇM8	,779	
ÇM11	,637	
ÇM14	,664	
ÇM16	,660	
ÇM18	,545	
ÇM19	,695	
ÇM21	,664	
ÇM23	,699	
ÇM26	,740	
ÇM28	,740	
ÇM30	,719	
ÇM2		,583
ÇM4		,628
ÇM5		,656
ÇM7		,649
ÇM10		,751

ÇM12		,690
ÇM13		,757
ÇM15		,671
ÇM17		,634
ÇM20		,651
ÇM22		,573
ÇM24		,687
ÇM27		,665
ÇM29		,649
Cronbach's Alpha	,803	,811
KMO: 0,922		
Bartlett's Test p:0,000		

Okul Çocukları Mutluluk Envanteri geçerlik ve güvenilirlik çalışması, faktör analizi sonuçları tabloda incelenmiştir. Buna göre faktör analizi sonucunda faktör yükü 0,50'nin altında kalan ifade 9 ve 25 çıkarılmıştır. Çocuklarda Mutluluk Envanteri 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ayrıca KMO ve Bartlett' s Test istatistikleri incelendiğinde, faktör analizi sonuçlarının güvenilir olduğu belirlenmiştir. Cronbach' s Alpha değerleri ise 0,80'nin üzerindedir. Bu durum alt boyutlardaki soruların birlikte güvenilir olduğunu göstermektedir.

4.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada veri analizi SPSS 22 programında yapılmıştır. Ön analizler kapsamında ölçeklerin geçerliliği ve güvenilirliği açısından faktör analizi ve Cronbach's Alpha testi yapılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde tanımlayıcı istatistiklerden, farklılık testlerinden ve korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

Farklılık testlerinin parametrik veya nonparametrik test olup olmayacağını kararı çarpıklık ve basıklık değerlerine göre belirlenmiştir. Test sonuçlarına göre ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında yer almadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç doğrultusunda parametrik testlerin istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar vermeyeceğinden hareketle nonparametrik testler olan Mann-Whitney U Testi ve Kruskal Wallis H testleri uygulanmıştır.

Mann-Whitney U testi, ikili grupların ortalama farklarını tespit etmek için kullanılmakta ve "Z Normal Dağılım" istatistiğine göre anlamlılığı ölçümlenmektedir,

Kruskal Wallis H testi üç ve daha fazla grupların ortalama farklarını tespit etmek için kullanılmakta ve “ X^2 ” dağılımını kullanılmaktadır.

Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilen gruplar içinde, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının testi Benferroni testi ile belirlenmiştir.

Araştırmada korelasyon testi kapsamında ise nonparametrik testlerden olan Sperman rho Korelasyon testi uygulanmıştır.



BEŞİNCİ BÖLÜM-BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacıyla ilgili olarak elde edilen bulgular ve yorumlar ele alınmaktadır.

5.1. DEMOGRAFİK BİLGİLERE YÖNELİK BULGULAR

Araştırmaya katılan anne ve babaların yaş, medeni durum, ailedeki çocuk sayısı, iş durumu, eğitim durumu, ekonomik durumuna yönelik; çocukların ise yaş ve cinsiyet bilgileri bulunmaktadır.

Tablo 5. Demografik Bilgilere Yönelik Bulgular

	Frekans	%
Yaş		
25-35	21	13,5
35-45	92	59,0
45-55	40	25,6
55 üstü	3	1,9
Toplam	156	100,0
Cinsiyet		
Kadın	119	76,3
Erkek	37	23,7
Toplam	156	100,0
Medeni Durum		
Evli	144	92,3
Boşanmış	9	5,8
Eşi Vefat Etmiş	3	1,9
Toplam	156	100,0
Ailedeki Çocuk Sayısı		
1	25	16,0
2	77	49,4
3	42	26,9
4	10	6,4
5	2	1,3
Toplam	156	100,0
Şuandaki İş Durumu		

Çalışmıyor	74	47,4
Çalışıyor	82	52,6
Toplam	156	100,0
Eğitim Durumu		
İlkokul	7	4,5
Ortaokul	5	3,2
Lise	44	28,2
Lisans	71	45,5
Lisansüstü	29	18,6
Toplam	156	100,0
Ekonomik Durum		
Orta	65	41,7
İyi	81	51,9
Çok iyi	10	6,4
Toplam	156	100,0

Katılımcıların %59,8 (n=92) 35-45 yaş arasında, %76,3'ü (n=119) kadın, %92,3'ü (n=114) evli, %49,4'ü (n=77) 2 çocuğa sahiptir. Katılımcıların %52,6'sı (n=82) çalışmakta, %45,5'i (n=71) lisans mezunu ve %51,9'unun (n=81) ekonomik durumu iyidir.

Tablo 6. Çocuğun Yaşı ve Cinsiyetine Yönelik Bulgular

	Frekans	%
Yaş		
8-9 yaş	93	59,6
10-11 yaş	30	19,2
12-13 yaş	23	14,7
14-15 yaş	10	6,4
Toplam	156	100,0
Cinsiyet		
Kız	89	57,1
Erkek	67	42,9
Toplam	156	100,0

Çocuğun yaşı ve cinsiyetine göre istatistikler incelendiğinde, %59,6'sı (n=93) 8-9 yaş arasında ve %57,1'i (n=89) kızdır.

5.2. ANNE-BABALARIN SÜREKLİ UMUT VE MUTLULUK ALGISINA YÖNELİK BULGULAR

Tablo 7. Anne-Babaların Sürekli Umud ve Mutluluk Algısına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Alternatif Yollar Düşüncesi	156	3,00	24,00	19,4167	4,26230	-2,072	5,667
Eyleyici Düşünce	153	4,00	32,00	24,2418	5,36071	-1,851	5,199
Toplam sürekli umut	153	7,00	56,00	43,6340	9,08494	-2,284	7,191
Toplam mutluluk	140	25,00	109,00	79,5071	16,35949	-1,278	2,558

Anne babaların sürekli umut ve mutluluk algısına yönelik tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olmadığı görülmektedir. Bu durumda nonparametrik testlerin yapılmasına karar verilmiştir.

Tablo 8. Anne-Babaların Yaşına Göre Sürekli Umud ve Mutluluk Algısı

		Ortalama	Std. Sapma	KS-Z	p
Alternatif Yollar Düşüncesi	25-35	19,09	4,32	0,500	0,919
	35-45	19,46	4,11		
	45-55	19,42	4,76		
	55 üstü	20,00	2,64		
Eyleyici Düşünce	25-35	23,28	5,33	2,172	0,537
	35-45	24,28	5,00		
	45-55	24,50	6,31		
	55 üstü	26,33	3,78		
Toplam sürekli umut	25-35	42,38	9,30	1,264	0,738
	35-45	43,75	8,65		
	45-55	43,81	10,30		
	55 üstü	46,33	6,35		
Toplam mutluluk	25-35	76,28	18,19	1,044	0,791
	35-45	80,78	15,72		
	45-55	78,11	17,48		
	55 üstü	82,00	6,00		

*p<0,05

Anne babaların yaşına göre sürekli umut ve mutluluk algısı incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Anne babaların yaşlarına göre sürekli umut ve mutluluk algısı farklılık göstermemektedir.

Tablo 9. Anne-Babaların Cinsiyetine Göre Sürekli Umut ve Mutluluk Algısı

		Ortalama	Std. Sapma	MW-U	P
Alternatif Yollar Düşüncesi	Kadın	19,00	4,49	2,353	0,019*
	Erkek	20,75	3,08		
Eyleyici Düşünce	Kadın	23,88	5,81	0,663	0,508
	Erkek	25,38	3,33		
Toplam sürekli umut	Kadın	42,87	9,84	1,675	0,094
	Erkek	46,11	5,39		
Toplam mutluluk	Kadın	79,25	18,03	0,592	0,554
	Erkek	80,25	9,93		

* $p<0,05$

Anne babaların cinsiyetine göre sürekli umut ve mutluluk algısı incelendiğinde, alternatif yollar düşüncesi alt boyutunda cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre erkeklerin yani babaların alternatif yollar düşüncesi algısı ($20,75\pm 3,08$), kadınlara yani annelere göre daha yüksektir.

Tablo 10. Anne-Babaların Medeni Durumuna Göre Sürekli Umut ve Mutluluk Algısı

		Ortalama	Std. Sapma	KS-Z	P
Alternatif Yollar Düşüncesi	Evli	19,54	3,92	0,14	0,993
	Boşanmış	18,55	6,24		
	Eşi Vefat Etmiş	16,00	11,35		
Eyleyici Düşünce	Evli	24,36	4,93	0,180	0,914
	Boşanmış	23,66	7,93		
	Eşi Vefat Etmiş	20,33	14,15		
Toplam sürekli umut	Evli	43,87	8,23	0,250	0,883
	Boşanmış	42,22	13,99		
	Eşi Vefat Etmiş	36,33	25,42		
Toplam mutluluk	Evli	80,31	15,19	1,914	0,384

	Boşanmış	72,88	23,29		
	Eşi Vefat Etmiş	65,00	34,77		

*p<0,05

Anne babaların medeni durumlarına göre sürekli umut ve mutluluk algısı incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Anne babaların medeni durumlarına göre sürekli umut ve mutluluk algısı farklılık göstermemektedir.

Tablo 11. Ailedeki Çocuk Sayısına Göre Sürekli Umut ve Mutluluk Algısı

		Ortalama	Std. Sapma	KS-Z	P
Alternatif Yollar Düşüncesi	1	18,32	6,85	1,200	0,878
	2	19,58	4,02		
	3	19,47	2,96		
	4	20,40	2,27		
	5	20,50	2,12		
Eyleyici Düşünce	1	21,62	8,19	4,957	0,292
	2	24,81	4,70		
	3	24,19	4,45		
	4	26,30	3,43		
	5	25,00	5,65		
Toplam sürekli umut	1	39,83	15,00	2,339	0,674
	2	44,37	8,17		
	3	43,66	6,26		
	4	46,70	5,45		
	5	45,50	7,77		
Toplam mutluluk	1	70,86	23,58	11,826	0,019*
	2	79,24	14,98		
	3	82,43	12,01		
	4	92,87	9,97		
	5	75,00	0,00		

*p<0,05

Sahip olunan çocuk sayısına göre sürekli umut ve mutluluk algısı incelendiğinde, toplam mutluluk algısının çocuk sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Farklılığın hangi değişkenden kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Benforroni testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre 4 çocuğa sahip olan

anne babaların toplam mutluluk algısı en yüksekken (92,87±9,97), 1 çocuğa sahip anne babaların mutluluk algısı en düşüktür (70,86±23,58).

Tablo 12. Şuandaki İş Durumuna Göre Sürekli Umut ve Mutluluk Algısı

		Ortalama	Std. Sapma	MW-U	P
Alternatif Yollar Düşüncesi	Çalışmıyor	19,29	3,42	1,770	0,077
	Çalışıyor	19,52	4,91		
Eyleyici Düşünce	Çalışmıyor	24,02	4,52	1,296	0,195
	Çalışıyor	24,43	6,04		
Toplam sürekli umut	Çalışmıyor	43,32	7,16	1,966	0,049*
	Çalışıyor	43,91	10,57		
Toplam mutluluk	Çalışmıyor	83,00	14,26	2,370	0,018*
	Çalışıyor	76,48	17,51		

*p<0,05

Anne babaların şuandaki iş durumuna göre sürekli umut ve mutluluk algısı incelendiğinde, toplam sürekli umut ve toplam mutluluk algılarının şuandaki iş durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Buna göre toplam sürekli umut algısında çalışan anne babaların algısı (43,91±10,57) çalışmayanlara göre daha yüksekken, toplam mutluluk algısında çalışmayan anne babaların (83,00±14,26) algısı çalışanlara göre daha yüksektir.

Tablo 13. Eğitim Durumuna Göre Sürekli Umut ve Mutluluk Algısı

		Ortalama	Std. Sapma	KS-Z	P
Alternatif Yollar Düşüncesi	İlkokul	17,14	5,33	3,712	0,294
	Ortaokul	18,20	1,09		
	Lise	20,04	2,61		
	Lisans	18,70	5,37		
	Lisansüstü	20,96	2,35		
Eyleyici Düşünce	İlkokul	26,42	4,07	1,968	0,579
	Ortaokul	25,20	0,83		
	Lise	24,25	4,54		
	Lisans	23,43	6,60		
	Lisansüstü	25,59	2,83		
Toplam sürekli umut	İlkokul	43,57	6,24	0,245	0,970

	Ortaokul	43,40	1,14		
	Lise	44,32	6,26		
	Lisans	42,14	11,75		
	Lisansüstü	46,51	4,69		
Toplam mutluluk	İlkokul	87,00	12,54	10,744	0,013*
	Ortaokul	92,80	10,42		
	Lise	81,77	13,20		
	Lisans	74,90	18,62		
	Lisansüstü	82,14	14,19		

*p<0,05

Anne baba eğitim durumuna göre sürekli umut ve mutluluk algısı incelendiğinde, toplam mutluluk algısının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Farklılığın hangi değişkenden kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Benferroni testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre ortaokul mezunu anne babaların toplam mutluluk algısı en yüksekken (91,80±10,42), lisans mezunu anne babaların toplam mutluluk algısı en düşüktür (74,90±18,62).

Tablo 14. Anne-Babaların Ekonomik Durumuna Göre Sürekli Umut ve Mutluluk Algısı

		Ortalama	Std. Sapma	KS-Z	P
Alternatif Yollar Düşüncesi	Orta	18,15	5,54	4,178	0,041*
	İyi	20,28	2,75		
	Çok iyi	20,60	2,54		
Eyleyici Düşünce	Orta	22,89	6,69	2,321	0,128
	İyi	25,02	4,00		
	Çok iyi	26,70	2,71		
Toplam sürekli umut	Orta	40,00	11,91	3,884	0,049*
	İyi	42,30	5,72		
	Çok iyi	47,30	5,14		
Toplam mutluluk	Orta	75,25	19,64	1,586	0,208
	İyi	80,88	12,25		
	Çok iyi	95,40	5,89		

*p<0,05

Ekonomik duruma göre sürekli umut ve mutluluk algısı incelendiğinde, alternatif yollar düşüncesi ve toplam sürekli umut algısının ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farklılığın hangi değişkenden kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Benforroni testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre alternatif yollar düşüncesi algısında ekonomik durumu orta olan anne babaların algıları ($18,15\pm 5,34$), ekonomik durumu iyi ve çok iyi olan anne babalara göre daha düşüktür. Toplam sürekli umut algısında ise orta düzeyde ekonomik düzeye sahip anne babaların algıları en düşükken ($40,00\pm 11,91$), ekonomik durumu çok iyi olan anne babaların algıları en yüksektir ($47,30\pm 5,14$).

Tablo 15. Anne Babalarda Umut ve Mutluluk Algısı İlişkisi Spearman's rho Testi

		Alternatif yollar düşüncesi	Eyleyici düşünce	Toplam sürekli umut	Toplam mutluluk
Alternatif yollar düşüncesi	r	1,000	,60*	,873*	,450*
	p	.	,000	,000	,000
	n	156	153	153	140
Eyleyici düşünce	r	,603*	1,000	,890*	,657*
	p	,000	.	,000	,000
	n	153	153	153	138
Toplam sürekli umut	r	,873*	,898*	1,000	,620*
	p	,000	,000	.	,000
	n	153	153	153	138
Toplam mutluluk	r	,450*	,657*	,62*	1,000
	p	,000	,000	,000	.
	n	140	138	138	140

* $p<0,05$

Anne babalarda umut ve mutluluk algısı ilişkisi korelasyon testi ile incelenmiştir. Buna göre tüm boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) ve pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

5.3. ÇOCUKLARDA UMUT VE MUTLULUK ALGISINA YÖNELİK BULGULAR

Tablo 16. Çocuklarda Umut ve Mutluluk Algısına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Amaca Gütülenme	156	3,00	12,00	9,2372	2,29758	-1,194	,819
Amaca Ulaşma Yolları	154	4,00	18,00	13,0000	3,54799	-1,833	,055
Toplam Çocuk Umut	154	7,00	30,00	22,2338	5,13834	-1,135	1,121
Olumlu Öznel İyi Oluş	141	14,00	56,00	45,8582	10,04389	-1,591	2,438
Olumsuz Öznel İyi Oluş	137	30,00	75,00	62,5693	11,69766	-1,265	1,027
Toplam Çocuk Mutluluk	129	45,00	131,00	1,0840E2	20,97000	-1,530	2,197

Çocuklarda umut ve mutluluk algısına yönelik tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olmadığı görülmektedir. Bu durumda nonparametrik testlerin yapılmasına karar verilmiştir.

Tablo 17. Çocuğun Yaşına Göre Sürekli Umut ve Mutluluk Algısı

		Ortalama	Std. Sapma	KS-Z	P
Amaca Gütülenme	8-9 yaş	9,36	2,20	0,167	0,683
	10-11 yaş	8,83	2,99		
	12-13 yaş	9,52	1,59		
	14-15 yaş	8,60	2,22		
Amaca Ulaşma Yolları	8-9 yaş	13,14	3,21	0,652	0,419
	10-11 yaş	11,96	4,54		
	12-13 yaş	13,52	3,31		
	14-15 yaş	13,66	3,53		
Toplam Çocuk Umut	8-9 yaş	22,50	3,48	0,102	0,749
	10-11 yaş	20,80	7,21		
	12-13 yaş	23,04	4,46		
	14-15 yaş	22,22	4,72		
Olumlu Öznel İyi Oluş	8-9 yaş	49,00	6,96	8,394	0,004
	10-11 yaş	40,86	14,11		
	12-13 yaş	43,85	9,57		

	14-15 yaş	37,44	8,26		
Olumsuz Öznel İyi Oluş	8-9 yaş	55,26	8,57	0,107	0,744
	10-11 yaş	50,78	15,67		
	12-13 yaş	50,72	11,66		
	14-15 yaş	70,33	11,98		
Toplam Çocuk Mutluluk	8-9 yaş	114,56	13,84	1,956	0,162
	10-11 yaş	101,48	30,01		
	12-13 yaş	104,95	20,50		
	14-15 yaş	86,77	17,91		

*p<0,05

Çocuğun yaşına göre sürekli umut ve mutluluk algısı incelendiğinde, olumlu öznel iyi oluş algısının çocuğun yaşına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Farklılığın hangi değişkenden kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Benferroni testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre 8-9 yaşındaki çocukların olumlu öznel iyi oluş algısı en yüksekken (49,00±6,96), 14-15 yaşındaki çocukların olumlu öznel iyi oluş algısı en düşüktür (37,44±8,26).

Tablo 18. Çocuğun Cinsiyetine Göre Sürekli Umut ve Mutluluk Algısı

		Ortalama	Std. Sapma	MW-U	P
Amaca Güdülenme	Kız	9,57	1,98	1,834	0,067
	Erkek	8,79	2,60		
Amaca Ulaşma Yolları	Kız	13,75	2,67	2,074	0,038*
	Erkek	12,01	4,25		
Toplam Çocuk Umut	Kız	23,33	3,93	2,399	0,016*
	Erkek	20,80	6,11		
Olumlu Öznel İyi Oluş	Kız	47,00	7,75	0,501	0,616
	Erkek	44,31	12,39		
Olumsuz Öznel İyi Oluş	Kız	64,12	9,75	1,317	0,188
	Erkek	60,36	13,77		
Toplam Çocuk Mutluluk	Kız	111,10	16,17	0,886	0,376
	Erkek	104,63	25,92		

*p<0,05

Çocuğun cinsiyetine göre sürekli umut ve mutluluk algısı incelendiğinde, amaca ulaşma yolları ve toplam umut algısının çocuğun cinsiyetine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Puan ortalamaları incelendiğinde kızların hem amaca ulaşma

algısında (13,75±2,67) hem de toplam umut algısında (23,33±3,93) erkeklere göre daha yüksek algıya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 19. Çocuklarda Umud ve Mutluluk Algısı İlişkisi Spearman's rho Testi

		Amaca güdülenme	Amaca ulaşma yolları	Toplam Çocuk umut	Olumlu öznel iyi oluş	Olumsuz öznel iyi oluş	Toplam Çocuk mutluluk
Amaca güdülenme	r	1,000	,415*	,734*	,466*	-,518*	,525*
	p	.	,000	,000	,000	,000	,000
	N	156	154	154	141	137	129
Amaca ulaşma yolları	r	,415*	1,000	,907*	,486*	-,419*	,480*
	p	,000	.	,000	,000	,000	,000
	N	154	154	154	140	136	128
Toplam çocuk umut	r	,734*	,907*	1,000	,538*	-,529*	,570*
	p	,000	,000	.	,000	,000	,000
	N	154	154	154	140	136	128
Olumlu öznel iyi oluş	r	,466*	,486*	,538*	1,000	-,698*	,889*
	p	,000	,000	,000	.	,000	,000
	N	141	140	140	141	129	129
Olumsuz öznel iyi oluş	r	-,518*	-,419*	-,529*	-,698*	1,000	-,940*
	p	,000	,000	,000	,000	.	,000
	N	137	136	136	129	137	129
Toplam çocuk mutluluk	r	,525*	,480*	,570*	,889*	-,940*	1,000
	p	,000	,000	,000	,000	,000	.
	N	129	128	128	129	129	129

*p<0,05

Çocuklarda umut ve mutluluk algısı ilişkisi korelasyon testi ile incelenmiştir. Tüm boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Bununla beraber yalnızca olumsuz öznel iyi oluş boyutu ve diğer boyutlar arasında

negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum çocuklarda umut ve mutluluk algılarının birbirini pozitif yönde etkilediğini göstermektedir.

5.4. ANNE BABALARIN UMUT DÜZEYİ İLE ÇOCUKLARIN UMUT DÜZEYİ İLİŞKİSİ

Tablo 20. Anne Babaların Umut Düzeyi ile Çocukların Umut Düzeyi İlişkisi Spearman's rho Testi

		Anne Baba Umut Algısı			
		Alternatif yollar düşüncesi	Eyleyici düşünce	Toplam sürekli umut	
Çocuklarda Umut Algısı	Amaca güdülenme	r	,104	,073	,107
		p	,197	,371	,186
		N	156	153	153
	Amaca ulaşma yolları	r	,187*	,201*	,181*
		p	,020	,013	,026
		N	154	151	151
	Toplam Çocuk umut	r	,175*	,175*	,179*
		p	,030	,032	,028
		N	154	151	151

*p<0,05

Anne babaların umut düzeyi ile çocukların umut düzeyi ilişkisi incelendiğinde, çocuklarda amaca ulaşma yolları ve toplam umut algısı ile anne babaların umut algısı arasında ilişki söz konusudur (p<0,05). İlişki pozitif yönlü ancak zayıftır. Bu durum anne babaların umut düzeylerinin çocukların umut düzeyini pozitif yönde ancak zayıf şekilde etkilediğini göstermektedir.

5.5. ANNE BABALARIN MUTLULUK DÜZEYİ İLE ÇOCUKLARIN MUTLULUK DÜZEYİ İLİŞKİSİ

Tablo 21. Anne Babaların Mutluluk Düzeyi ile Çocukların Mutluluk Düzeyi İlişkisi Spearman's rho Testi

		Anne Baba Mutluluk Algısı	
Çocuklarda Mutluluk Algısı		r	,212*
	Olumlu Öznel İyi Oluş	p	,018
		N	125
		r	-,235*
	Olumsuz Öznel İyi Oluş	p	,009
		N	122
		r	,250*
	Toplam Çocuk Mutluluk	p	,006
		N	114

*p<0,05

Anne babaların mutluluk düzeyi ile çocukların mutluluk düzeyi ilişkisi incelenmiştir. Buna göre tüm boyutlar arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Çocukların olumlu öznel iyi oluş ve toplam mutluluk algıları ile anne babanın mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde ilişki mevcutken, çocuklarda olumsuz öznel iyi oluş algısı ile anne baba mutluluk algısı arasında negatif ilişki söz konusudur.

ALTINCI BÖLÜM

TARTIŞMA-SONUÇ

6.1. TARTIŞMA

Bu araştırmada anne babaların mutluluk ve umut düzeyleri ile çocukların mutluluk ve umut düzeyleri arasındaki ilişki demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmada 119 anneden ve 37 babadan oluşan örnekleme, anne babaların yaşlarına göre sürekli umut ve mutluluk algısı farklılık göstermemektedir. Demografik değişkenler ile mutluluk arasındaki ilişki süreç içerisinde çalışılan bir konudur. Demografik değişkenler mutluluk üzerinde ufak bir gücü bulunmaktadır (Diener, 2002).

Anne babaların cinsiyetine göre sürekli umut ve mutluluk algısı incelendiğinde, erkeklerin yani babaların alternatif yollar düşüncesi algısı ($20,75\pm 3,08$), kadınlara yani annelere göre daha yüksektir. Öznel iyi oluşun cinsiyet ele alındığında, anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır. Cinsiyet parametrelerine bakıldığında, kadınlar ile erkekler arasında mutluluk seviyesi ile ilgili farklılıkların olmadığı veya küçük olduğu, farklı toplumlarda yapılan çalışmalarda ise erkeklerden yana bir sonuç ile karşılaşılmaktadır (Fujita ve ark., 1991; Tuzgöl, 2010; Tümkaya, 2011). Kağıtçıbaşı ve Sunar (1992), kadınların ve erkeklerin hayata katılımlarının, cinsiyet rollerine ilişkin farklı ön görüşlerle ilişkili olarak gelişen farklı süreçlerle şekillendiğini belirtmektedir. Hayatımızı sürdürdüğümüz toplumun belirlediği hususlar, erkeklerin kadınlardan daha değerli ve üstün noktada olduğunu göstermektedir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012).

Türkiye’de evli olan kişilerin daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Medeni durumu evli olan kişilerin %61.3’ ünün, medeni durumu evli olmayanların %53.6’ sının daha mutlu olduğu tespit edilmiştir (TUİK, 2013). Bu çalışmada yeterli sayıda örnekleme ulaşılamamasından dolayı, anne babaların medeni durumlarına göre sürekli umut ve mutluluk algısı farklılık göstermemektedir.

Sahip olunan çocuk sayısına göre sürekli umut ve mutluluk algısı incelendiğinde, 4 çocuğa sahip olan anne babaların toplam mutluluk algısı en yüksekken ($92,87\pm 9,97$), 1 çocuğa sahip anne babaların mutluluk algısı en düşüktür ($70,86\pm 23,58$).

Ebeveyn olmak Türkiye toplumu için mutlulukla pozitif ilişkilidir. Fakat, bu ilişki lineer değildir, diğer bir ifadeyle her bir çocuğun ebeveynin mutluluğuna katkısı aynı değildir. Özellikle iki çocuk sahibi olmak mutluluk ile pozitif olarak ilişki içindedir (Uğur, 2018).

Anne babaların şüandaki iş durumuna göre sürekli umut ve mutluluk algısı incelendiğinde, toplam sürekli umut algısında çalışan anne babaların algısı ($43,91 \pm 10,57$) çalışmayanlara göre daha yüksekken bulunmuştur. Çalışmalarda diğer kişilere göre umut sahibi olanların yeni vazifeye sahip olma konusunda daha istekli ve güvenilir oldukları, zorluklar ile karşılaştıklarında farklı çözüm yolları üreterek yüksek performansla sonuca ulaştıkları bilgisi elde edilmiştir. Başka çalışmalarda, yüksek umut seviyesindeki görev yapan kişilerin, düşük umut seviyesindeki kişilere göre başarılı sonuçlara ulaştıkları saptanmıştır (Adams ve ark., 2002).

Toplam mutluluk algısında ise çalışmayan anne babaların ($83,00 \pm 14,26$) algısı çalışanlara göre daha yüksektir. Literatür incelendiğinde, annenin çalışmasının; evlilik durumu, eşinin ilgisi, işinin statüsü, rollerine karşı algısı ve duyduğu memnuniyete göre olumlu ve olumsuz etkiler doğurduğu sonucuna ulaşılmıştır (Adams ve ark., 1996; Erdwin ve ark., 2001; Hock, 1978; Kossek ve Ozeki, 1998). Bu gibi durumların araştırma sonucunu etkileyebileceği düşünülmektedir.

Ortaokul mezunu anne babaların toplam mutluluk algısı en yüksekken ($91,80 \pm 10,42$), lisans mezunu anne babaların toplam mutluluk algısı en düşüktür ($74,90 \pm 18,62$). Bilgi, beceri ve anlayış düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeyi azalmaktadır. Bu bulgudan yola çıkarak, insanların bilgileri ve becerileri yükseldikçe yaşamdan gerçekleşmesini bekledikleri şeylerin olmaması halinde mutsuz oldukları anlamı çıkarılabilir (Akın ve Şentürk, 2012).

Test sonuçlarına göre alternatif yollar düşüncesi algısında ekonomik durumu orta olan anne babaların algıları ($18,15 \pm 5,34$), ekonomik durumu iyi ve çok iyi olan anne babalara göre daha düşüktür. Toplam sürekli umut algısında ise orta düzeyde ekonomik düzeye sahip anne babaların algıları en düşükken ($40,00 \pm 11,91$), ekonomik durumu çok iyi olan anne babaların algıları en yüksektir ($47,30 \pm 5,14$).

Diener ve ark. (1999) ve Kasser ve Ryan' a (1993) göre gelir, kişilerin hedeflerine sahip olmalarını sağladığından dolayı mutluluk için önemlidir (Çankaya, 2009).

Anne babalarda umut ve mutluluk algısı ilişkisi korelasyon testi ile incelenmiştir. Buna göre tüm boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) ve pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Bu durum çocuklarda umut ve mutluluk algılarının birbirini pozitif yönde etkilediğini göstermektedir. Literatür taramasında sağlık problemi olmayan çocukların anne babalarına yönelik bir çalışma bulunamamıştır.

Test sonuçlarına göre 8-9 yaşındaki çocukların olumlu öznel iyi oluş algısı en yüksekken ($49,00\pm6,96$), 14-15 yaşındaki çocukların olumlu öznel iyi oluş algısı en düşüktür ($37,44\pm8,26$). Günümüzde ergen ve çocuk mutluluğu ile ilgili olan araştırmalarda, demografik etkenler ve kişisel nitelikler ile ilgili çalışmalar yürütülmektedir. Söz gelişi; kendi ile ilişkili kontrol mekanizması bulunan, öz saygı seviyesi yüksek olan gençlerin mutlulukları daha fazla bulunmuştur (Huebner, 1991).

Çocuğun cinsiyetine göre sürekli umut ve mutluluk algısı incelendiğinde, kızların erkeklere göre daha yüksek algıya sahip oldukları görülmektedir. Puan ortalamaları incelendiğinde kızların hem amaca ulaşma algısında ($13,75\pm2,67$) hem de toplam umut algısında ($23,33\pm3,93$) erkeklere bakarak daha yüksek bilince sahip oldukları sonucu ile karşılaşılmaktadır. Kaynaklarda, kızların erkeklerden daha fazla mutlu olduklarını gösteren sonuçlar bulunmaktadır (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Joshanloo ve Afshari, 2011; Receptoğlu, 2013; Tuzgöl, Dost, 2007).

Mutluluğa etki eden zihinsel etkenlerden biri umut olarak açıklanmaktadır (Diener,2012). Araştırma sonuçlarında da, çocuklarda umut ve mutluluk algılarının birbirini pozitif yönde; anne babaların umut düzeylerinin çocukların umut düzeyini pozitif yönde ancak zayıf şekilde; çocukların olumlu öznel iyi oluş ve toplam mutluluk algıları ile anne babanın mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

6.2. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırma özel okulda eğitim-öğretim gören öğrenci ve anne babaları ile gerçekleştirilmiştir. Bu durum mutluluk ve umut ile ilgili yapılan değerlendirmelerin sınırlı olmasına sebep olabilir. Demografik bilgilerden katılımcıların %59,8 (n=92) 35-45 yaş arasında olduğu, bu katılımcıların %76,3'ü (n=119) kadın, %92,3'ü (n=114) evli, %49,4'ü (n=77) 2 çocuğa sahip, %52,6'sı (n=82) çalışmakta, %45,5'i (n=71) lisans mezunu ve %51,9'unun (n=81) ekonomik durumu iyi olduğuna dair sonuçlar elde

edilmiştir. Bundan dolayı, yapılacak diğer çalışmaların farklı değişkenlere sahip örneklemeler ile gerçekleştirilmesi sonuçların genellenebilir olmasına katkı sağlayacaktır.

Ülkemizde yapılan çalışmalar anaokulu öğrencileri ve ergenler üzerine yoğunlaşmaktadır. İlkokul düzeyinde sınırlı araştırmaların olması, var olan araştırmaların daha çok sağlık problemi yaşayan çocuklar ve ailelerine yönelik olması, literatür taramasını zorlaştırmaktadır. Ayrıca bu yaş grubu çocukların daha iyi anlaşılmasını engellemektedir. Bu çalışmada ise bu eksiklik dikkate alınmıştır. Çocuğun yaşı ve cinsiyetine göre istatistikler incelendiğinde, katılımcı olan çocukların %59,6'sı (n=93) 8-9 yaş grubundan oluştuğu görülmektedir.

Anne babaların umut düzeyi ile çocukların umut düzeyi ilişkisi incelendiğinde, çocuklarda amaca ulaşma yolları ve toplam umut algısı ile anne babaların umut algısı arasındaki ilişki pozitif yönlü ancak zayıftır. Bu durum anne babaların umut düzeylerinin çocukların umut düzeyini pozitif yönde ancak zayıf şekilde etkilediğini göstermektedir. Çocukların olumlu öznel iyi oluş ve toplam mutluluk algıları ile anne babanın mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde ilişki mevcutken, çocuklarda olumsuz mutluluk algısı ile ebeveynlerinin mutluluk algısı arasında negatif ilişki söz konusudur.

Çalışmada çocuk yaşı arttıkça, olumlu öznel iyi oluş düzeyi azalmakta olduğu sonucu elde edilmiştir. 14-15 yaş arasındaki bu çocukların öznel iyi oluş düzeylerinin azalmasının nedenleri detaylı olarak incelenebilir. Bunlarla birlikte, sonraki araştırmalara çocukların anne, babalarının yanında öğretmenlerinin de dahil edilmesi daha verimli sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Adams V.H., Snyder C.R., Rand K.L, King, E.A Sigman D.R., Pulvers, K.M. (2002). "Hope in the Workplace.", In Giacolone R, Jurkiewicz C (Ed.), Workplace Spirituality and Organization Performance, New York: Sharpe.

Adams, G. A., King, L. A., Daniel, W. K., (1996). "Relationship of job and family involvement, family social support, and work-family conflict with job and life satisfaction", Journal of Applied Psychology, 81 (4), 411-420.

Akarsu, B. (1982). *Mutluluk Ahlakı*, İstanbul: İnkılâp Yayınevi.

Akbağ. M., Ümmet, D. (2018). "Ana-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracı rolü". Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 8(50), 59-85.

Akın, H.B, Şentürk, E., (2012). Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Ordinal Lojistik Regresyon Analizi İle İncelenmesi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Endüstri Mühendisliği Bölümü, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstatistik Bilim, 183-193. Öneri.C.10.S.37.

Akman, Y., Korkut, F. (1993). "Umut ölçeği üzerine bir çalışma". Hacettepe Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Dergisi, 9, 193 -202.

Applications. London: Academic Press, 57-85.

Argyle, M. & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. Personality and Individual Differences 11(10), 1011-1017.

Armsden, G. C., Greenberg, M. T. (1987). "The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence". Journal of Youth and Adolescence, 16, 427-454.

Aslan, Ö., Sekmen, K., Kömürcü, Ş., Özet, A. (2007). "Kanserli hastalarda umut, C. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 11(2).

Atik, G. (2009). "Hope as a predictor of bullying". Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences, 42(1), 53-68.

Atik, G., ve Kemer, G . (2009). Çocuklarda Umut Ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2), 379-390.

Averill, J. R., G. Catlin, K. K. Chon (1990). Rules of Hope, Springer-Verlag, New York

Aydın İ, İşleyen S.(2004). "Huzurevinde kalan yaşlıların geleceğe yönelik beklentilerinin umutsuzluk düzeylerine etkisi". Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 7,19-25.

Aycul, H. (1995). Toplam Kalite ve Motivasyon, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi)

Babaoglu, H. (2008) "Mutsuz Mutluluk Çabasi" Vatan Gazetesi, <http://psikoloji-psikiyatri.com/mutluluk.html>, (15 Mayıs 2010).

Bahar, A., Bahar, G., Savaş, H.A., Parlar, S. (2009). "Engelli çocukların annelerinin depresyon ve anksiyete düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi". Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 4(11), 97-112.

Bartlett, E. E. (2004). "The effects of fatherhood on the health of men: A review of the literature". The Journal Of Men's Health & Gender, 1(2-3), 159-169.

Başer-Şeker, G. (2009). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Baylis, N. (2004). Teaching positive psychology (Chapter 13). In Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.). Positive Psychology in Practice. Hoboken, NJ: Wiley.

Beck, A.T. (1963). "Thinking and depression" I. Arch, Gen Psychiatry, 9, 326-333.

Beck, AT (1979). Cognitive therapy of depression. A treatment Manual. New York: Guilford Press.

Biller, H.B. (1993). Fathers and Families Paternal Factors in Child Development. London, Auburn House.

Bloch, E. (2013). Umut İlkesi I. (Çeviren: Tanıl Bora). İstanbul: İletişim Yayınları.

Bluvol, A. & Ford-Gilboe, M. (2004). "Hope, health work and quality of life in families of stroke survivors". Journal of Advanced Nursing, 48, 322-332.

Brickman, P., Campbell, D.T. (1971). "Hedonic relativism and planning good society. In M.H. Appley (Ed.), Adaptation-Level Theory". New York: Academic Press., 287-305.

Broderick, J.E., O'Leary, K.D. (1986). "Contributions of affect, Attitudes and behavior to marital satisfaction". Journal Of Consulting And Clinical Psychology. 54(4), 514-517.

Bryant, F. B. ve Veroff, J. (2007). Savoring: A new model of positive experience. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Bulun, M .F., Demirbaş M., Kapıcıoğlu, İ. S.(2010) (T.Y.) Koruyucu Sağlık Hizmetlerinde Bilişim Teknolojileri Kullanımının Önemi, <http://ab.org.tr/ab02/tammetin/57.doc>,

Bülbül, Ş., GİRAY, S. (2011). "Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi", Ege Akademik Bakış Dergisi, Özel Sayı, 11, 113-123.

Carr, A. (2009). Pozitif Psikoloji. (Çeviren. C. Devletkuşu). [Www.Pdrciyiz.Biz/Pozitif-Psikoloji-T2467.Htm](http://www.Pdrciyiz.Biz/Pozitif-Psikoloji-T2467.Htm)

- Carr, A. (2016). Pozitif Psikoloji. Mutluluğun Ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Carver, C. S. (1998). "Resilience and thriving: Issues, models, and linkages". *Journal of Social Issues*, 54, 245- 266.
- Carver, S. C. and Scheier, M. F (2005). Optimism. In C.R Synder ve J. Lopez, (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*, US: Oxford University Press, 231-243.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, (27), 43-65.
- Chow, H.P.H. (2005). "Life satisfaction among university students in a canadian prairie city: a multivariate analysis". *Soc Indic Res*, 70, 139-150.
- Clark, A. E. and Oswald, A. J. (1994). "Satisfaction and comparison income", *Journal of Public Economics*, No. 61.
- Collins, R.S., Coltrone, S. (1991). *Sociology of marriage and the family: gender, love and property*,(3. Baskı). Chicago.
- Csikszentmihalyi, M.(2005). Akış. Mutluluk Bilimi. İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (1999). Emerging goals and the self-regulation of behavior. C. S. Carver & M. F. Scheier (Der.) *Perspectives on Behavioral Self-Regulation: Advances in Social Cognition* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 12, 107-118.
- Cunningham S, Gunn T, Alladin A, Cawthorpe D.(2008). "Anxiety, depression and hopelessness in adolescents: A structural equation model". *J Can Acad Child Adolesc Psychiatry*, 17, 137-44.
- Çankaya, Z. (2009). "Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma". *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (3), 691-711.
- Çelik, E., Tuğrul, B. Ve Yalçın, S.S. (2002). "Dört-altı yaşlar arasındaki anaokulu çocuklarının duygusal yüz ifadeyle kendilerini, anne-babalarını ve öğretmenlerini algılaması". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 29-39.
- Çiviteci, A. (2009). "İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü". *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (1), 29-52.2018
- Danış, MZ. (2009). "Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin yaşadığı duygular, çocuklarının geleceğine ilişkin düşünceleri ve umutsuzluk düzeyleri". *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.

- Deci, E. L., Ryan, R.M., (1996). Need satisfaction and the self-regulation of learning. *Learning & Individual Differences*, 8(3), 165-183.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior, *Psychological Inquiry*, 1, 227–268.
- Deiner, E. (2001). “Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index”. *Am Psycho*, 55, 34-43.
- Demirci, İ., Ekşi, F. (2015). “Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH ölçeği’nin türkçe formunun geçerliği ve güvenilirliği”. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 9-30.
- Dfarhud D, Malmir M, Khanahmadi M.(2014). "Happiness & Health: the biological factors- systematic review article". *Iran J Public Health*, 43,1468-77.
- Diener Ed.(2009). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Social Indicators Researc Series*, 37 , 11-58.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95(3), 542- 575.
- Diener, E. , Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* . New York:Oxford University Press,63-74.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). “Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). “The Satisfaction with life scale”. *Journal Of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Ryan, K. (2009). “Subjective well-being: A general overview”. *South African Journal Of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. Ve Smith, H.L. (1999). “Subjective well being: Three decades of progress”. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302
- Dilbaz, N., Seber, G. (2003). “Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi”. *Kriz Dergisi*, 1, 134-8.
- Doğan, T. (2018). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma, Uygulamalar*. Nobel Yayın, 234.
- Doğan, T., Eryılmaz, A. (2013). “İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117.
- Doğan, T.,ve Sapmaz, F. (2012). *Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi*. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25: 297-304.

- Easterlin, R. (1974), "Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence", David, Paul Allan ve Melvin Warren Reder (Ed.), Nations and Households in Economic Growth. New York: Academic Press, 89-125.
- Emmons R.A., McCullough M.E. (2003). "Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life". J Pers Soc Psychol, 84, 377-389.
- Fraley, AM. (1990). Chronic sorrow: a parental response. J Pediatr Nurs, 5, 268-273.
- Frankl, V. (1997). İnsan Anlam Arayışı (Çeviren: Budak, S.). Ankara. Öteki Yayınevi.
- Frankl, V. E. (2009). İnsanın anlam arayışı. (Çeviren: Budak, S.). İstanbul: Okuyan Us.
- Frankl, V.E. (1999). Duyulmayan Anlam Çığığı Psikoterapi Ve Hümanizm.(Çeviren: Selçuk Budak) Ankara: Öteki Yayınları.
- Frankl,V. (1992). İnsanın Anlam Arayışı (Çeviren: Budak, S.), (2. Baskı), Ankara: Öteki Yay., 89
- Fredrickson, B. L. (2001). "The role of positive emotions in positive psychology". American Psychologist, 56, 218-226.
- Fujita, F. , Diener, E. & Sandvik, E. (1991). "Gender differences in negative affect and wellbeing: The case for emotional intensity". Journal of Personality and Social Psychology, 61 (3), 427-434.
- Gencer, N., (Çeviren) (2018). "Öznel iyi oluş: Genel bir bakış". Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11(3), 2621-2638.
- Gibb, B.E., Alloy, L.B., Abramson, L.Y. ve Marx, B.P. (2003). Childhood malteratment and malteratment-specific inferences: A test of Rose and Abramson's (1992) extensions of the hopelessness theory. Cognition and Emotion. 17: 917-931.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2003). "A review of life satisfaction research with children and adolescents". School Psychology Quarterly, 18, 192-205.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). "Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction". Journal Of Youth And Adolescence, 35, 311-319.
- Gilman, R.; Dooley, J., Florell, D. (2006). "Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents". Journal of Social and Clinical Psychology, 25, 166-178.
- Goleman, D. (1996). Duygusal Zeka. (Çeviren: B. S. Yüksel). İstanbul: Varlık.
- Gökberk, M., (1996). Felsefe Tarihi, İstanbul: Remzi Kitapevi, 49.
- Greef, A. P. (2000). "Characteristic of families that function well. Journal of Family issues", 21, 948-962.

Gutman, H.A.(2002). The Epigenesis Of The Family System As A Context For Individual Development. *Family Process*, 41, 533-545.

Gündoğdu, R., Yavuzer Y. (2012). “Eğitim fakóltesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi”. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi, 12(23), 115 - 131 -115.

Güner, F., Çetinkaya Bozkurt Ö. (2018). “İşgörenlerin öznel iyi olma düzeylerinin farklı sosyo-demografik değişkenler açasından incelenmesi: banka çalışanları üzerinde bir araştırma”. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Dergisi, 2(1), 1-21.

Gürvardar, D. (2001). Yetiştirme Yurdunda Yetişen Çocuklar ile Ana-Baba Yanında Yetişen Çocukların Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir: D.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Halis, M., Uğurlu Y.Ö.(2008). “Güncel çalışmalar ışığında örgüt iklimi,” *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 10(2), 118.

Haran, S., Aydın, O.(1995). “Depresyon, umutsuzluk, sosyal beğenirlik ve kendini kurgulama düzeyinin intihar fikirleri ile ilişkisi”. *Kriz Dergisi* 3, 1-2 .

Harris, P., & Middleton, W. (1994). “The illusion of control and optimism about health: On being less at risk but no more in control than others”. *British Journal of Psychology*, 33, 369-386.

Hazan, C., Shaver, P. (1987). “Romantic love conceptualized as an attachment process”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Hefferon, K ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji, Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. (Çeviren: Tayfun Doğan), Ankara :Nobel Yayınları,.

Hefferon, K., Boniwell, I. (2010). *Positive Psychology*. Newyork, Mcgraw Hill.

Heubner, E.S (1991). “Correlates of life satisfaction in children”. *School Psychology Quarterly*, 6,103-111.

Hicks, J. A., King, L. A. (2007). “Meaning in life and seeing the big picture: Positive affect and global focus cognition and emotion”. *Xp Psychology Press*, 21(7), 1577-1584.

Honig, A. S. & Brophy, H. E. (1996). *Talking With Your Baby: Family As The First School*. Syracuse: Syracuse University Pres.

Hutz, C. S., Midgett, A., Pacico, J. C., Bastianello, M. R. & Zanon, C. (2014). “The relationship of hope, optimism, selfesteem, subjective well-being, and personality in Brazilians and Americans. *Psychology*, 5, 514-522.

Hybron, D.(2010). “Two philosophical problems in the study of happiness”. *Journal Of Happiness Studies*,1, 207-225.

İlhan, T., Özbay, Y. (2010). “Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü”. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 109-118.

İncir, G. (1985). "Güdüleme Kuramlarına Toplu Bakış", Verimlilik Dergisi, Ankara: MPM Yayınları, 1.

Joshanloo, M. & Afshari, S. (2011). Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in Iranian muslim university students. *Journal of Happiness Studies*, 12, 105 -113.

Joshanloo, M. (2013). "The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale". *Personality and Individual Differences*, 54, 647-651.

Karaca , F., Kandemir, Ff.(2016). "Karaca-Kandemir Umut Ölçeği (KKUÖ)". *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9 ,7-34.

Karagöz, Y. (2011). Olumlu Düşünme Eğitim Programının Ergenlerin Geleceğe Yönelik İyimserlik, Depresyon ve Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı yüksek lisans tezi, 2011, 14

Karen, R.(1998). *Becoming Attached*. New York: Oxford University Pres. 6,17-24, 41, 43, 94, 107.

Keskin, U. (2019). Rekreatif Aktivitelere Psikolojik Açından Yaklaşım: Viktor Frankl Ekolünün İncelenmesi. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (ASED)*.(3),1.

Kevin, L. Rand, Allison D. Martin, Amanda M. S. (2011). "Hope but not optimism predicts academic performance of law students beyond previous academic achievement", *Journal of Research in Personality*, 45, 683–686.

Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007–1022.

Kızıroğlu, M. (2012). Sınıf Öğretmenlerinin Sosyodemografik Özelliklere Göre Umutsuzluk Düzeyleri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Atatürk Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Köker, S. (1991). .Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Krapp, A. (2005). Basic needs and the development of interest and intrinsic motivational orientations. *Learning and Instruction*, 15(5), 381-395.

Kraut, R.(1979). "The conceptions of happiness", *The Philosophical Review*, 2,167-197.

Kronenbeger, W.G. ve Thompson, R. J. Jr. (1992). "Psychological adaptation of mothers of children with Spina Bifida: Association with dimensions of social relationships". *Journal of Pediatric Psychology*, 17, 1-14.

Krueger, R.F. and Johnson, W. (2008). Behavioral genetics and personality: A new look at the integration of nature and nurture. in LA Pervin, OP John & RW Robins (eds),

Handbook of Personality: Theory and Research. The Guildford Press: New York. (3.baskı), 287-310.

Kurt, A.S., Tekin, A., Koçak, V. ve ark. (2008). “Zihinsel engelli çocuğa sahip anne babaların karşılaştıkları güçlükler”. *Pediatric Dergisi*,17(3), 158-163.

Küçük, Y., Arıkan D. (2005). “İşitme engelli çocukların umutsuzluk düzeyleri”. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-13.

Linley, A., ve diğ. (2006). “Positive psychology: Past, present and (possible) future”, *The Journal of Positive Psychology*, 1(1)3-16.

Lopez, S. J. , Ciarlelli, R., Coffman, L. Stone, M., & Wyatt, L. (2000). Diagnosing for strengths: On measuring hope building blocks. In C.R.Snyder (Ed.), *Handbook of Hope Theory*,

Lovett, N. ve Lovett, T. (2016). “Wellbeing in education: Staff matter”. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(2), 107-112

Lucas RE, Clark AE, Geogellis Y, Diener E (2004). “Unemployment altersthe set point for life satisfaction”. *Psychological Science*, 15(1) 8-13.

Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). “Discriminant validity of well-being measures”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628.

Lundberg, N.R. (2007). Research update: Creating motivational climates. *Parks& Recreation*, 42(1), 22-26.

Luthans, F., Avolio B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). “Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction”. *Personnel Psychology*, 60, 541-572.

Luthans, F., Norman, M. S., Avolio, J., Bruje And Avey, B. James. (2008). “The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate-employee performance relationship”, *Journal Of Organizational Behavior*, 29, 219- 238.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). “The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work”, *Child Development*, 71(3), 543–562.

Lykken D, Tellegen A.(1996). “Happiness is A stochastic phenommon”. *Psychoogical Science*,7,186-9.

Lyubomirsky, S. (2001). “Why are Some People Happier than Others? The role of cognitive and motivational processes in well-being”, *American Psychologist*, 56(3), 239-249.

Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E.(2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success”. *Psychol Bull*, 131, 803-855.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review Of General Psychology*, 9, 111-131.

- M. Ayvaz, (2017). "Mevlânâ Celâleddîn Rumî'nin Ahlâk Öğretisi", (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Ün. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mahon, N. E., & Yarcheski, A. (2002). "Alternative theories of happiness in early adolescents". *Clinical Nursing Research*, 11, 306-323.
- Marques, S. C. ve Lopez, S. J. (2014). The promotion of hope in children and youth. İçinde G. A. Fava ve C. Ruini (Ed.), *Increasing psychological well-being in clinical and educational settings* New York, NY: Springer, 187-197.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Masten AS, Coatsworth JD.(1998). "The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children". *American Psychologist* , 53, 205-220.
- Masten, A. S. (2001). "Ordinary magic: Resilience processes in development". *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Masten, A. S. ve Powell, J. L. (2003). A resiliency framework for research, policy and practice. S. S. Luthar, (Ed.), *Resiliency and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversity içinde* New York: Cambridge University Press, 1-29.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. (Ed: C. R. Snyder ve S. J. Lopez) *The handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Miller, J., Powers, M. (1988). "Development of an instrument to measure hope". *Nursing Research*, 37, 6-10.
- Minkoff, K., Bergman, E., Beck, A.T., Beck, R. (1973) ."Hopelessness, depression and attempted suicide" *American Journal of Psychiatry*, 130 (1), 155-159.
- Myers, D. & Deiner, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, 6, 1,1-19.
- Oıshı, S., Diener, E. F., Lucas, R. E., Suh, E. M. (1999). "Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values." *Personality And Social Psychology Bulletin*, 25(8), 980-990.
- Öz, F. (2004) .Sağlık Alanında Temel Kavramlar, Ankara: İmaj İç ve Dış Ticaret A.Ş., 229-268.
- Özden, A.(2016). Psikososyal Sağlık ve Egzersiz, Türkiye Klinikleri J Physiother Rehabil-Special Topics. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İzmir: Şifa Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, 2(1), 122-6.
- Özden, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı

Özmen, D., Dünder, P. E., Çetinkaya, A.Ç., Taşkın, O. ve Özmen E., (2008). “Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler”. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 8-15.

Öztop, H. (2010). Yaşlılık Dönemi ve Tüketim. *Tüketici Yazıları* (2), 187.

Öztürk, M.O. (2002). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri, 566-570.

Panzarella, C., Alloy, L.B., Whitehouse, W.G. (2006). “Expanded hopelessness theory of depresyon: On the mechanisms by which social support protects against depression”. *Cognit Ther Res*, 30,307-333.

Rawlins, P.R. (1993). Hope-Hopelessness. In: Rawlins P.R., Williams S.P., Beck C.M. *Mental Health Psychiatric Nursing: A Holistic Life-Cycle Approach*. Mosby Year Book, St. Louis, 3.Edition, 257- 284.

Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y. ve Yockey, R. D. (2001). “Correlates of resilience in homeless adolescents”. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 33- 40.

Ryan, R.M. (1995). “Psychological needs and the facilitation of integrative process”. *Journal of Personality*, 63 (3), 397–427.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). “Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being”. *American Psychologist*, 55 (1), 68–78.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2006). “Self-Regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will?” *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1586.

Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). “On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being”, *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.

Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). “Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In the self and society in aging processes”, Ed. CD Ryff, VW Marshall, New York: Springer, 247–78.

Ryff, C.D. & Keyes C.L.M. (1995). “The structure of psychological well-being revisited”. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Saföz-Güven, İ. G. (2008). *Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sahin, S. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Mersin: Mersin Üniversitesi.

Santrock, J. W. (2014). *Yaşam boyu gelişim* (Çeviren: G. Yüksel). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Sarı, T., Çakır, G. (2016). "Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi". Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi Journal of Research in Education and Teaching. (Özel Sayı), 5(25), 2146-9199.

Sayar, K. (2014). Sufi psikolojisi. İstanbul: Timaş Yayınları.

Sdorow, M., L. (1993). Psychology. Brown& Benchmark Publishers, United States of America.

Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C.R.Snyder ve S. Lopez, (Eds.), Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press, Inc., 3-9.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive psychology an introduction". American Psychologist, 55(1), 5-14.

Seligman, M., (2007). Gerçek Mutluluk (Çeviren: Semra Kunt Akbaş), Ankara: HYB Yayınları, "Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy", Handbook of Positive Psychology (ed. Charles R. Snyder Charles ve Shane J. Lopez), New York: Oxford University Press, 2002, 3-9.

Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive psychology: An introduction". American Psychologist, 55, 5-14.

Seligman, M.E.P., (1990), Learned Optimism, Pocket Books, New York.

Seltzer MM, Floyd F, Song J, Greenberg J, Hong J. (2011). "Midlife and aging parents of adults with intellectual and developmental disabilities: impacts of lifelong parenting". American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities, 116, 479-499.

Sezer, S., (2012). "A view to the subject of the meaning of life in terms of theoretical and psychometric studies." Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 45(1), 209-227.

Sheldon, K. M. & King, L. (2001). "Why positive psychology is necessary. American Psychologist", 56, 216 - 217.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). "The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back". International Journal of Behavioral Medicine, 15, 194-200.

Snyder, C. R. (1994). "The Psychology Of Hope: You Can Get There From Here. New York, Free Press.

Snyder, C. R. (1995). "Conceptualizing, measuring and nurturing hope". Journal of Counseling & Development, 73, 355-360.

Snyder, C. R. (2000). "Hypothesis: There is hope". In C.R. Snyder (Ed.), Handbook of Hope Theory, Measures and Applications, San Diego: Academic Press, 3-18.

Snyder, C. R. (2002). "Hope theory: Rainbows in the mind". Psychological Inquiry, 13, 249-275.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., & et al. (1991). "The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope". *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.

Snyder, C. R., Irving, L. M., Anderson, J. R. (1991). Hope and Health [Umut ve Sağlık]. C. R. Snyder, & D. R. Forsyth (Ed.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective (Sosyal ve klinik psikoloji el kitabı: Sağlık bakış açısı)*. Elmsford, NY: Pergamon Press, 285-305.

Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L. ve Feldman, D. B. (2003). "Hope theory, measurements, and applications to school psychology". *Psychology Quarterly*, 18, 122- 139.

Snyder, C.R. (1996). "To hope, to lose, and hope again. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 1, 3-16.

Snyder, C.R., Crowson, J.J. (1998). "Hope and coping with cancer by collage women". *Jpers*, 66, 195-214.

Staats, S. (1987). "Hope: Expected positive affect in an aduly sample". *Journal of Genetic Psychology*, 148(3), 357-365.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler. M. (2006). "The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life". *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80-93.

Şar, A., ve Sayar, B. (2012). "Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile umutsuzluk ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi". *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 1702-1718.

Şarlak, D.(2018). "Şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programının aile içi şiddet öyküsü olan annelerin umut duygusu ve stresle başetme yöntemleri üzerine etkisi". *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 3(3),43-53.

Şimşek, Ş. Akgemci T., Çelik, A. (1998). *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Tarhan, S., Bacanlı, H. (2016). "İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma". *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi, Journal of Qualitative Research in Education*, 4(2), 86-112.

Telef, B. B. (2014). *Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. International Online Journal of Educational Sciences*, 6(1), 130-143.

Tezcan, M. (1996). *Eğitim sosyolojisi*. Ankara: Feryal Matbaacılık.

TUİK, (2013). Yaşam memnuniyeti araştırması. İnternet'ten 18.04.2014 tarihinde alınmıştır. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16052>

Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). "Resilience: A historical review of the construct". *Holistic Nursing Practice*, 18, 3–8.

Tuzgöl Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tuzgöl, M. D. (2010). “Güney Afrika ve Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi”. Eğitim ve Bilim, 35 (158), 75-89.

Tümkaya, S. (2011). “Humour styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of Turkish university students”. Eğitim ve Bilim, 36 (160), 158-170.

Uğur, Z.B. (2018). “Çocuk sahibi olmak insanları mutlu ediyor mu? Türkiye’den bulgular”. Nüfusbilim Dergisi / Turkish Journal Of Population Studies, 40, 83-105.

Usta, F. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi) Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, 14.

Vara, Ş. (1999). “Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş doyum ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Vroom. (2011). Work and Motivation, 331.; Fred C. Lunenburg, “Expectancy theory of motivation: Motivating by altering expectations”, International Journal of Management, Business, and Administration, 15 (1), 1-6, 1-2.

Wood, W., Rhodes, N. & Whelan, M. (1989). “Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status”, Psychological Bulletin, 106(2), 249-264.

Yalçın, S.B, Ak, M., Kavaklı, M., Kesici, Ş. (2017). “Mutluluğun önündeki engel: Erken dönem uyumsuz şemalar”. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 7(1), 7-13.

Yavuz, Ç. (2006). Rehberlik ve Psikolojik Danışma Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtile ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yeşil, R. ve Aydın, D. (2007). “Demokratik Değerlerin Eğitiminde Yöntem ve Zamanlama”. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2, 65-84.

Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri, İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2009). Şema Terapi: Terapistin Rehberi. (Çeviren: T. Özakkaş, T. V. Soylu.) İstanbul: Litera Yayıncılık.

Youseff, C. M., Luthans, F. (2007). “Positive organizational behavior in the workplace the impact of hope, optimism and resilience”, Journal of Management, 33(5), 774-800.

Yüksel, Ö. (2000). İnsan Kaynakları Yönetimi, Ankara: Gazi Kitabevi.

Zournazi, M. (2004). Umut Değişim İçin Yeni Felsefeler. (eviren: Uygur ABACI).
İstanbul: Literatür.



EKLER

Ek 1 Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu



BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU (BGOF)

ÇALIŞMANIN ADI: “Çocuk ve Anne Babanın Mutluluk ile Umutlarının Karşılaştırılması”

*Aşağıda bilgileri yer almakta olan bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neleri içerdiğini, olası yararları ve risklerini ya da rahatsızlık verebilecek yönlerini anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Eğer çalışmaya katılma kararı verirseniz, **Çalışmaya Katılma Onayı Formu**'nu imzalayınız. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Çalışmaya katıldığınız için size herhangi bir ödeme yapılmayacak ve da sizden herhangi bir maddi katkı/malzeme katkısı istenmeyecektir./*

ÇALIŞMANIN KONUSU VE AMACI :

Bu çalışmada 8- 15 yaş grubu arasındaki çocukların ve ebeveynlerinin sosyo-demografik özelliklere göre mutluluk ve umut düzeylerinin belirlenerek çocukların mutluluk ve umut düzeyleriyle ailelerin mutluluk ve umut düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığı, mutluluk ve umut düzeyi düşük ailede olan çocuğun mutluluk ve umut düzeyinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

ÇALIŞMA İŞLEMLERİ:

Çalışmamızda “Demografik Bilgi Formu”, “ Bilgilendirme Onay Formu” ebeveynlere “Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Sürekli Umut Ölçeği” , çocuklara ise “Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri” ve “Çocuklarda Umut Ölçeği” uygulanacaktır.

ÇALIŞMAYA KATILMAMIN OLASI YARARLARI NELERDİR?

Ülkemizde çocukların mutluluk ve umut düzeylerine yönelik yapılmış sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmada mevcut çalışmalarda değinilmeyen hususlara değinilerek çocukların ve ailelerinin mutluluk-umut düzeyleri arasındaki ilişki ortaya konulacaktır. Bu yönüyle çalışmamız çocuklar üzerine yapılacak çalışmalara fayda sağlayacaktır.

KİŞİSEL BİLGİLERİM NASIL KULLANILACAK?

Çalışmada kişisel bilgilerinizin gizliliği esas alınacaktır.

SORU VE PROBLEMLER İÇİN BAŞVURULACAK KİŞİLER :

1. Kübra GÜNAY CIR gunaykubraaa@gmail.com



Çalışmaya Katılma Onayı

Yukarıdaki bilgileri ilgili araştırmacı ile ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı cevapladı. Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyor ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Bu onay, ilgili hiçbir kanun ve yönetmeliği geçersiz kılmaz. Araştırmacı, saklamam için bu belgenin bir kopyasını çalışma sırasında dikkat edeceğim noktaları da içerecek şekilde bana teslim etmiştir.

<i>Gönüllü Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Telefon:</i>		

<i>Vasi (var ise) Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Telefon:</i>		

<i>Arařtırmacı² Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Adres ve Telefon:</i>		

1: Gönüllünün bilgilendirilme işlemine başından sonuna dek tanıklık eden kişi

2:Gönüllüyü araştırma hakkında bilgilendiren kişi

Ek 2 Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1.Yaşınız :	<input type="checkbox"/> 25-35	<input type="checkbox"/> 35-45	<input type="checkbox"/> 45-55	<input type="checkbox"/> 55 üstü
-------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

2. Cinsiyetiniz :	<input type="checkbox"/> Kadın	<input type="checkbox"/> Erkek
-------------------	--------------------------------	--------------------------------

3. Medeni Durumunuz :	<input type="checkbox"/> Evli	<input type="checkbox"/> Boşanmış	<input type="checkbox"/> Eşi Vefat Etmiş
-----------------------	-------------------------------	-----------------------------------	--

4. Ailedeki Çocuk Sayısı :	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	

5. Şu Anki İşiniz :	<input type="checkbox"/> Çalışmıyor	<input type="checkbox"/> Çalışıyor
---------------------	-------------------------------------	------------------------------------

6. Eğitim Durumunuz:	<input type="checkbox"/> Okur-Yazar Değil	<input type="checkbox"/> İlkokul	<input type="checkbox"/> Ortaokul
	<input type="checkbox"/> Lise	<input type="checkbox"/> Lisans	<input type="checkbox"/> Lisansüstü

Ek 3 Sürekli Umut Ölçeği

SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMU

	Kesinlikle Yanlış (1)	Çoğunlukla Yanlış (2)	Oldukça Yanlış (3)	Biraz Yanlış (4)	Biraz Doğru (5)	Oldukça Doğru (6)	Çoğunlukla Doğru (7)	Kesin Doğru (8)
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissederim.	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Tartışmalarda kolayca yenik düşerim.	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Sağlığım için endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Başkalarının ümitsizliğe kapıldığı durumlarda bile sorunu çözecek bir yol bulabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Geçmiş yaşantılarımı beni geleceğe iyi hazırladı.	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Hayatta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum.	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8

*3., 5., 7., 11. maddeler dolgu maddeleridir.

Alternatif Yollar Düşüncesi: 1-4-6-8

Eyleyici Düşünce Alt Boyutu: 2-9-10-12

Ek 4 Oxford Mutluluk Ölçeği

OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5	6
2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6
3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	1	2	3	4	5	6
6. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5	6
7. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5	6
9. Hayat güzeldir.	1	2	3	4	5	6
10. Dünyanın iyi bir yer olduğunu <u>düşünmüyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
11. Çok gülen birisiyim.	1	2	3	4	5	6
12. Hayatumdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5	6
13. Çekici birisi olduğumu <u>düşünmüyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
14. Yaptıklarımın yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	1	2	3	4	5	6
15. Çok mutluyum.	1	2	3	4	5	6
16. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	1	2	3	4	5	6
17. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	1	2	3	4	5	6
18. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
19. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
20. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
21. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
22. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	1	2	3	4	5	6
23. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
24. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
25. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
26. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	1	2	3	4	5	6
27. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif <u>almıyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
28. Kendimi çok sağlıklı <u>hissetmiyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
29. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5	6

1. 6. 10. 13. 14. 19. 23. 24. 27. 28. 29. maddeler tersten kodlanmaktadır. Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Ek 5 Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

ÇOCUKLAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

CALISMANIN ADI: Çocuk ve Anne Babanın Umut ve Mutluluklarının Karşılaştırılması

Sevgili Çocuklar,

Bu çalışmamızda çocuklar ve anneler- babalarının umut ve mutlulukları arasındaki ilişkileri konu alan bir araştırma yapıyoruz. Bu çalışmada amacımız mutluluk ve umut arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu anlamaktır.

Bu araştırmayı yapabilmek için anne babanın yanı sıra çocukları da araştırmaya katmamız gerekiyor. Siz de bu araştırmaya katılmayı isterseniz size soracağım soruları cevaplandırabilirsiniz.

Sorulara vermiş olduğunuz cevaplar kimse ile paylaşılmayacaktır. Çalışmaya katıldığınızda çocukların, annelerin -babaların umut ve mutluluklarını nelerin etkilediğinin bulunmasına katkı sağlayacaksınız.

Bu araştırma hakkında anne ve babana bilgi vereceğiz ve senin de bu çalışmaya katılıp katılmaman için onlardan izin alacağız. Sen de bu konuyu anne ve/veya baban ile konuşabilirsin. Eğer katılmak istemezsen hiç kimse sana kızmaz veya küsmez.

Aklına şimdi gelen veya daha sonra gelecek soruları bana sorabilirsin. Telefon numaram ve e- posta adresim aşağıda yazıyor.

Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorsan lütfen aşağıya adını ve soyadını yazarak imzanı at. Daha sonra bu formun bir kopyası sana ve ailene verilecektir.

CALISMAYA KATILIM ONAYI

| Çocuğun Adı Soyadı | Çocuğun İmzası | Tarih |
|---------------------------|-----------------------|--------------|
| | | |

| Araştırmacının Adı Soyadı | Araştırmacının İmzası | Tarih |
|----------------------------------|------------------------------|--------------|
| Kübra GÜNAY CIR | | |
| Telefon Numaram | | |
| e- Posta Adresim | gunaykubraaa@gmail.com | |



Çalışmaya Katılma Onayı

Yukarıdaki bilgileri ilgili araştırmacı ile ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı cevapladı. Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyor ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Bu onay, ilgili hiçbir kanun ve yönetmeliği geçersiz kılmaz. Araştırmacı, saklamam için bu belgenin bir kopyasını çalışma sırasında dikkat edeceğim noktaları da içerecek şekilde bana teslim etmiştir.

| | | |
|----------------------------|--|-----------------------|
| <i>Gönüllü Adı Soyadı:</i> | | <i>Tarih ve İmza:</i> |
| <i>Telefon:</i> | | |

| | | |
|------------------------------------|--|-----------------------|
| <i>Vasi (var ise) Adı Soyadı:</i> | | <i>Tarih ve İmza:</i> |
| <i>Telefon:</i> | | |



Ek 6 Çocuklarda Umut Ölçeği

Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)

Aşağıdaki altı cümle sizin genel olarak kendi hakkınızda nasıl düşündüğünüzü ve bazı şeyleri nasıl yaptığınızı tanımlamaktadır. Her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz. Her bir cümle için, lütfen çoğunlukla nasıl olduğunuzu düşününüz. Sizi en iyi tanımlayan seçeneği, kutucuğun içerisine (X) işareti koyarak belirtiniz. Örneğin, eğer “Hiçbir Zaman” sizi tanımlıyorsa üzerindeki kutucuğun içerisine (X) işareti koyunuz. Ya da “Her Zaman” size uygunsuzsa üzerindeki kutucuğu işaretleyiniz. Lütfen tüm cümleleri kutucuklardan birini işaretleyerek cevaplayınız. Doğru veya yanlış yanıt bulunmamaktadır.

1. Bence işler gayet iyi gidiyor.

Hiçbir Zaman Nadiren Bazen Sık sık Çoğu Zaman Her Zaman

2. Hayatta benim için çok önemli olan şeyleri elde etmek için birçok yol düşünebilirim.

Hiçbir Zaman Nadiren Bazen Sık sık Çoğu Zaman Her Zaman

3. Benimle aynı yaşta çocuklar kadar iyiyim.

Hiçbir Zaman Nadiren Bazen Sık sık Çoğu Zaman Her Zaman

4. Bir problemim olduğunda, bu problemi çözmek için birçok yol bulabilirim.

Hiçbir Zaman Nadiren Bazen Sık sık Çoğu Zaman Her Zaman

5. Geçmişte yaptığım şeylerin bana gelecekte yardımcı olacağını düşünüyorum.

Hiçbir Zaman Nadiren Bazen Sık sık Çoğu Zaman Her Zaman

6. Diğerleri vazgeçmek istese bile, problemi çözmek için yöntemler veya yollar bulabileceğimi biliyorum.

Hiçbir Zaman Nadiren Bazen Sık sık Çoğu Zaman Her Zaman

Ek 7 Okul Çocukları Mutluluk Envanteri

Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri (OÇME)

Aşağıda, okulda son bir hafta boyunca hissedebileceğiniz ya da düşünebileceğiniz bazı şeyler ifade edilmektedir. Her bir cümleyi okuduktan sonra 1 ile 4 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak size en uygun cevabı işaretleyiniz.

Hiç katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kısmen katılıyorum (3), Tamamen katılıyorum (4)

| | Okulda son bir hafta boyunca: | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 1 | Çok enerji doluydum | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Gergindim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Okula gelmeyi istedim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Hırçındım | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Üzgündüm | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Rahattım | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Hasta hissettim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Okulun güvenli bir yer olduğunu hissettim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Dikkatimi verebildim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Keyifsizdim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Olumlu hissettim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Öfkeliydim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Ağlamak istedim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Herkesle iyi anlaştım | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Kötü bir ruh hali içindeydim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Eğlendim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Yorgundum | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Sakindim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Çalışmaya istekliydim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Kendim için üzüldüm | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | İyi hissettim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Kafam karışık | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Kendime güvenim tamdı | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Mutsuzdum | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Vazgeçmek istedim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Kendimi oldukça dinç hissettim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Baş ağrılarım vardı | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | İyi çalıştım | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Korkmuş hissettim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Diğer insanlarla birlikte olmak hoşuma gitti | 1 | 2 | 3 | 4 |

Ek 8 Tez Kabul Formu



Altunizade Mah. Haluk Türksoy Sk. No:14, 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 400 22 22 Faks: +90 216 474 12 56
info@uskudar.edu.tr

**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI**

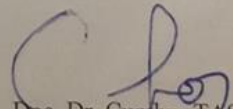
SAYI: 61351342-/ 2019-331

31/05/2019

**Sayın Doç.Dr Tayfun DOĞAN
(Kübra GÜNAY CIR)**

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulunun 31/05/2019 tarihinde yapılan 05 No.lu toplantısında “**Çocukların ve Ebeveynlerinin Mutluluk ve Umut Düzeylerinin Karşılaştırılması**” adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.


Doç. Dr. Cuihur TAŞ
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik
Kurulu Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı Soyadı: Kübra GÜNAY CIR

İletişim (e-posta): gunaykubraaa@gmail.com

Eğitim Durumu:

Lise: Özel Okul-Samsun

Üniversite: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sınıf Öğretmenliği Bölümü

Yüksek Lisans: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Uygulamalı Psikoloji

Yabancı Dil (ler) ve Düzeyi:

İngilizce: İyi

İş deneyimi:

- Özel Acıbadem Okulları
- Özel Erdem Koleji
- Özel Okul