



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

UMUT ODAKLI PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ LİSE
ÖĞRENCİLERİNİN UMUT DÜZEYİNE ETKİSİ

BİLGE BAĞCI

İzmir
2024

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

UMUT ODAKLI PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ LİSE
ÖĞRENCİLERİNİN UMUT DÜZEYİNE ETKİSİ

BİLGE BAĞCI

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. FATMA SELDA ÖZ SOYSAL

JÜRİ ÜYESİ
Prof. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL

JÜRİ ÜYESİ
Doç. Dr. Tuba BAĞATARHAN

JÜRİ ÜYESİ
Doç. Dr. Elif ULU

İzmir
2024

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Umut Düzeyine Etkisi” adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

22/08/2024

Bilge BAĞCI



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih: 12/09/2024

Tez Başlığı:

Umud Odaklı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Umud Düzeyine Etkisi

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 105 sayfalık kısmına ilişkin, 12/09/2024 tarihinde **tez danışmanım tarafından** Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (**Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı**) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin **benzerlik oranı % 15'tir**.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz Programı Kullanım Kılavuzunu okudum

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15)

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30)

<input type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, <input type="checkbox"/> Kaynakça hariç, <input type="checkbox"/> Alıntılar dâhil, <input type="checkbox"/> Altı (8) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.	<input type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, <input type="checkbox"/> Kaynakça dâhil, <input type="checkbox"/> Alıntılar dâhil.
EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. <input checked="" type="checkbox"/> EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd İçinde. <input type="checkbox"/>	

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : Bilge BAĞCI
Öğrenci No :
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü : Yüksek Lisans Doktora

ÖĞRENCİ

DANIŞMAN

Bilge BAĞCI

Prof. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL

13.09.2024

13.09.2024

Açıklamalar

1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu (☐) işaretleyerek doldurunuz.

Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine başvurunuz.
2: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formu tezin çıktısından ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.
3: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.

4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak **tez başlığının tamamı**, Yazar Adı (author's first name) olarak **öğrencinin adı**, Yazar Soyadı (author's last name) olarak **öğrencinin soyadı** bilgisini yazınız.

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca anlayışıyla destek olan, yol gösteren, tezimi sunduğu önerilerle şekillendiren, hiçbir sorumu yanıtsız bırakmayan, öğrencisi olmaktan onur duyduğum değerli hocam, tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL'a sonsuz teşekkür ederim.

Tezimin son halini almasındaki önemli katkıları ve geri bildirimleri için tez savunma jürimde bulunan değerli hocalarım Sayın Doç. Dr. Tuba BAĞATARHAN ve Sayın Doç. Dr. Elif ULU'ya çok teşekkür ederim.

Bana okuma sevgisini aşılayan ve azimli olmayı öğreten, yaşamımın her alanında örnek aldığım çok kıymetli ilkokul öğretmenim Nil DEMİRTÜRK başta olmak üzere, üzerimde emeği olan tüm öğretmenlerime teşekkür ederim.

Çalışmama katılarak bu çalışmayı yapabilmemi mümkün kılan Turgutlu Niyazi Üzmez Anadolu Lisesinin sevgili öğrencilerine çok teşekkür ederim. Tezimin uygulama sürecinde her türlü kolaylığı sağlayan okul idarecilerine ve psikolojik danışman meslektaşım Gülşen DOĞAN'a teşekkür ederim.

Turgutlu Rehberlik ve Araştırma Merkezinde beraber omuz omuza çalıştığımız, çalışma arkadaşım ve meslektaşım olmasının çok ötesinde sevgili dostum Merve Nur YILMAZ'a teşekkür ederim.

Yaşamım boyunca her türlü fedakarlığı gösteren, bana her zaman güvenen, aldığım her kararda yanımda olan, sevgilerini her daim hissettiğim, evlatları olmaktan gurur duyduğum canım annem Müzeyyen BAĞCI ve canım babam Mehmet Ali BAĞCI'ya, bana güç veren, hayatıma anlam katan, umutlarımı hep canlı tutan biricik kardeşim Özge BAĞCI'ya sonsuz teşekkür ederim. Sizi çok seviyorum, iyi ki varsınız.

Bilge BAĞCI

İzmir, 2024

İÇİNDEKİLER

ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç ve Önem	4
1.3. Problem Cümlesi	7
1.4. Denenceler	7
1.5. Sınırlılıklar	8
1.6. Varsayımlar	8
1.7. Tanımlar	8
BÖLÜM II	10
KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	10
2.1. Umut Kavramı	10
2.2. Umut Teorisi	12
2.2.1. Hedefler	12
2.2.2. Alternatif Yollar	13
2.2.3. Eyleyici Düşünce	13
2.3. Sahte Umut	14
2.4. Umudun Gelişimi	15
2.5. Okulda Umut	17
2.6. Umut ile İlgili Yapılan Araştırmalar	19
2.6.1. Umut ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	19
2.6.2. Umut ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	22
BÖLÜM III	26

YÖNTEM	26
3.1. Araştırmanın Modeli	26
3.2. Çalışma Grubu.....	27
3.3. Veri Toplama Araçları	29
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	29
3.3.2. Sürekli Umud Ölçeği	29
3.4. Umud Odaklı Psiko-Eğitim Programı	30
3.4.1. Psiko-Eğitim Programını Geliştirme Süreci	30
3.4.2. Psiko-Eğitim Programının İçeriği	30
3.4.3. Psiko-Eğitim Programının Uygulanması	34
3.5. Verilerin Analizi.....	35
BÖLÜM IV	39
BULGULAR.....	39
4.1. Alternatif Yollar Düşüncesi Alt Boyutuna İlişkin Bulgular	39
4.2. Eyleyici Düşünce Alt Boyutuna İlişkin Bulgular.....	45
4.3. Sürekli Umud Ölçeği Toplam Puanına İlişkin Bulgular	50
BÖLÜM V	56
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	56
5.1. Tartışma.....	56
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	60
KAYNAKÇA.....	63
EKLER.....	80
EK 1. ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ.....	80
EK 2. ETİK İZİN.....	81
EK 3. OKUL ARAŞTIRMA UYGULAMA İZİNİ.....	82
EK 4. ÖLÇME ARACININ UYGULANMA İZİNİ	84
EK 5. SÜREKLİ UMUD ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELERİ	85

EK 6. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	86
EK 7. GÖNÜLLÜ KATILIMCI ONAM FORMU	87
EK 8. VELİ ONAM FORMU	88
EK 9. PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI DUYURU AFİŞİ.....	89
EK 10. PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI KATILIM BELGESİ.....	90
EK 11. UYGULAMADAN FOTOĞRAF ÖRNEKLERİ	91



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1 <i>Araştırmanın deneysel deseni</i>	26
Tablo 2 <i>Çalışma grubunun sosyodemografik özellikleri</i>	28
Tablo 3 <i>Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının içeriği</i>	31
Tablo 4 <i>Normallik analizi sonuçları</i>	37
Tablo 5 <i>Alternatif yollar düşüncesi ön-test puanları bağımsız örneklem için t-testi sonuçları</i>	39
Tablo 6 <i>Deney grubu alternatif yollar düşüncesi ön-test ve son-test puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları</i>	40
Tablo 7 <i>Kontrol grubu alternatif yollar düşüncesi ön-test ve son-test puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları</i>	40
Tablo 8 <i>Deney grubu alternatif yollar düşüncesi son-test ve izleme-testi puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları</i>	41
Tablo 9 <i>Kontrol grubu alternatif yollar düşüncesi son-test ve izleme-testi puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları</i>	41
Tablo 10 <i>Alternatif yollar düşüncesi son-test betimsel istatistikleri</i>	42
Tablo 11 <i>Alternatif yollar düşüncesi son-test puanları tek yönlü ANCOVA sonuçları</i>	42
Tablo 12 <i>Alternatif yollar düşüncesi izleme-testi betimsel istatistikleri</i>	43
Tablo 13 <i>Alternatif yollar düşüncesi izleme-testi puanları tek yönlü ANCOVA sonuçları</i>	43
Tablo 14 <i>Eyleyici düşünce ön-test puanları bağımsız örneklem için t-testi sonuçları</i>	45
Tablo 15 <i>Deney grubu eyleyici düşünce ön-test ve son-test puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları</i>	45

Tablo 16 Kontrol grubu eyleyici düşünce ön-test ve son-test puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları	46
Tablo 17 Deney grubu eyleyici düşünce son-test ve izleme-testi puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları	46
Tablo 18 Kontrol grubu eyleyici düşünce son-test ve izleme-testi puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları	47
Tablo 19 Eyleyici düşünce son-test betimsel istatistikleri.....	47
Tablo 20 Eyleyici düşünce son-test puanları tek yönlü ANCOVA sonuçları	48
Tablo 21 Eyleyici düşünce izleme-testi betimsel istatistikleri.....	49
Tablo 22 Eyleyici düşünce izleme-testi puanları tek yönlü ANCOVA sonuçları	49
Tablo 23 Umut ön-test puanları bağımsız örneklem için t-testi sonuçları	50
Tablo 24 Deney grubu umut ön-test ve son-test puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları	51
Tablo 25 Kontrol grubu umut ön-test ve son-test puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları	51
Tablo 26 Deney grubu umut son-test ve izleme-testi puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları	52
Tablo 27 Kontrol grubu umut son-test ve izleme-testi puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları	52
Tablo 28 Umut son-test betimsel istatistikleri.....	53
Tablo 29 Umut son-test puanları tek yönlü ANCOVA sonuçları	53
Tablo 30 Umut izleme-testi betimsel istatistikleri.....	54
Tablo 31 Umut izleme-testi puanları tek yönlü ANCOVA sonuçları	54

ŞEKİLLER LİSTESİ

<i>Şekil 1.</i> Alternatif yollar düşüncesi ön-test ve son-test puanları değişim grafiği.	43
<i>Şekil 2.</i> Alternatif yollar düşüncesi ön-test ve izleme-testi puanları değişim grafiği.	44
<i>Şekil 3.</i> Eyleyici düşünce ön-test ve son-test puanları değişim grafiği.	48
<i>Şekil 4.</i> Eyleyici düşünce ön-test ve izleme-testi puanları değişim grafiği.	50
<i>Şekil 5.</i> Umut ön-test ve son-test puanları değişim grafiği.	54
<i>Şekil 6.</i> Umut ön-test ve izleme-testi puanları değişim grafiği.	55

ÖZET

UMUT ODAKLI PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN UMUT DÜZEYİNE ETKİSİ

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerine yönelik hazırlanmış Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının öğrencilerin umut düzeyine etkisini incelemektir.

Araştırmada ön-test, son-test, izleme-testinden oluşan deney ve kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve 11. sınıfa devam eden 40 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin 20'si deney grubunda, 20'si ise kontrol grubunda yer almaktadır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak, “Sürekli Umut Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programı yapılandırılmış sekiz oturumdan oluşmaktadır. Ön-test uygulaması sonrası deney grubuna sekiz oturumdan oluşan psiko-eğitim programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir işlemde bulunulmamıştır. Psiko-eğitim programı uygulamasının ardından deney ve kontrol grubundaki öğrencilere son-test uygulaması yapılmış ve altı hafta sonra izleme-testi uygulanmıştır. Verilerin analizi SPSS 26 istatistik programında gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde, deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön-test puan ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla bağımsız örneklem için *t*-testi kullanılmıştır. Öğrencilerin puan ortalamalarının zaman içerisindeki değişimini incelemek amacıyla bağımlı örneklem için *t*-testi yapılmıştır. Son-test ve izleme-testi puan ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla ise tek yönlü kovaryans analizi (ANCOVA) gerçekleştirilmiştir. Tek yönlü kovaryans analizinde katılımcıların ön-test puanları ortak değişken olarak kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin, uygulanan Sürekli Umut Ölçeği alt boyutları olan alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce ile genel umut düzeylerinin programdan sonra anlamlı bir şekilde arttığı ve bu artışın altı haftalık izleme-testinde de korunduğu görülmüştür. Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının lise öğrencilerinin umut düzeylerini artırmada etkili bir program olduğu söylenebilir. Araştırma bulguları, ilgili alanyazın bağlamında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Umut, umut odaklı psiko-eğitim programı, lise öğrencileri.

ABSTRACT

THE EFFECTS OF HOPE ORIENTED PSYCHO-EDUCATION PROGRAM ON HOPE LEVEL OF HIGH SCHOOL STUDENTS

The aim of this study is to examine the effect of a Hope-Focused Psycho-Education Program on the hope level of high school students.

In the study, a quasi-experimental design with experimental and control groups consisting of pre-test, post-test and follow-up test was used. The study group of the research consisted of 40 high school students who voluntarily participated in the study and were in the 11th grade. 20 students were in the experimental group and 20 students were in the control group. In the study, “Dispositional Hope Scale” and “Personal Information Form” prepared by the researcher were used as data collection tools. Hope-Focused Psycho-Education Program consists of eight structured sessions. After the pre-test application, a psycho-education program consisting of eight sessions was applied to the experimental group, while no intervention was applied to the control group. After the psycho-education program, a post-test was administered to the students in the experimental and control groups and a follow-up test was administered six weeks later. The data were analyzed using the SPSS 26 statistical program. In the data analysis, independent samples *t*-test was used to compare the pre-test mean scores of the students in the experimental and control groups. In order to examine the change in the mean scores of the students over time, a dependent samples *t*-test was conducted. One-way analysis of covariance (ANCOVA) was performed to compare the post-test and follow-up-test mean scores. In the one-way covariance analysis, the participants' pre-test scores were used as covariates.

As a result of the study, it was observed that the levels of alternative pathways thinking and agency thinking, which are the sub-dimensions of the Dispositional Hope Scale, and the general hope levels of the experimental group high school students who participated in the Hope-Focused Psycho-Education Program increased significantly after the program and this increase was maintained in the six-week follow-up test. It can be said that the Hope-Focused Psycho-Education Program is an effective program in increasing the hope levels of high school students. The findings of the study are discussed in the context of the related literature and recommendations are presented.

Keywords: Hope, hope-focused psycho-education program, high school students.

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem durumu, amaç ve önemi, problem cümlesi, denenceler, sınırlılıklar, varsayımlar ve tanımlar yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Çocukluktan yetişkinliğe geçişin önemli bir basamağı olarak kabul edilen ergenlik; fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal ve psikolojik açıdan eşzamanlı olarak önemli değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir (Turgut ve Eraslan-Çapan, 2017). Bu dönemde meydana gelen değişiklikler ile birlikte ergenlerin mücadele etmesi gereken pek çok zorlu durum da ortaya çıkmaktadır (Ciarrochi vd., 2015). Bu dönemde belli gelişimsel süreçleri başarılı bir şekilde tamamlayamayan ergenlerin, yaşamlarında karşılaştıkları olumsuz durumlarla baş etmekte zorlandıkları görülmüştür (Geldard ve Geldard, 2013). Yaşadıkları ani değişikliklere uyum sağlamakta güçlük yaşayan ergenler, kendi gelişimlerini, sosyal uyumlarını, fiziksel ve psikolojik sağlıklarını tehlikeye atan birtakım riskli davranışlara yönelebilmektedir (Arslan ve Balkıs, 2014). Ergenlerde sigara, uyuşturucu, alkol kullanımı, riskli cinsel davranışlar dahil olmak üzere olumsuz davranışların hızla yaygınlaştığı görülmektedir (Goddings vd., 2023; Yalom, 2008; Yüksel ve Tuzcu, 2024).

Bedensel, duygusal, sosyal ve psikolojik açıdan çeşitli değişimlere uyum sağlamayı gerektiren ergenlik dönemi lise yıllarına denk gelmektedir (Cihangir-Çankaya ve Meydan, 2018). Okullar, öğrencilerin çok küçük yaşlardan başlayarak, ergenlik döneminin sonuna kadar devam ettikleri ve zamanlarının büyük bir kısmını geçirdikleri yerlerdir. Okullar öğrencilerin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerinde önemli bir rol üstlenmektedirler (Altunkum vd., 2023; Güler ve Uz-Baş, 2023). Ergenler, yaşamlarında meydana gelen hızlı değişikliklerle beraber lise döneminde, genellikle zorlu akademik ve sosyal durumlarla başa çıkmalarını gerektiren daha yeni ve daha büyük bir okul ortamı ile tanışır (Finkenauer vd., 2002). Yapılan araştırmalar, ilköğretimden ortaöğretim kurumlarına geçiş sürecinde öğrencilerin bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda birçok gelişimsel sorun yaşadıklarını ve bu durumun sıklıkla okula uyum sağlamada zorluklara yol açtığını göstermektedir (Fraser vd., 2021). Ortaokuldan liseye geçiş döneminde öğrencilerin akademik başarıları ve motivasyonlarında düşüş gözlenirken yaşadıkları yalnızlık, kaygı ve stres düzeylerinde artış görülebilmektedir (Benner ve Graham, 2009). Ortaöğretim kademesine yani lise dönemine

denk gelen ergenlik dönemi, gençlerin akademik ve sosyal açıdan gerçekleştirmeleri gereken pek çok görevi de beraberinde getirmektedir. Lise dönemi öğrencilerin kişilik ve geleceklerinin şekillendiği önemli bir dönemdir (Cihangir-Çankaya ve Meydan, 2018).

Günümüzde öğrenciler; salgınlar, artan doğal afetler, ekonomik krizler, yoksulluk gibi çevresel ve sosyal sorunlar ile çok küçük yaşlardan itibaren karşı karşıya kalmaktadır. Bu karmaşık durumlar ve stres faktörleri onların ruh sağlığını olumsuz şekilde etkilemektedir. Artan depresyon ve stres durumları karşısında öğrencilerin ruh sağlığını korumak, onların yaşam karşısında daha esnek bakış açılarını geliştirmek ve onlara umut aşılama kritik bir öneme sahiptir (Embalsado, 2024; Waters, 2011). Okullarda öğrenciler ve aileler ile çalışırken, sorunlar ve rahatsızlıklara odaklanan geleneksel yaklaşımlar uygulanmaktadır. Bu odağı değiştirmenin önemli yollarından birini pozitif psikoloji temelli uygulamalar oluşturmaktadır (Larson, 2000). Okullarda uygulanacak pozitif psikoloji temelli müdahaleler, önleyici çalışmaların temelini oluşturabilir (Terjesen vd., 2004). Bu müdahaleler yoluyla güçlü yanların geliştirilmesi, pozitif yaşantıların artırılması ruh sağlığı alanında önemli bir koruyucu rol üstlenmektedir (Özen ve Türkmen, 2023). Ergenlerle çalışırken erken ve önleyici müdahalelerde bulunmak onların yaşamları boyunca mutsuz olma ihtimallerini azaltabilir. Böylece ruh sağlığı sorunlarının yaşamlarını etkilemesinin önüne geçilebilir (Chodkiewicz ve Boyle, 2016; Yalom, 2008).

Öğrencilerin zamanlarının önemli bir bölümünü geçirdikleri, onların yaşamlarını etkileyen ve şekillendiren kurumların başında okullar gelmektedir. Bu sebeple, öğrencilere yönelik uygulanacak çeşitli programlar açısından okulların uygun ortamlar olduğu bilinmektedir (Embalsado, 2024). Okullarda yalnızca temel bilgi ve akademik becerilerin öğretilmesinin yanı sıra pozitif eğitim temeline olumlu duyguları, olumlu ilişkileri, esnekliği ve karakter güçlerini destekleyen becerilerin ve anlayışların ele alınarak öğrencilerin iyi oluşlarını destekleyecek uygulamalar yapılması, ortaya çıkabilecek muhtemel sorunların önlenmesi noktasında oldukça önemlidir (Ciminli, 2022). Okullarda uygulanacak yeni modellerin ve programların geliştirilmesi, ergenlerin iyi oluşları ve akademik başarıları üzerinde olumlu etki sağlamaktadır (Taytaş, 2021). Ayrıca, patoloji temelli ruh sağlığının aksine pozitif psikoloji uygulamaları, kişilerin kendi hayatlarında etkin rol oynayabilen, kendi kararlarını alabilen, gelişime açık kişiler olarak gelişimlerinin yolunu açmaktadır (Özen ve Türkmen, 2023).

Eğitim yaşamının sürdürülebilmesi ve iş gücüne başarılı bir şekilde hazırlanılması da dahil olmak üzere yaşam boyu gelişim için lise döneminin olabildiğince olumlu geçmesi

gerekmektedir (Fraser vd., 2021). Ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının desteklenmesi, geleceğe yönelik gerçekçi hedefler belirlemelerinin ve bu hedefleri gerçekleştirecek güçte olmalarının sağlanması önemlidir. Bu süreçte ergenlerin, zorluklarla karşılaştıklarında farklı yollar bularak uyum süreçlerini kolaylaştıracak müdahale ve uygulama çalışmaları önem kazanmaktadır (Taytaş, 2021).

Pozitif psikolojiyi destekleyen, öğrencilerin iyilik halini olumlu yönde etkileyen uygulamalar ile ilgili yapılan çalışmalar arttıkça, olumlu özellikleri geliştirmenin problem davranışların iyileştirilmesinden daha kolay ve etkili olduğu görülmektedir (Terjesen vd., 2004). Dünyada çeşitli müdahaleler ile ele alınan pozitif psikoloji uygulamaları arzu edilen sonuçlar vermektedir (Güler ve Uz-Baş, 2023). Ancak alanyazın incelendiğinde, ergenlik dönemini inceleyen ve okul temelli uygulamalarda problemleri davranışları ele alan müdahalelere yer verilmesine rağmen, destekleyici pozitif temelli müdahale çalışmalarına yeterince yer verilmediği görülmektedir. Okul temelli psikolojik hizmetlerde birçok uygulama alanı, çocuklar ve aileleri tarafından yaşanan sorunların nedenlerini belirlemeye odaklanmaktadır (Terjesen vd., 2004). Öğrencilerin güçlü yönlerinin ve erdemlerinin geliştirilmesi yönünde yapılan çalışmalar, karşılaştıkları güçlüklerin başarı ile yönetilmesi ve ileride karşılaştıkları zorlayıcı durumlarla nasıl başa çıkacakları konusunda onlara yol gösterici olacaktır (Embalsado, 2024).

Umut kavramı, pozitif psikoloji temelinde öğretilebilir ve şekillendirilebilir bir yapı olarak kabul edilir ve okullarda az çalışılmış ancak ele alınması gereken önemli bir kavramdır (Pedrotti vd., 2008). Umut, ortaokul ve lise dönemi boyunca daha fazla akademik başarı ve iyi oluşa katkı sağlamakta aynı zamanda yaşamın farklı dönem geçişlerine uyumu da kolaylaştırmaktadır (Fraser vd., 2021). Umudu yüksek olan kişilerin hedefe ulaşmanın önündeki engelleri aşmada güçlü oldukları, daha olumlu duygular yaşama eğiliminde oldukları bilinmektedir (Marques vd., 2011). Yapılan son araştırmalar, ergenlerde umudun kişinin yaşamında bir güç olduğunu ve olumsuz travmatik yaşam olaylarının etkilerine karşı önleyici bir görevi olabileceğini göstermiştir (Valle vd., 2006). Tüm bu çalışmalara rağmen, bireyleri olumsuzluklara, sorunlara ve acıya karşı önleyici ve koruyucu faktörler olarak ele alınan umut, esneklik ve iyimserlik gibi konularda psikoloji alanında henüz yeterince araştırma yapılmadığı görülmektedir. Pozitif bir yaklaşım benimsenerek ve bu tür faktörleri araştırarak yalnızca sorun odaklı değil, tüm öğrencilerde daha tatmin edici ve gelişmeyi teşvik edici çalışmaların önü açılmalıdır. Bu durum uygulayıcı, eğitimci ve araştırmacıların gelişimsel ve pozitif temelli çalışmalar yapmaları ile mümkün olacaktır (Embalsado, 2024; Terjesen vd., 2004).

1.2. Amaç ve Önem

Bu araştırmanın temel amacı, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının lise öğrencilerinin umut düzeyine etkisini araştırmaktır. Yapılan çalışmada, psikopatolojiyi temel alan pek çok araştırmadan farklı olarak pozitif psikolojinin önemli kavramlarından olan umuda odaklanılmıştır. Bu çalışma, pozitif psikoloji temelli geliştirilen Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının öğrencilerin umut düzeyine etkisini belirlemeyi amaçlayan deneysel bir çalışmadır.

Psikoloji alanında yeni yönelimler ile birlikte araştırmalarda sıklıkla ele alınan pozitif psikoloji ülkemizde de eğitim sistemi içerisinde okullarda kendine yer bulmaya başlamıştır (Güler ve Uz-Baş, 2023). İnsanı güçlendiren pek çok kavramı ele alan pozitif psikolojinin temelinde olumlu duygular, olumlu deneyimler, olumlu bireysel özellikler ve bunların gelişimini kolaylaştıran kurumların bilimsel olarak incelemesi yer almaktadır (Duckworth vd., 2005; Seligman vd., 2005). Günümüz okullarının öğrencilerin çok yönlü gelişimlerini desteklemesi ile pozitif psikolojinin ele aldığı temel kavramlar tam bir uyum içerisinde (Waters, 2011). Eğitim alanında pozitif psikoloji temelinde yapılan uygulamaların etkililiğinin kanıtlanması ile bu konuda yapılan araştırmalar artmış, öğrencilerin problemleri davranışlarının ve eksik yanlarının düzeltilmesini amaçlayan çalışmaların aksine onların iyi oluşlarının ve güçlü yanlarının desteklenmesi, okul yaşamlarında olumlu sonuçlar alınmasını sağlamıştır (Güler ve Uz-Baş, 2023).

Pozitif psikoloji yaklaşımının ele aldığı, önemli kavramlardan ve karakter güçlerinden biri olan umut kavramı, yüzyıllar boyunca felsefe, edebiyat, mitoloji, din, tıp, psikoloji gibi birçok alanda çalışma konusu olmuş ve günlük yaşamda araştırmalarda kendine yer bulmuştur (Kaynak, 2020). Umut, bireyleri başarılı bir hedef arayışı için gerekli olan kararlılık ve bilişsel araçlarla donatan bilişsel motivasyonel bir özelliktir (Snyder, 2000a). Umut, bireylerin yaşamlarını ve düşüncelerini pek çok açıdan etkilemekte ve şekillendirmektedir. Umut ile ilgili yapılan birçok araştırma, umudun zorluklar karşısında dayanıklılığı sağlayan bir yapı olarak ele alındığını göstermektedir (Ataman, 2021). Umut, olumsuz duygular ile baş etmede koruyucu bir faktördür. Aynı zamanda günlük yaşamda stres tepkileri üzerinde olumlu bir etkisi vardır (Ong vd., 2006). Umut, olumsuz azaltmak yerine olumluyu artırmaya odaklandığından, bireylerin kişisel güçlü yönlerini geliştirmeleri ve başarılı yapılara odaklanmaları için etkili bir çerçeve sunmaktadır (Lopez vd., 2000). Umut düzeyi yüksek olan kişiler, yaşam dengelerini bozacak görme kaybı, kronik ağrılar, vücut yaralanmaları gibi zorlu durumlar da dahil olmak üzere birçok güçlüğe daha iyi uyum sağlayabilmektedir (Carr, 2016).

Bireylerin umut konusundaki düşünceleri bebeklik döneminden itibaren oluşmaktadır (Snyder, 2002). Ergenlik dönemine gelindiğinde, ergenlerin geleceği ile ilgili kararlarında umut önemli bir etken olarak görülmektedir (Konuk, 2020). Umutlu düşünme, ortaya çıkabilecek psikolojik sorunları önleyici bir nitelik taşımaktadır (Murphy, 2023). Umudun özellikle çocukların ve ergenlerin yaşamlarında oluşabilecek olumsuz olaylar karşısında hem fiziksel hem de ruh sağlığı açısından koruyucu bir rol oynadığı görülmektedir (Berg vd., 2007; Bernardo, 2015; Padilla-Walker vd., 2010). Çocuklar büyüdükçe, yaşam deneyimleri de çoğalır ve dünyadaki yerlerini daha karmaşık bir şekilde anlamlandırmaya başlarlar. Farklı roller ve zorluklar ile karşılaşınca başa çıkma mekanizmalarının gelişmesi gerekmektedir. Umut, çocukların olumlu başa çıkma mekanizmalarını geliştiren ve destekleyen bir yapıdır (Fokman, 2010). Çocuklarda umut düzeyi arttıkça depresyon belirtilerinde azalma görülmektedir (Snyder vd., 1997). Umudun yokluğunda ergenler akran ilişkileri, romantik ilişkiler, artan akademik beklentiler, gelecek planları ve hedeflerinin önündeki engeller gibi konularda çeşitli sorunlar yaşamaktadırlar (Fraser vd., 2021; Gilman vd., 2006).

Okullar, öğrencilerin sosyal, bilişsel ve duygusal gelişimlerini destekleyen, çok yönlü ve karmaşık yapıları kurumlardır (Güngör, 2017). Okul ortamında, özellikle ergenliğin getirmiş olduğu farklı problemlerle birlikte lise döneminde karşılaşılabilecek sorunların önlenmesinde ya da ortaya çıkma olasılıklarının azaltılmasında umutlu düşünmenin etkisi olacaktır (Snyder, 2000b). Okul ortamları, hedef belirleme, eylem ve eyleme giden yolların öğretilip geliştirilebileceği en iyi ortamlardır (Ryan ve Patrick, 2001). Umut, okul döneminde hedefe yönelik başarı elde etme beklentisi olarak görülmektedir. Bu açıdan öğrenciler için okul ortamında zorluklarla mücadele ederken yeni beceriler kazanmaları önemlidir (Westburg ve Martin, 2003). Umut, fiziksel ve ruhsal sağlık ile akademik ve sportif başarı olma durumuna kadar birçok olumlu yapının da oluşmasını sağlamaktadır (Snyder, 2002). Umut hem ortaokul hem lise kademesindeki öğrencilerde akademik başarı düzeyini arttırmakta ve ruh sağlığı için uyumlu olan yapılarla ilişkilendirilmektedir (Marques vd., 2017; Snyder vd., 1991a). Umut düzeyi yüksek ergenler, psikolojik sağlıklarını korumada, zorluklarla baş etme ve hedeflerine ulaşma konusunda daha yeteneklidir. Bu durum, umudun yaşamın çeşitli alanlarında olumlu etkileri olan ve özellikle ergenlerin yaşamlarına katkıda bulunan uyumlu bir yapı olduğunu göstermektedir (Griggs ve Walker, 2016).

Umut, şekillendirilebilir ve öğretilebilir bir beceri olduğundan, okullarda yapılacak çeşitli uygulamalar yoluyla öğrencilerin dayanıklılığını artırabilecek somut bir yol olarak da hizmet edebilmektedir (Onwuegbuzie ve Snyder, 2000). Öğrencilerin olumlu bir kimlik

geliştirmeleri onların akademik, sosyal, duygusal ve diğer pek çok açıdan karşılaştıkları problemleri çözmeye yönelik olumlu bir bakış açısı kazanma, yaşam amacı edinme ve hedeflerine yönelik amaçlarını sürdürme konularında faydalı olacaktır (McDermott ve Hastings, 2000). Öğrencilerin akademik yeterliklerine olan inançlarını besleyen ve seçilen hedeflere giden yolların inşa edilmesine yardımcı olan bir okul kültürü ve iklimine sahip olmak önemlidir. Bu durum lise dönemi boyunca başarıyı, iyi oluşu destekleyebilir ve öğrencilerin yaşam boyu hedef belirlemeleri için bir temel oluşturabilir (Fraser vd., 2021).

Akran desteği ve arkadaşlık ilişkilerinin önem kazandığı ergenlik döneminde yüksek düzeyde umut, ergenlerin güçlü sosyal bağlılık, sosyal destek ve psikolojik sağlamlığa sahip olmalarına katkı sağlamaktadır (Çiçek, 2021a). Umudu yüksek ergenlerin, yaşamlarında birçok amaçlarının olduğu, başarı odaklı oldukları, çeşitli sorunlar karşısında bu sorunları aşabileceklerine dair inançlı oldukları, iyimser bir bakış açısına sahip oldukları ve yaşam amaçlarının daha net olduğu görülmektedir (Genç, 2021). Ancak umutla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, araştırmaların genellikle yetişkinlerle ve yaşlılarla yürütüldüğü (Bergin ve Walsh, 2005; Cook, 2016; Duggleby vd., 2012; Ferguson vd., 2017; French vd., 2023; Hernandez ve Overholser, 2021; Kylma, 2005; Ong vd., 2006; Pretorius vd., 2008; Reynolds, 2008), diğer yandan ergenlerle yapılan araştırmaların ise sınırlı sayıda olduğu görülmektedir (Padilla-Walker vd., 2010). Ayrıca, ergenlere yönelik umut odaklı müdahaleler ve bu müdahalelerin etkililiğine ilişkin hem yurt içi hem yurt dışı çalışmalar oldukça sınırlıdır (Buragohain, 2014; Ekinci ve Yılmaz, 2022; Kirby vd., 2022; Mahdavi vd., 2020; Marques vd., 2011; Narimani ve Hedayat, 2020; Padilla-Walker vd., 2010; Sharifi vd., 2015; Yerlikaya, 2006).

Umut üzerine yapılan araştırmalar temelde anketlere ve görüşmelere dayanmaktadır ve umuda odaklanılan yeterli sayıda programın olmadığı görülmektedir (Pretorius vd., 2008). Pozitif psikoloji temelinde umudun farklı değişkenlerle birlikte ele alındığı akademik başarı, benlik saygısı, iyimserlik, öz yeterlik, problem çözme yeteneği, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu gibi konularla ilgili deneysel araştırmalar ve müdahale programlarında artış görülürken (Ataman, 2021; Cheavens vd., 2006; Ertuğ, 2024; Kirby vd., 2022; Marques vd., 2011; Narimani ve Hedayat, 2020; Schrank vd., 2008; Şam ve Aliyev, 2022; Tian vd., 2018) yapılan araştırmalar henüz yeterli düzeye ulaşmamıştır (Embalsado, 2024). McDermott ve Snyder'a (1999) göre, umutla ilgili teori ve çalışmalar ancak genel olarak psikolojik sağlığa katkıda bulunan uygulanabilir ve ölçülebilir müdahalelere dönüştürülebildikleri düzeyde etkili

olmaktadır. Umut konusunda bireylerin gelişimlerinin desteklenmesine yönelik programların geliştirilmesine ve değerlendirilmesine ihtiyaç vardır (Pretorius vd., 2008).

Alanyazın incelendiğinde, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının lise öğrencilerinin sadece umut düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yapılan araştırma ile lise öğrencilerine yönelik umut kavramı ile ilgili hazırlanmış bir psiko-eğitim programı, öğrencilerin umutlu düşünmeyi öğrenerek amaçlarına yönelik olarak kendi geçmiş deneyimleri ve gelecek beklentisi arasında, şu anki zihinsel ve davranışsal süreçlerini oluşturan motivasyonel güçlerine katkı sunacaktır. Bu araştırma sonunda, etkililiğinin kanıtlanması ile birlikte liselerde çalışan psikolojik danışmanların lise öğrencilerine yönelik uygulayabilecekleri Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının olmasının önemli olduğu, yapılacak yeni araştırmalara kaynak oluşturması bakımından alana katkı sağlayacağı, araştırmacılara ve uygulayıcılara yol göstereceği düşünülmektedir.

1.3. Problem Cümlesi

Yapılan araştırmanın problem cümlesini, *“Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının lise öğrencilerinin umut düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?”* sorusu oluşturmaktadır.

1.4. Denenceler

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda aşağıdaki denenceler test edilecektir:

Denence 1: Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubundaki lise öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi puanlarında psiko-eğitim programı sonrasında kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış izleme-testinde de korunacaktır.

Denence 2: Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubundaki lise öğrencilerinin eyleyici düşünce puanlarında psiko-eğitim programı sonrasında kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış izleme-testinde de korunacaktır.

Denence 3: Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubundaki öğrencilerin toplam umut toplam puanlarında psiko-eğitim programı sonrasında kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış izleme-testinde de korunacaktır.

Denence 4: Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubundaki lise öğrencilerinin ön-test ve son-test alternatif yollar düşüncesi puan ortalamalarında kontrol grubundaki öğrencilere göre anlamlı bir farklılık olacaktır. Bu farklılık izleme-testinde de korunacaktır.

Denence 5: Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubundaki lise öğrencilerinin ön-test ve son-test eyleyici düşünce puan ortalamalarında kontrol grubundaki öğrencilere göre anlamlı bir farklılık olacaktır. Bu farklılık izleme-testinde de korunacaktır.

Denence 6: Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubundaki lise öğrencilerinin ön-test ve son-test umut toplam puan ortalamalarında kontrol grubundaki öğrencilere göre anlamlı bir farklılık olacaktır. Bu farklılık izleme-testinde de korunacaktır.

1.5. Sınırlılıklar

- Yapılan araştırma, 2023-2024 Eğitim-Öğretim yılında, Manisa ilinin Turgutlu ilçesinde aynı okulda ve aynı sınıf düzeyinde öğrenim gören 40 lise öğrencisi ile sınırlıdır.
- Yapılan araştırma, çalışma grubunun umut düzeylerini belirlemek için kullanılan Sürekli Umut Ölçeğinden elde edilen bulgular ile sınırlıdır.
- Elde edilen bulgular, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerden toplanılan veriler ile sınırlıdır.

1.6. Varsayımlar

- Araştırmaya katılan öğrencilerin “Sürekli Umut Ölçeği”ni içten bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.
- Araştırma sürecinde gerçekleştirilen psiko-eğitim oturumları boyunca öğrencilerin önemli bir değişikliklerle karşılaşmadıkları varsayılmaktadır.

1.7. Tanımlar

Ergenlik: Fiziksel ve duygusal değişimler ile çocukluktan yetişkinliğe adım atarken; kimlik, yön, hedefler, değerler, karakter oluşumu ve yaşamın kapsayıcı anlam duygusu ile ilgili kendini keşfetmeyi içeren, yaşamdaki önemli ve zorlu bir gelişim dönemidir (Steinberg ve Morris, 2001).

Psiko-eğitim programı: Bireylerin sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyici, ihtiyaç duydukları becerilerin öğretildiği, önleyicilik işlevi ön planda yapılandırılmış uygulamaları ve etkinlikleri içeren programlardır (Çivitci, 2020).

Umut: Bireylerin belirledikleri hedeflere (goals) ulaşma konusundaki güçlü bir inanç oluşturarak yollar bulması (pathways) ve bu hedeflere ulaşma yolunda etkili bir şekilde çaba gösterme (agency) kapasitesidir (Snyder, 2002).



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, umut kavramı ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Bölümün sonunda ise umut ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Umut Kavramı

Tarih boyunca psikoloji biliminin odak noktası psikopatolojiyi belirleme, önleme ve ortadan kaldırma olmuştur. Yakın bir tarihe kadar, güçlü yönler ve pozitif davranışlar ile ilgili sınırlı sayıda araştırmanın yapıldığı görülmektedir (Valle vd., 2006). İnsanın olumlu özelliklerine vurgu yapan pozitif psikolojinin gelişmesi ile patoloji temelli psikoloji bilimi odak noktasını güçlü yanlar, erdemler, pozitif deneyimler ve yeterlilik alanlarına çevirmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji, patolojiye vurgu yapan geleneksel psikoloji üzerindeki müdahale ve uygulamalar ile çelişir (Seligman, 2002; Smith, 2006). Bireyin kendine özgü olumlu özelliklerine odaklanır ve potansiyelini en üst düzeye çıkarmayı hedefler (Terjesen vd., 2004). Pozitif psikolojinin amacı sadece yaşamdaki sorunları çözmek değil, aynı zamanda insanın sağlıklı gelişimini destekleyen güçlü yanlarına odaklanmaktır (Uz-Baş, 2016). İnsanın güçlü yanları ve ölçülebilir pozitif özellikleri ruhsal bozukluklara karşı önleyici bir rol üstlenmektedir. Bu durum bireyleri stresli yaşam olayları gibi riskli durumların olumsuz etkilerinden koruyabilmektedir (Masten ve Coatsworth, 1998).

Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre, pozitif psikoloji teori ve araştırmalardan daha fazlası haline gelmeli ve insanların daha güçlü, üretken hale getirilmesi ile onların potansiyellerini tam anlamıyla hayata geçirilmesine yönelmelidir. Pozitif psikoloji, insanı güçlü kılan özellikleri ve insanın hangi özelliklerinin onun işlevde bulunmasına katkı sağladığını anlamaya çalışmaktadır. Pozitif psikolojinin cevap aradığı sorular sonucu karakter güçleri ve erdemler sınıflaması ortaya çıkmıştır (Park ve Peterson, 2008). Olumlu özellikler olarak insanda geliştirilebileceği düşünülen nitelikler, karakter güçleri olarak adlandırılmaktadır (Kabakçı, 2016). Umut kavramı da bir karakter gücü olarak pozitif psikolojinin ele aldığı önemli kavramlarından biridir (Ataman, 2021). Umut, bireyin kendisinin ve yaşamının güçlendirilmesinde önemli rol oynamaktadır (Tarhan, 2012). Bir karakter gücü olarak umut, psikoloji alanında iki farklı şekilde ele alınmıştır. Pozitif psikoloji ortaya çıkmadan önce yapılan çalışmalarda umutsuzluk kavramı üzerinde durulurken pozitif

psikolojinin gelişmesi ile birlikte umut kavramı üzerine yoğunlaşmıştır (Özünlü, 2021; Tarhan, 2012).

Alanyazın incelendiğinde umut ile ilgili pek çok farklı tanım yapıldığı görülmektedir. Türk Dil Kurumu (TDK, 2023) Türkçe Sözlükte umut, “*Olması beklenen veya olacağı düşünülen şey, ummaktan doğan duygu, ümit*” şeklinde tanımlanmaktadır. Umudun ile ilgili yapılan ilk çalışmalara bakıldığında umudun sadece duyuşsal yönünün vurgulandığı görülmektedir. Yapılan araştırmalar ile umudun duyuşsal ve bilişsel yönünü beraber ele alan çok boyutlu bir kavram olduğu konusunda görüşlerin arttığına ulaşılmaktadır (Tarhan ve Bacanlı, 2016). Bu konuyla ilgili detaylı çalışmalar yapan Frankl (1968), umut kavramını insanı harekete geçiren güç ve güdüleyen bir bilişsel yapı olmasının yanında iyi oluşuna destek veren bir duygu olarak tanımlayarak umudu iki boyutlu olarak duyuşsal ve bilişsel açıdan ele alan ilk araştırmacılardan biridir.

Umut kavramı 1950’lerin sonundan itibaren daha işlevsel olarak kavramsallaştırılmaya ve tanımlanmaya başlanmıştır (Duran, 2023). Umudun ile ilgili bilimsel çalışmalara ve kavramsallaştırmalara öncülük eden Frankl (1959) ve Menninger (1959), umudu değişimi sağlayan temel bir faktör olarak ele almışlardır (Akt., Korkut-Owen, 2016). Korner (1970) tarafından umut, bireyin sağlıklı olmasındaki en önemli kriter olarak belirlenmiştir. Miller (1985) tarafından umut, kişilerin yaşamda kırılmasını önleyerek güçlü yanlarının ortaya çıkmasını kolaylaştıran duygu, istek ve beklenti olarak tanımlanmıştır. İlerleyen yıllarda Romero (1989) tarafından umut, hedefe ulaşma beklentisinin duyuşsal ögesi olarak tanımlanırken (Akt., Akman ve Korkut, 1993); Staats (1989) umudu, olumlu gelecek beklentilerinin olumsuz beklentilere göre daha fazla olması olarak tanımlanmıştır. Morse ve Doberneck’e (1995) göre umut, belirlenen hedeflere ulaşma sürecinde ortaya çıkan tehditler karşısında verilen tepkidir. Fromm’a (1995) göre ise umut, inanç kavramı ile beraber ele alınmış, inancın yaşamda yer bulmasına olanak veren ruh hali olarak tanımlanmıştır.

Psikolojide umut ile ilgili önemli araştırmalar yapan Snyder (1995) günümüzde alanyazına en kabul gören tanımlamayı getirmiştir. Umudun, “*amaca yönelik enerji ve bu amaca ulaşmayı planlama yollarına dayanan olumlu bir motivasyon durumu*”dur (Snyder, 2000a; Snyder vd., 1991b). Snyder (2002), umudu “*arzu edilen hedeflere giden yolları bulma ve bu yolları kullanmak için eylemli düşünme yoluyla kendini motive etme konusunda algılanan yetenek*” olarak tanımlamıştır. Umudun yalnızca duyuşsal yönü değil, bilişsel ve davranışsal yönü de olan çok boyutlu yapısı vurgulanmıştır. Umudun bilişsel-motivasyonel bir süreç olduğu üzerinde durulmuştur (Snyder vd., 1997).

Larsen vd. (2007) tarafından umut, geleceğe odaklı ve amaç yönelimli, kişisel ve öznel olarak anlaşılabilir, anlamlı bir yaşamın temelini oluşturan hareketli bir süreç olarak tanımlanmış ve umut kavramının çok boyutlu yapısı üzerinde durulmuştur. Umut kavramına getirilen tanımlar ile ilgili Schrank vd. (2008), sistematik derleme çalışması yapmıştır. Umut ile ilgili yapılmış önemli kaynaklardan biri olan bu çalışmada, umudun kavramsallaştırılması ve ölçülmesi üzerinde durulmuştur. Ruh sağlığı alanyazınındaki yayınların kapsamlı bir incelemesi yapılarak umudun kırk dokuz tanımına yer verilmiştir. Bu tanımlardan yola çıkılarak umut, duygusal, bilişsel, davranışsal ve çevresel dört bileşenden oluşmaktadır (Schrank vd., 2008).

2.2. Umut Teorisi

Umut kavramına alanyazında en kabul gören tanımlamayı getiren Snyder'ın (2000a) teorisinde umut, hedefle ilgili yeteneklerin nispeten kalıcı, durumlar arası öznel değerlendirmeleri yansıtan, bireysel bir farklılık değişkeni olarak kavramsallaştırılır. Snyder vd. (1991b) umudu, arzu edilen hedeflere ulaşmaya yönelik algılanan yeteneklerin ve hedefe ulaşmayı planlanan yolların etkileşimine dayanan pozitif bir güdülenme durumu olarak tanımlamıştır. Snyder'ın (2002) umut teorisi; hedefler (goals), alternatif yollar (pathway) ve eylemlilik (agency) olarak karşılıklı etkileşimde olan ve birbirlerinin etkilerini olumlu yönde destekleyen üç temel bileşenden oluşmaktadır.

2.2.1. Hedefler

Snyder'e göre, kişilerin eylemleri belirli hedeflere yöneliktir ve hedefler umudun bilişsel bileşenini oluşturan bir yapıdır (Snyder, 2000a, 2002; Snyder vd. 1997). Hedeflerin bilinçli düşüncüyü meşgul edecek kadar değerli olması gerekir (Averill vd., 2012). Umut teorisine göre kişi hedefle ilgili gelecekte arzu edilen sonuçlara ulaşmaya odaklanmaktadır (Snyder, 2000a). Umut teorisinde iki hedef türünden bahsedilmektedir (Snyder, 2002). Bunlardan ilki, olumlu ya da ulaşılması yakın olan hedeflerdir. Bu hedeflerin içinde, ilk kez düşünülen ve tasarlanan hedefler, mevcut bir hedefin sürdürülmesi ya da olumlu bir hedefin daha da ilerletilmesi yer almaktadır. Diğer bir hedef türü ise olumsuz bir hedef sonucunun önlenmesini içermektedir. Bu hedef türünün içinde herhangi bir olumsuz durum ortaya çıkmadan önce o durumun durdurulması ya da istenmeyen bir durumun gerçekleşmesinin geciktirilmesi yer almaktadır (Snyder, 2002). Yapılan ilk çalışmalarda, kişinin kendi için belirlediği orta düzeyde gerçekleşme ihtimali olan hedeflerin ulaşılabilirliğinin daha yüksek olduğu savunulmuştur (Averill vd., 2012; Snyder, 2000a). Ancak zaman içinde çok yüksek ya

da çok düşük olasılıklı hedefler de umut etmek için uygun hedefler olarak kabul edilmiştir (Snyder, 2002).

2.2.2. Alternatif Yollar

Umutlu düşünce için arzu edilen hedeflere giden çeşitli yollar gereklidir. Alternatif yollar, kişilerin hedeflerine ulaşabilmek için birbirinden farklı yollar üretebilme yeteneğidir (Snyder, 1994, 2000a, 2002). Belirli bir hedefe ulaşmaya çalışan yüksek umutlu bir kişi belirlediği yola karşı güven duymaktadır. Bu sebeple, düşük umutlu kişilere göre umut düzeyi yüksek kişiler daha kararlı bir şekilde yol almaktadır (Snyder, 2002). Umut düzeyi düşük bir kişi için alternatif yollar daha zayıftır ve belirlenen yollar iyi bir şekilde tanımlanmamıştır. Umut düzeyi yüksek kişiler alternatif yollar bulma konusunda kendilerini becerikli ve esnek düşünebilen kişiler olarak tanımlamaktadır. Ayrıca hedeflerine ulaşabilmek için hızlı ve pratik bir şekilde yollarını belirlemektedirler (Snyder, 2002).

Kişiler, süreç içerisinde hedefe giden yollar üzerinde çeşitli engellerle karşılaşabilmektedir. Bu tür durumlarda kişiler farklı rotalar belirleyerek hedeflerine ulaşmaya devam edebilir. Özellikle umut düzeyi yüksek kişilerin, engellerle karşılaştıkları durumlarda alternatif yollar belirleyebilme olasılıkları daha yüksektir (Snyder, 2000a, 2000b, 2002). Engellerle karşılaşan kişiler, zaman zaman olumsuz duygular yaşasa da yüksek umutlu kişilerin engellere karşı uyumlu ve olumlu duygusal tepkiler verdikleri bilinmektedir (Snyder, 2002). Umut düzeyi yüksek kişiler, geçmişte yaşadıkları kötü olaylara odaklanmak yerine gelecekteki hedeflerine nasıl daha iyi ulaşabileceklerini anlamak için olumsuz deneyimlerini bir fırsat olarak değerlendirir (Snyder, 1994). Bunun sebebi olarak, alternatif yollar üretebilmeleri gösterilmektedir (Snyder, 1994, 2000a, 2002). Bu nedenle umutlu düşünce, kişilerin sadece hedefe doğrusal bir şekilde ulaşabildikleri durumlarda değil, engeller karşısında özellikle gelişime açıktır (Snyder, 1997, 2002).

2.2.3. Eyleyici Düşünce

Eyleyici düşünce, kişileri hayal ettikleri hedeflere doğru ilerleten motivasyonel bir süreçtir (Snyder, 2000a). Aynı zamanda kişilerin arzulanan hedeflere ulaşabilmesi için alternatif yolları kullanma kapasitesidir (Snyder, 1994, 2002). Eyleyici düşünce, arzu edilen hedefe ulaşabilme yolculuğunda kişinin ısrarcı olma yeteneğine ilişkin değerlendirmesini de yansıtmaktadır. Tüm bu süreç, hedefe giden yolda devam edebilmek için zihinsel enerjiyi gerektirir (Snyder, 2000a, 2002). Kişilerin engellerle karşılaştıkları durumlarda eyleyici düşünce ayrıca önemli olmaktadır. Çünkü engellerle karşılaşan kişiler, gerekli motivasyonel

gücü sağladıklarında en alternatif yola yönelebilirler (Snyder, 1994, 1997, 2000a, 2002). Bu tür durumlarda eyleyici düşünce ve alternatif yollar bileşenleri, hedef odaklı ilerledikçe etkileşim halinde bulunarak birbirlerini güçlendirmektedir (Snyder, 2000a).

2.3. Sahte Umut

Umut ile ilgili yapılan çalışmalarda umuda yönelik birtakım eleştirilerde bulunduğu ve sahte umut kavramı üzerinde durulduğu görülmektedir (Snyder, 2002; Snyder vd., 2002; Tarhan, 2012). Umut kavramına yönelik eleştiriler, yüksek düzeyde umuda sahip olmanın birtakım olumsuzlukları beraberinde getirebileceği yönündedir. Bu durum gerçekçi olmayan sahte umut olarak adlandırılmaktadır (Kwon, 2000, 2002; Murrell ve Norris, 1983; Polivy ve Herman, 2000; Rule, 1982). Umut gerçeklikten öte yanılsamalara dayandığında, kişi kendi için uygun olmayan hedefler belirlediğinde ve istenilen hedeflere ulaşmak için kullanılan stratejiler zayıf olduğunda sahte umut ortaya çıkmaktadır (Snyder, 2002; Snyder vd., 2002).

Umutlu düşünce, kişinin tüm hedeflerinin ulaşılabilir olmadığını kabul etmeyi içermektedir (Snyder vd., 2002). Kişi, hedeflerine yönelik ilerlerken aşılabilir engeller ile karşılaştığında umut bu gerçekliğe uyum sağlar (Snyder, 2000a, 2002). Murrell ve Norris (1983) sahte umut besleyen bir kişinin bir hedefe ulaşmak için çaba ve enerji harcamasının ardından beklentilerinin boşa çıkması durumunda, başarısız hedef yolculuğunun kötü bir psikolojik duruma yol açacağını öne sürmüştür. Ancak Taylor ve Armor (1996) olumlu yanılsamaların iyi bir psikolojik uyumla güvenilir bir şekilde ilişkili olduğunu belirtmektedir. Olumlu yanılsamalar bir eylemlilik duygusu sağlamaktadır. Yüksek umutlu kişiler, herhangi bir engel durumu ile karşılaştıklarında herhangi bir yıkıma uğramamakta, bunun yerine bu engelleri aşmak için çaba göstermekte ve başarılı olmaktadır (Snyder, 2000a; 2002). Dolayısıyla, hedefe ulaşma olasılığının yanılsamaya dayalı değişmezliğine ilişkin sahte umut görüşünün aksine, yüksek umutlu kişilerin hedef beklentileri, düşük umutlu kişilere göre ilgili duruma daha iyi uyum sağlamaktadır (Snyder vd., 2002).

Polivy ve Herman'a (2000) göre sahte umut, aşırı zor ve ulaşılabilir kişisel değişim hedeflerinin belirlendiği durumlarda ortaya çıkmaktadır. Bu durumda kendilerini başarısız hisseden kişiler, psikolojik olarak çöküş yaşamaktadır. Düşük umutlu kişilerin zaman zaman belirli alanlarda çok yüksek hedefler koyarken, hayatlarının birçok alanında son derece düşük hedefler koydukları görülmektedir. Snyder'a (2002) göre ise kendilerine çok yüksek değişim hedefi koyan kişilerin umut düzeyleri düşüktür. Yüksek umutlu kişiler, düşük umutlu kişilere göre daha zor hedefler belirlemektedir. Bu kişilerin belirledikleri zor hedeflerine ulaşma olasılıklarının umut düzeyi düşük kişiler ile karşılaştırıldığında benzer olduğu görülmektedir

(Snyder, 1995; Snyder vd., 1997; Snyder vd., 2002). Yüksek umutlu kişiler esnektir ve stresli durumlar karşısında daha çok sabır gösterme eğilimindedirler. Bu durum da onlara hedeflerine ulaşma yolculuğunda yardım eden bir kişisel güçtür (Snyder, 2000a, 2002; Snyder vd. 1991a).

Kwon'a (2000, 2002) göre sahte umut, arzu edilen bir hedefe ve gerekli motivasyona sahip olma, ancak hedefe ulaşmak için gerekli planlara sahip olmama durumudur. Umut düzeyi yüksek kişiler, hedefleri için kendilerine uygun yollar belirlemektedir. Düşük umuda sahip kişiler ise normal durumlar ya da engellerle karşılaştıkları durumlarda hedeflerine giden yolları bulmakta kaçınan ve etkisiz hale gelmektedir (Snyder, 1994, 2000a, 2000b). Sahte umudun aksine sonuçlarından bağımsız yüksek umut, daha iyi bir uyumla beraber kullanılan yol ve stratejilerin çeşitliliği ile ilgilidir (Snyder, 2000a; Snyder vd., 2002).

2.4. Umudun Gelişimi

Snyder'a (2000a) göre, umudun gelişimi bebeklik yıllarında başlamaktadır; çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca da devam etmektedir. Bebekler doğdukları andan itibaren çevrelerine yönelik algılar ile çeşitli yollar ve harekete geçirici düşünceler oluşturmaya başlar (Snyder, 2002). Aynı zamanda bebekler, ihtiyaçları arasında ayırım yaparak bu ihtiyaçları karşılamak için hedeflere odaklanırlar. Yavaş yavaş, hedefleriyle ilgili çeşitli bağlantıları öğrenerek ve deneyerek harekete geçirici düşünme için gerekli temel becerileri edinirler (Idan ve Margalit, 2013). Bebeklikten çocukluğa geçiş döneminde ise, çocukların ilk kelimeleri aracılığıyla umut gelişmektedir. Çocuklar, hedef belirleme ve hedefe ulaşma yollarını inşa ederken bunu dil aracılığıyla gerçekleştirir (Akuysal-Aydoğan, 2016). 3 ile 6 yaş arasında dil becerileri geliştiği için çocuklar yaşadığı, hissettiği, düşündüğü pek çok şeyi ifade etmeye başlar. Dil, çocukların hedef belirlemede ve bu hedeflere ulaşacak yolları bulmalarında bir sistem sağlar (Snyder, 2005a). Çocukluğun ileriki dönemlerinde umudun gelişimi ebeveynler, öğretmenler, rol modeller, tarihteki önemli kişilerin hayat hikayeleri aracılığıyla olmaktadır (Snyder, 2000a).

Çocukların gelişimleri için net sınırlara, tutarlı ve destekleyici bir çevreye ihtiyaçları vardır (Snyder, 2002). Sosyal olarak destekleyici bir çevrede gelişen umutlu düşünme, çocukların ihtiyaç duyduklarında yardım arama olasılıklarını artırmakta ve sıkıntıya düştüklerinde başkalarının ihtiyaçlarını karşılayacağına dair güvenlerini de güçlendirmektedir (Idan ve Margalit, 2013). Umudun gelişiminde aileler önemli bir rol oynamaktadır. Aile desteği umudun gelişimi için gereklidir (Einav vd., 2012; Merkas ve Brajsa-Zganec, 2011; Sharabi vd., 2012). Çocuklarda umutlu düşüncenin gelişiminde hedef belirleme ve problem çözme süreçlerini cesaretlendiren, onları yönlendiren ve hedefe ulaşmaya yönelik çabalarını

güçlendiren ebeveynler, çocukları için ilk yol gösterici kişilerdir (McDermott ve Hastings, 2000). Hedefleri olan, zorlukları yaşamın bir parçası olarak kabul eden ve olumlu başa çıkma stratejileri geliştiren ebeveynler, çocuklarının izleyeceği yollar ve eyleyici düşüncede onlara rol model olurlar (Snyder, 2000a). Benzer şekilde ebeveynler hedeflerine ulaşma konusunda kararlılık gösterirse çocuklar sıkı çalışmanın ve kararlılığın karşılığını alabileceklerini öğrenmektedir (McDermott ve Hastings, 2000).

Aile ortamında umudun eksikliği çocukların gelişimine olumsuz etki yapmaktadır (McDermott ve Hastings, 2000). Fiziksel olarak ihmal ve istismar edilen çocuklara umutlu düşünmeyi öğreten kimse olmaz. Çocuklarda umutlu düşünmeyi azaltan bir başka durum ebeveyn kaybıdır. Bu tür durumlarda çocuklar, kendilerini güçsüz, çaresiz hissediler ve umut kaybı yaşarlar. Çocuklarda bakım veren kişilere bağlılık, umutlu düşünmeyi öğrenmek için çok önemlidir. Ancak ebeveynin ilgi ve isteklerinin çocuklara zorla dayatılması, onlara kendi yeteneklerine uygun hedefler belirleme fırsatının verilmemesi çocuklarda umudu azaltabilmektedir (Snyder, 2002). Umudun düzeyi yüksek çocukların, kendilerine yol gösteren, kendileriyle zaman geçiren kararlı ebeveynlere sahip oldukları görülmüştür (Snyder, 2005a). Çocuklarda umut geliştirmek zaman ve sabır isteyen bir süreçtir. Umudun yüksek olduğu bir ailede, umutlu düşünce ve davranışları ile çocuklarına örnek olan, onlara bazı hatalar yapma özgürlüğü tanıyan ebeveynler bulunur (Einav vd., 2012). Bu ailelerde, başarıdan çok çaba için çocuğa övgüde bulunulur ve çocuğa yönelik bir eleştiride bulunulacaksa bu çocuğa değil, çocuğun eylemine yöneliktir (McDermott ve Hastings, 2000).

Ergenlik dönemine gelindiğinde, ergenlik hızlı biyolojik ve sosyal değişimler ile birtakım zorluklarla karakterize edilen bir dönemdir (Ciarrochi vd., 2015). Bireylerin başarması gereken birçok zorlu gelişim süreciyle beraber ergenlik, bireylerin en üretken oldukları ve yetkinliklerinin arttığı bir dönemdir (Çiçek, 2021b; Larson, 2000; Park, 2004). Bu süreçte ergenlerin olumlu özelliklerinin keşfedilmeye çalışılması, yaşamlarında güçlü yanlarına odaklanılarak gelişimlerinin desteklenmesi ve onların psikolojik gelişimini öngörmede faydalı olan faktörlerin anlaşılması önemlidir (Steinberg ve Morris, 2001; Trzesniewski vd., 2006). Umudun düzeyi yüksek olan ergenler psikolojik sorunları yönetmede, zorluklarla baş etmede ve amaçlarına ulaşmada daha yeteneklidir. Bu durum ergenlerde umudun yaşamın çeşitli alanlarında olumlu etkileri olan ve kişinin yaşamını gerçekleştirmesine katkıda bulunan uyumlu bir yapı olduğunu göstermektedir (Griggs ve Walker, 2016). Yapılan araştırmalar, ergenlerin akademik ve davranışsal gelişiminde motivasyonun önemini göstermektedir (Anderman ve Maehr, 1994). Benzer şekilde, bir

hedefe ulaşılabileceğine güvenen ancak hedefe ulaşmak için çeşitli stratejilere sahip olmayan ergenler, belirli eylemleri gerçekleştirme konusunda motivasyondan yoksun oldukları için büyük olasılıkla hedeflerine yönelik harekete geçmeyeceklerdir (Niles vd., 2010). Bu dönemde de ebeveynlerle olan ilişkiler, ergenlerin hedef odaklı düşünme ve motivasyonunu şekillendirmede önemlidir ve ergenlerin umut gelişimini etkilemektedir (Jiang vd., 2013). Bu dönemde aynı zamanda, ergenlerin umut gelişiminde kişilerarası ilişkiler, sosyal ortamlar ve arkadaş gruplarının etkisi artmaktadır (Akuysal-Aydoğan, 2016; McDermott ve Hastings, 2000). Akranları ile beraber oldukları grup etkileşimini ve takım çalışması gerektiren aktiviteler ergenlerin umut düzeylerini pozitif yönde etkilemektedir (Robitschek, 1996).

Hedeflerine ulaşma yolculuğunda engeller ile karşılaşan çocuklar ve ergenler olumsuz duygular yaşamaktadır (Snyder, 2002). Bu durum hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır ve umutlu yaklaşımlar, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Karaman vd., 2020). Engellerle mücadele etmek, arzulanan hedeflere ulaşmak için alternatif yollar belirlemek ve elde edilen başarıyı kutlamak kişisel gücü artırır (Snyder vd., 1997). Rol modellerinin (ebeveynler, öğretmenler veya arkadaşlar) teşvikiyle çocuklar ve ergenler, engellerle karşılaştıklarında hedefleri için yol bulmayı ve bunu sürdürmeyi öğrenirler ve böylece psikolojik sağlamlık geliştirirler (Bernat, 2009; Idan ve Margalit, 2013; Valle vd., 2006; Yohani ve Larsen, 2009). Umutlu düşünmeyi öğrenen çocuklar ve ergenler, yetişkinlik dönemine geçiş sürecinde azalan fırsatlar, yoksulluk gibi dezavantajlı durumlar ile karşılaştıklarında o engelleri aşma konusunda daha mücadeleci davranmaktadır (Merkas ve Brajsa-Zganec, 2011). Bu sebeple küçük yaşlardan itibaren gelişim dönemleri boyunca umudun öğrenilmesi ve öğretilmesi önemlidir (McDermott ve Hastings, 2000; Snyder, 2000a, 2002).

2.5. Okulda Umut

Umut, psikolojik bir karakter gücü olarak değerlendirilmektedir (Snyder, 2000a). Yüksek düzeyde umutlu bireyler, kendine güvenen, kararlı bir yapıya sahip olan ve hedeflerine ulaşmada daha etkili olabilecek yollar belirleyebilen kişilerdir (Cheavens, 2000; Snyder, 2002; Snyder vd., 1991b). Buna ek olarak umut, belirlenen yollara ulaşmak için motivasyon stratejilerini de içerir (Chang, 2003).

Umudu aşlamak için okullar ve sınıf ortamları ideal ortamlardır (McDermott ve Hastings, 2000). Aynı zamanda çocuk ve ergenlerin hem zihinsel hem de fiziksel sağlığını geliştirmede olumlu etkisi vardır (Miller vd., 2008). Okul iklimi, umudun gelişimi üzerinde etkilidir ve koruyucu faktörler için bir kaynak olarak kabul edilebilir (Idan ve Margalit, 2013).

Okulda yapılan uygulamalar ya da müfredatta yer alan dersler sadece umudun artırılmasına katkıda bulunmakla kalmamakta aynı zamanda birçok öğrenciye aynı anda ulaşılabilmesini sağlamaktadır (Pedrotti vd., 2008). Umudun yüksek olduğu bir okul, öğrencilerin hedef belirleme yeteneklerini geliştirmelerini ve hedeflerine ulaşmak için alternatif yollar belirlemelerini sağlamaktadır. Aynı zamanda bu yolda karşılarına çıkabilecek engeller ile ilgili problem çözme becerilerini geliştirmelerine ve hedefe ulaşma çabalarını sürdürmelerine yardımcı olmaktadır (McDermott ve Hastings, 2000; Snyder, 2005b).

Okul ortamı içinde umudun gelişiminde öğretmenlerin önemi yadsınamaz bir gerçektir (Snyder, 2002). Öğretmenler öğrencileri ile etkileşim halinde bulunan umut konusunda öğrencilerine rol model olan ve umut inşa eden önemli kişilerdir (Akuysal-Aydoğan, 2016; Bryce vd., 2020). Öğretmenler, hedeflerine ulaşmaları için öğrencilere çeşitli stratejiler sağlar ve onları yeteneklerini geliştirebilmek için motive ederler (Embalsado, 2024). Yüksek umuda sahip öğretmenler, hedefler konusunda nettir ve bu hedefleri somut ve anlaşılır hale getirerek sınıfta öğrencilere aktarmaya özen gösterirler (Lopez vd., 2009). Öğretmenler, öğrencilerin hedef belirleme, hedefe ulaşma yolları ve hedeflerini destekleyecek stratejiler ve kaynaklarla ilgili olarak, öğrencilerin yeteneklerini tanımları üzerinde çalışarak umudu tüm yönleri ile günlük dersleri ile bütünleştirebilmektedir (Bryce vd., 2020). Bu açıdan okul yöneticilerinin öğrencileri doğrudan etkileşim yoluyla desteklemelerinin yanı sıra umut becerilerinin geliştirilmesinin zaman alabilecek bir süreç olduğunu kabul ederek, umutlu düşünme becerisini derslerine ve öğrencilerle günlük deneyimlerine dahil etmeye çalışan öğretmenleri desteklemeleri önemlidir (McDermott ve Hastings, 2000).

Umut düzeyi yüksek öğrencilerin okula uyumları, yaşam memnuniyetleri ve akademik başarıları daha yüksektir (Gilman vd., 2006). Umut düzeyi düşük öğrenciler, özellikle rekabetin fazla olduğu sınavlarda yüksek kaygı yaşarlar (Lopez vd., 2009). Lisede akademik başarıyı etkileyen değişkenlerin incelendiği bir çalışmada, akademik başarıyı en iyi açıklayan değişken umut olmuştur (Ciarrochi vd., 2007; Snyder vd., 1991a). Yüksek umuda sahip öğrenciler, başarılı olmak istedikleri konularda kendilerine net hedefler belirlemektedir. Belirledikleri hedeflere ulaşabilmek için birbirinden farklı yollar oluşturma ve gerekli çabayı gösterme motivasyonuna sahiptir (Snyder, 2005b). Ayrıca, umut düzeyi düşük öğrencilerle karşılaştırıldığında, yüksek düzeyde umuda sahip öğrencilerin kendilerine yönelik algılarının daha olumlu olduğu (Onwuegbuzie ve Snyder, 2000), kendilerine yönelik küçümseyen düşüncelere ve olumsuz duygulara kapılma eğilimlerinin olmadığı görülmektedir (Snyder, 2002). Bu öğrencilerin benlik saygıları daha yüksektir ve diğer öğrencilere göre daha

mutludurlar (Akuysal-Aydoğan ve Deniz, 2012). Yüksek umut düzeyine sahip lise öğrencileri daha az davranış bozukluğu göstermekte ve okulda saldırganlık, şiddet içerikli olaylara daha az karışmaktadır (Valle vd., 2004).

Umudun psikolojik danışma sürecinde de öğrencilerin iyileşmesinde hızlandırıcı ve olumlu bir etkisi bulunmaktadır (Frank, 1968). Okul psikolojik danışmanları umut düzeyi düşük öğrenciler ile çalışırken, öğrencilerin güçlü yönlerini, problem çözme becerilerini ve benlik saygılarını geliştirmeleri konularında onlara destek olmaktadır (Atik ve Atik, 2017). Çocuklar ve ergenler için psiko-eğitsel çalışmalar, en çok okullarda gerçekleştirilmektedir (Brown, 2018). Öğrencilerin hedeflerine ulaşmaları için çeşitli uygulamaların yapıldığı bireysel ve grup ile yürütülen müdahaleler öğrencilerde umudun gelişiminde etkilidir (Shorey vd., 2003). Okullarda öğrencilerle yapılan bireysel danışma oturumları ve uygulamalar ile beraber eğitim gibi sürekli müdahaleler yoluyla zaman içinde öğrencilerin umut düzeylerinde değişiklikler meydana gelmektedir (Valle vd., 2006).

2.6. Umudun ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yurt içinde ve yurt dışında umut ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, araştırmaların çoğunlukla farklı değişkenler ile birlikte ele alındığı ve araştırmaların eğitim, psikoloji ve sağlık alanında yoğunlaştığı görülmektedir. Bu kısımda, umut ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında, eğitim ve psikoloji alanında yapılan deneysel araştırmaların içeriklerine yer verilmiş, ardından eğitim ve psikoloji alanında umudun diğer değişkenlerle beraber ele alındığı araştırmalar özetlenmiştir.

2.6.1. Umudun ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yerlikaya (2006) tarafından, ortaokul öğrencileri için umut eğitimi programı hazırlanmış ve bu programda bilişsel-davranışçı terapi ve hobi terapi temel alınmıştır. Programın, öğrencilerin umutsuzluk düzeyine etkisinin incelendiği araştırma, yedinci ve sekizinci sınıfa devam eden toplam 52 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler ikisi deney, bir kontrol ve bir plasebo olmak üzere dört gruba ayrılmıştır. Ön-test, son-test ve izleme-testi deneysel deseninde gerçekleştirilen araştırma sonucunda, her iki yaklaşıma yönelik geliştirilen umut eğitimi programının, öğrencilerin umutsuzluk düzeylerini azalttığı görülmüştür.

Eryılmaz (2016), umut temelli grupla psikolojik danışma programının etkililiğini incelediği araştırmasını 12 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirmiştir. Yapılan çalışma, Snyder'ın (2002) umut teorisi temelinde 16 etkinlik ve 10 oturumdan oluşan grupla

psikolojik danışma uygulamasıdır. Araştırmacı yapmış olduğu bu deneysel çalışmada, umut temelli grupla psikolojik danışma programının öğrenciler üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Deney grubunda yer alan öğrencilerin kontrol grubunda yer alan öğrencilere göre yaşam doyumları ve öznel iyi oluş düzeylerinde artış görülürken depresyon belirtileri ve olumsuz duyguları azalmıştır.

Güler ve Türküm (2017), eğitim fakültesine devam eden 18 öğrenci ile yapmış oldukları çalışmalarında, umut odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının öğrencilerin umut, öğrenilmiş güçlülük, stresle başa çıkma düzeylerine etkisini incelenmişlerdir. Toplam sekiz oturumdan oluşan umut odaklı grupla psikolojik danışma deney ve kontrol gruplu, ön-test ve son-test deneysel desenindedir. Araştırma sonucunda, umut odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması ile deney grubu öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ve stresle başa çıkma son-test puanlarında anlamlı bir farklılık görülmezken umut düzeylerinde artış görülmüştür.

Konuk (2020) hazırlamış olduğu psiko-eğitim programında, umut odaklı kariyer gelişim modelini temel almıştır. Programın üniversite öğrencilerinin kariyer umudu ve kariyer geleceği üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmaya toplam 30 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sekiz oturumdan oluşan program, deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme-testi deneysel deseninde yürütülmüştür. Yapılan değerlendirmede deney ve kontrol grubu öğrencileri arasında test sonuçlarına göre anlamlı bir farklılaşmanın olduğu belirtilmiştir. İzleme-testi sonuçlarına göre, elde edilen etkinin orta vadede devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Ataman (2021) tarafından, umut temelli müdahale programı geliştirilmiştir. Suriyeli mülteci öğrencilerin umut ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırma, beşinci sınıfa devam eden toplam 42 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Geliştirilen program, Cheavens vd. (2006) tarafından oluşturulan umut temelli tedavi sözleşmesi çerçevesinde, toplam altı oturumdan oluşmaktadır. Araştırma, deney ve kontrol gruplu, ön-test ve son-test deneysel deseninde yapılmıştır. Programın uygulanması sonucunda, deney ve kontrol gruplarının son-test psikolojik dayanıklılık puanlarında anlamlı bir fark bulunmazken, umut puanlarında anlamlı düzeyde farklılık gözlemlenmiştir. Deney grubundaki öğrencilerin umut düzeylerinin kontrol grubundaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Atasever ve Yeşilyaprak (2022) tarafından, toplam beş oturumdan oluşan umut odaklı kariyer gelişim modeline dayalı psiko-eğitim programı geliştirilmiştir. Araştırmanın amacı,

geliştirilen programın üniversite son sınıfa devam eden üniversite öğrencilerinin iş hayatına geçerken tüm yaşamlarını etkileyecek kariyer yeterliklerini kazanmalarına etkisini incelemektir. Yapılan araştırma, toplam sekiz üniversite son sınıf öğrencisinin katılımından oluşan tek gruplu ön-test ve son-test deneysel desenindedir. Uygulanan umut odaklı kariyer gelişim modeline dayalı psiko-eğitim programı ile öğrencilerin kariyer yeterlilikleri ve kariyer geleceği ile ilgili algılarında artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ekinci ve Yılmaz (2022) tarafından, toplam sekiz oturumdan oluşan umut temelli psiko-eğitim programı hazırlanmıştır. Program ile ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerini artırmak ve programın etkililiğini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma, altıncı sınıfta öğrenim gören toplam 24 öğrenci ile yürütülmüştür. Deney ve kontrol gruplu, ön-test ve son-test deneysel desenindeki araştırma ile uygulanan umut temelli psiko-eğitim programının etkili olduğu deney grubunda yer alan öğrencilerin umut düzeylerinde pozitif yönde bir artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Şam ve Aliyev (2022), ergenlerin öz yeterliklerini geliştirmek için oluşturdukları umut ve azime dayalı müdahale programını sekizinci sınıf öğrencilerine uygulamışlardır. Toplam 18 erkek öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilen umut ve azime dayalı psiko-eğitim programı, yedi oturumdan oluşmaktadır. Deney ve kontrol gruplarının yer aldığı araştırma, ön-test ve son-test deneysel deseninde gerçekleştirilmiştir. Uygulama sonucunda, programa katılan deney grubundaki öğrencilerin öz yeterlik düzeyleri kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Programın öğrencilerin öz yeterliklerini artırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öz-Soysal vd. (2023) tarafından, yaratıcı sanat yaklaşımına dayalı umut odaklı müdahale programı geliştirilmiştir. Araştırmada toplam altı oturumdan oluşan yaratıcı sanat yaklaşımına dayalı umut müdahale programının üniversite öğrencilerinin umut düzeyine etkisi incelenmiştir. Solomon dördü grup modelinin kullanıldığı deneysel araştırmaya toplam 60 üniversite öğrencisi katılmıştır. Müdahale programının ön-test ve son-test sonuçları karşılaştırıldığında, öğrencilerin umut düzeylerinde pozitif yönde bir değişim olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ertuğ (2024), umut odaklı kariyer gelişim modeline dayalı psiko-eğitim programı geliştirmiştir. Göçmen lise öğrencilerinin kariyer umudu, kontrol odağı, yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelediği araştırma, toplam 30 göçmen lise öğrencisi ile yürütmüştür. Araştırma ön-test, son-test ve izleme-testinden oluşmaktadır. Deney ve kontrol gruplarının yer

aldığı umut odaklı kariyer gelişim modeline dayalı bu program toplam sekiz oturum olarak planlanmıştır. Araştırmada, geliştirilen psiko-eğitim programının öğrencilerin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ancak kariyer umudu yeterlikleri ile kontrol odağı düşünce biçimini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum izleme-testi sonuçlarında da geçerliliğini korumuştur.

Yılmaz (2024) tarafından geliştirilen kısa umut müdahalesi programı ile programın üniversite öğrencilerinin umut düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırmaya toplam 35 üniversite öğrencisi katılmıştır. Kısa umut müdahalesi toplam dört oturumdan oluşmaktadır. Deney ve kontrol gruplarının yer aldığı araştırma, ön-test, son-test ve izleme-testi deneysel deseninde yürütülmüştür. Uygulanan kısa umut müdahalesi programı ile öğrencilerin umut düzeylerinde pozitif yönde artış olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan sonuç, programın tamamlanmasından bir ay sonra yapılan izleme ölçümünde de geçerliliğini korumuştur.

Umudun diğer değişkenlerle ilişkisinin incelendiği yurt içi araştırmalarda, umudun sınav kaygısını (Denizli, 2004; Özdemir, 2024) negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülürken; mutluluk (Belen vd., 2020; Cihangir-Çankaya ve Meydan, 2018), problem çözme becerileri (Atik ve Atik, 2017), öznel iyi oluş (Ciminli, 2022; Şahin vd., 2012; Uzun-Özer ve Tezer, 2008) düzeylerini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir.

2.6.2. Umut ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Cheavens vd. (2006) tarafından, Snyder'ın (2002) umut teorisi temel alınarak umuda dayalı bir grup terapisi protokolü geliştirilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının yer aldığı araştırmaya toplam 32 kişi katılmıştır. Deney grubundaki katılımcılara toplam sekiz oturumdan oluşan umut temelli grup terapisi uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırma sonucunda, umuda dayalı grup terapisinin yaşamın anlamı ve benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu, umuda dayalı grup terapisi ile depresyon ve anksiyete belirtilerinin azaltılabileceği görülmüştür.

Marques vd. (2011) tarafından, ortaokul öğrencilerine yönelik umut temelli bir müdahale programı geliştirilmiştir. Program ile öğrencilerin umut, benlik saygısı, yaşam doyumu, akademik başarı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Umut temelli müdahale programı toplam beş oturumdan oluşmaktadır. Araştırmada ön-test, son-test ve izleme-testi deneysel deseni kullanılmıştır. Altıncı sınıfa devam eden 62 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Öğrencilerden 31'i deney grubuna, 31'i ise kontrol grubuna dahil edilmiştir. Uygulanan müdahale programı, deney grubunun akademik başarı düzeylerinde istatistiki

olarak anlamlı bir etki sağlamamıştır. Program ile öğrencilerin umut, benlik saygısı, yaşam doyumu puanlarında anlamlı artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Müdahalenin etkisinin devam ettiğini, 18 ay sonra uygulanan izleme-testi sonuçları da göstermiştir.

Feldman ve Dreher (2012) tarafından, öğrencilerin kişisel hedeflerine ulaşmalarına yönelik güçlü yönlerini geliştirmek ve umutlu düşüncelerini artırmak amacıyla umut müdahalesi geliştirilmiştir. Umut müdahalesi, 90 dakikalık umudun görselleştirilmesi egzersizine dayanan tek bir oturumdan oluşmaktadır. Araştırmaya 96 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrenciler deney, kontrol ve plasebo gruplarından birine atanmıştır. Deney grubuna tek oturumluk umut müdahalesi uygulanırken kontrol grubuna uygulama yapılmamış, plasebo grubuna da kas gevşeme egzersizi uygulanmıştır. Değerlendirme yapılırken müdahaleden önce ön-test, müdahaleden sonra son-test gerçekleştirilmiştir. Müdahalenin etkisi bir aylık izleme-testi ile tekrar değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, umut müdahalesinin amaca yönelik umutlu düşünmeyi artırdığı, deney grubundaki öğrencilerin izleme-testi sonuçlarında da plasebo ve kontrol grubundaki öğrencilere göre hedeflerine ulaşmada daha fazla ilerleme gösterdikleri görülmüştür.

Buragohain (2014), tek gruptan oluşan deneysel desene dayalı çalışması kapsamında, 11 günlük yatılı bir kamp sürecinde lise öğrencilerine yönelik uygulaması yapılan umut egzersizlerinin etkisini incelemiştir. Ön-test ile son-testin uygulandığı araştırmaya dokuzuncu ve onuncu sınıfa devam eden toplam 42 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda, umudun beceriye dayalı egzersizler aracılığıyla etkili bir şekilde öğretilbileceği görülmüştür.

Sharifi vd. (2015) tarafından, umut müdahalelerine dayalı bir zihinsel rehabilitasyon programının bedensel yetersizliği bulunan öğrencilerde umudu arttırmadaki etkililiğini incelemek amacıyla yapılan araştırmaya toplam 52 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmada, ön-test ve son-test kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının yer aldığı program, toplam sekiz oturumda uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, program öncesi ve sonrasında uygulanan testlerin puanları karşılaştırılmıştır. Umut müdahalesinin umudu arttırmada istatistiki olarak anlamlı ve pozitif yönde bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Tian vd. (2018) tarafından, Snyder'ın (2002) umut teorisine dayalı grupla umut terapisinin üniversite öğrencilerinin akademik başarı, öz yeterlik ve umut düzeyleri üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla yapılan çalışmaya toplam 45 üniversite birinci sınıf öğrencisi katılmıştır. Deney ve kontrol grupları ile yürütülen, ön-test, son-test ve izleme-testinin uygulandığı araştırma sonucunda, Snyder'ın (2002) teorisine dayalı sekiz oturumdan oluşan

umut terapisine katılan deney grubunun akademik başarı, öz yeterlik ve umut düzeylerinde pozitif yönde anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Mahdavi vd. (2020), umut odaklı terapinin üstün yetenekli öğrencilerin ruh sağlığını iyileştirme ve akademik tükenmişliği azaltma üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmaya deney ve kontrol gruplarında yer alan toplam 30 lise öğrencisi katılmıştır. Her iki gruba da programdan önce ön-test, programdan sonra son-test uygulaması yapılmıştır. Deney grubuna sekiz oturum boyunca umut terapisi verilirken kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma sonucunda, umut odaklı iyileştirme programının üstün yetenekli öğrencilerin akademik tükenmişliğini azaltmada ve öğrencilerin ruh sağlığının iyileştirilmesi üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Narimani ve Hedayat (2020), Snyder'ın (2002) umut teorisini temel alarak geliştirdikleri grup eğitiminin öğrencilerin azim ve akademik öz-yeterlik üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma altıncı sınıfta öğrenim gören 30 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Bu öğrencilerin yarısı deney grubunda diğer yarısı kontrol grubunda yer almıştır. Deney grubundaki öğrencilere Snyder'ın umut teorisine dayalı olarak sekiz oturumluk eğitim verilmiştir. Bu süreçte, kontrol grubu herhangi bir işlemle karşılaşmamıştır. Uygulanan umut eğitimi, öğrencilerin azim ile akademik öz yeterliği üzerinde etkili olmuştur.

Kirby vd. (2022) tarafından, 12 oturumdan oluşan umut temelli bir okul müdahale programı olan Umutlu Zihinlerin etkililiği incelenmiştir. Programın psikolojik sağlık, duygusal düzenleme/kontrol ve başa çıkma becerileri gibi koruyucu faktörlerin yanı sıra öğrencilerin umut düzeylerini artırmadaki etkililiği değerlendirilmiştir. Araştırmaya, yaşları 11-14 arasında değişen toplam 153 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Ön-test, son-test deneysel deseninde gerçekleştirilen araştırma tek grup ile yürütülmüştür. Uygulanan müdahale programı sonucunda öğrencilerin umut puanları artmıştır. Umudun, kaygı, depresyon, dayanıklılık, olumlu duygu, olumsuz duygunun azalması, duygusal kontrol, sabır, sosyal destek arama ve öz bakım puanlarının her birinde anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür.

Bryce vd. (2024) tarafından, üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen umut müfredatının öğrencilerin umut düzeylerine etkisinin incelendiği bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Ön-test ve son-testin uygulandığı, toplam 50 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, öğrencilerin 25'i deney grubunda 25'i kontrol grubunda yer almıştır. Deney grubundaki öğrenciler 10 haftalık bir müfredata katılırken, kontrol grubundaki öğrenciler normal ders müfredatını takip etmişlerdir. Araştırma sonucunda, deney grubunda

yer alan, umut müfredatını tamamlayan öğrencilerin umut düzeylerinde dönem boyunca anlamlı düzeyde bir artış yaşandığı görülmüştür.

Yurt dışında yapılan araştırmalarda, umut ile yaşam doyumunun ilişkisini araştıran pek çok çalışma gerçekleştirilmiştir (Bailey vd., 2007; Gilman ve Huebner, 2006; Karaman vd., 2020; Raats, 2019). Griggs ve Walker (2016) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerde umut ile başa çıkma becerileri, yaşam doyumu, öz saygı ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bryce vd. (2020) yaptıkları araştırmada, ergenlerde umudun, akademik başarı ve öznel iyi oluş düzeylerine katkı sağladığını görmüşlerdir. Ayrıca yapılan diğer araştırmalarda, umudun öznel iyi oluş (Kaye-Tzadok vd., 2019; Wroblecki ve Snyder, 2005), öz yeterlik (Hinds vd., 2000; Phan, 2013), benlik saygısı (Merkas ve Brajsa-Zganec, 2011), akademik başarı (Adelabu, 2008; Gilman vd., 2006; Levi vd., 2014) düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Ergenlerde, iyimserlik ve umut ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde (Carvajal vd., 1998; Edwards vd., 2007; Shogren vd., 2006; Vacek vd., 2010; Wong ve Lim, 2009) umut ve iyimserlik arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programını geliştirme süreci, programın içeriği, programın uygulanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırma, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının lise öğrencilerinin umut düzeyine etkisinin incelendiği yarı deneysel bir çalışmadır. Araştırmada ön-test, son-test ve izleme-testinden oluşan deney ve kontrol gruplarının yer aldığı 2x3'lük karışık yarı-deneysel desen kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2009). Yarı deneysel desen, grupların seçkisiz olarak, deney ve kontrol grubu olarak atandığı çalışmalarda kullanılmaktadır. Deney ve kontrol gruplarına deneysel işlem öncesinde ve sonrasında ölçümler yapılmaktadır (Büyüköztürk, 2009). Araştırmanın bağımsız değişkenini Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programı, bağımlı değişkenini ise Sürekli Umut Ölçeğinden alınan puanlar (umut ve alt boyutları olan alternatif yollar düşüncesi ile eyleyici düşünce düzeyleri) oluşturmaktadır. İzleme-testi, son-testin uygulanmasından altı hafta sonra gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ön-test, son-test ve izleme-testi kontrol gruplu yarı-deneysel desenin gösterimi Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1

Araştırmanın deneysel deseni

Gruplar	Ön-test	Uygulama	Son-test	İzleme-testi
Deney ($n = 20$)	Sürekli Umut Ölçeği	Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programı Haftada 1 gün 40 dk (Toplam 8 oturum)	Sürekli Umut Ölçeği	Sürekli Umut Ölçeği
Kontrol ($n = 20$)	Sürekli Umut Ölçeği	Müdahale yok	Sürekli Umut Ölçeği	Sürekli Umut Ölçeği

Tablo 1'de görüldüğü üzere araştırmada, deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilere, deneysel müdahale öncesi Sürekli Umut Ölçeği ön-test olarak uygulanmıştır. Ön-test uygulamasının ardından deney grubuna sekiz oturumdan oluşan Umut Odaklı Psiko-

Eğitim Programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Psiko-eğitim programının uygulaması bittikten sonra deney ve kontrol gruplarına son-test olarak uygulanan Sürekli Umut Ölçeği, izleme-testi olarak altı hafta sonra tekrar uygulanmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubunu 2023-2024 Eğitim-Öğretim yılının ikinci döneminde, Manisa ilinin Turgutlu ilçesinde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılım gösteren 40 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin tamamı 11. sınıf öğrencisidir. Psiko-eğitsel çalışmalarda öğrenci gruplarının homojenliğinin sağlanması, özellikle öğrencilerin aynı sınıf düzeylerinde olmaları ve yaş farkının ikiden fazla olmaması grupların daha etkili olmasını sağlamaktadır (Brown, 2018; Çivitci, 2020). Bu sebeple öğrenciler, aynı sınıf düzeyinde ve aynı yaşlarda seçilmiştir. Öğrencilerin ergenlik döneminde olmalarından dolayı, programın içeriğinin ve hedeflerinin bu yaş grubunun gelişimsel ihtiyaçlarına daha uygun olduğu düşünülerek öğrenciler 11. sınıf öğrencileri arasından seçilmiştir. Bu öğrenciler, üniversite hazırlık sürecinin en yoğun olduğu döneme girmektedirler. Bu nedenle, umut düzeylerini geliştirmeye yönelik bir program, öğrencilerin akademik performanslarını ve motivasyonlarını olumlu yönde etkileyebilir.

Araştırmada deney ve kontrol grubunun oluşturulması amacıyla uygulama yapılacak okulda, uygulanacak psiko-eğitim programının duyurusu yapılmıştır. Beş şubede öğrenim gören 11. sınıf öğrencilerinin sınıf panolarına program ile ilgili duyuru afişleri (EK 9) asılmıştır. Afişlerin asılmasının ardından araştırmacı sınıflara girerek öğrencilere çalışmanın amacı ve uygulanacak psiko-eğitim programı hakkında bilgi vermiştir.

Uygulama yapılacak okulda öğrenim gören 11. sınıf öğrencilerinin toplam mevcudu 123'tür. Yapılan duyurunun ardından öğrencilerin 67'si çalışmaya gönüllü olarak katılım göstermek istediklerini belirtmiştir. Çalışmaya gönüllü olarak katılım göstermek isteyen öğrenciler ile toplantı yapılmıştır. Toplantıda öğrencilere programın hedefleri, ayrıntıları, süresi ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Katılım için istekli ve gönüllü olduklarını belirten öğrencilerin velileri okula davet edilmiştir. Davet edilen velilerden toplam 54'ü görüşmeye gelmiştir. Program ile ilgili velilere bilgilendirme yapılmıştır. Veli Onam Formunu (EK 8) dolduran velilerin veli onamları alınmıştır. Gönüllü katılım gösteren ve veli onamları alınan öğrencilerin basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile 20'şer kişilik iki gruba kura yolu ile seçilmeleri sağlanmıştır. Geriye kalan 14 öğrenci bekleme listesine alınmıştır. Seçim yapılırken kız ve erkek öğrencilerin isimleri ayrı torbalara konularak cinsiyet değişkeninin

güvenirliği etkilememesine dikkat edilmiştir. Oluşturulan grupların deney ve kontrol grubu olarak belirlenmeleri de seçkisiz yöntemle yapılmıştır. Seçkisiz örnekleme yönteminde örneklem evreni yüksek düzeyde temsil etme gücüne sahiptir (Büyüköztürk, 2011). Çalışma grubunun, sosyodemografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2

Çalışma grubunun sosyodemografik özellikleri

	Deney		Kontrol		χ^2	sd	p
	n	%	n	%			
Cinsiyet							
Kız	10	50	11	55	0.00	1	1.00
Erkek	10	50	9	45			
Yaş							
16	17	85	15	75	0.00	1	1.00
17	3	15	5	25			
Kaldığı yer							
Okul pansiyonu	2	10	1	5	0.00	1	1.00
Aile yanı	18	90	19	95			
Ailenin yaşadığı yer							
Köy	2	10	1	5	0.00	1	1.00
İlçe	18	90	19	95			
Anne Eğitim Düzeyi							
Temel Eğitim	8	40	15	75	3.68	1	.055
Lise ve üstü	12	60	5	25			
Baba Eğitim Düzeyi							
Temel Eğitim	11	55	13	65	.10	1	.747
Lise ve üstü	9	45	7	35			
Aile Gelir							
Orta	18	90	17	85	0.00	1	1.00
Yüksek	2	10	3	15			
Okul Başarısı							
Düşük	1	5	1	5	.23	2	.891
Orta	17	85	16	80			
Yüksek	2	10	3	15			

Tablo 2’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan deney grubundaki öğrencilerin 10’u (%50) kız öğrenci, 10’u (%50) erkek öğrencidir. Kontrol grubundaki öğrencilerin 11’i (%55) kız öğrenci, 9’u (%45) erkek öğrencidir. Öğrencilerin yaşları 16 ve 17 arasında değişmektedir. Çalışma grubunda yer alan öğrenciler çoğunlukla ailesi yanında yaşayan, ilçe merkezinde ikamet eden, babası temel eğitim almış, aile gelirini orta düzeyde değerlendiren ve okul başarısını orta düzeyde değerlendiren lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Anne eğitim

düzeyine göre ise deney grubundaki öğrencilerin annesi genellikle lise ve üstü eğitime sahipken, kontrol grubunda yer alan lise öğrencilerinin anneleri genellikle temel eğitim düzeyine sahiptir. Gerçekleştirilen ki kare analizleri sonucunda çalışma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet, yaş, kaldığı yer, ailenin yaşadığı yer, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, algılanan aile geliri ve okul başarısı değerlendirmeleri açısından dağılımlarının benzer olduğu belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile “Sürekli Umut Ölçeği” kullanılmıştır. Kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin daha detaylı açıklamalara aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından öğrencilerin sosyodemografik bilgilerinin toplanması amacıyla hazırlanmış olan toplam dokuz sorudan oluşan formdur. Bu formda öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, algıladıkları başarı düzeyi, kaldıkları yer, sosyo-ekonomik düzey ve ailevi özelliklerini belirlemek üzere hazırlanmış sorular bulunmaktadır. Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu EK 6’da yer almaktadır.

3.3.2. Sürekli Umut Ölçeği

Öğrencilerin, sürekli umut düzeylerinin belirlenmesi için, araştırmada “Sürekli Umut Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, Snyder vd. (1991b) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlamasını, Tarhan ve Bacanlı (2015) yapmıştır. Ölçekte 15 yaşında ve bu yaşın üzerinde yer alan kişilerin sürekli umut düzeylerini ölçmek amaçlanmaktadır ve ölçek 8’li Likert tipindedir. Ölçekteki maddelerin puanlaması “Kesinlikle Yanlış (1)” ile “Kesinlikle Doğru (8)” arasında değişmektedir. Ölçek toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iki alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar, “Alternatif Yollar Düşüncesi” ve “Eyleyici Düşünce”dir. Ölçeğin alt boyutlarının her biri için dörder madde bulunmaktadır. Ölçekte Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutu 1, 4, 6 ve 8 numaralı maddeler ile ölçülürken Eyleyici Düşünce alt boyutu 2, 9, 10 ve 12 numaralı maddeler ile ölçülmektedir. Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce boyutlarının her birinde yer alan maddelerde; şimdiki zaman, geçmiş ve geleceğe yönelik ifadeler yer almaktadır. Ölçeğin 3, 5, 7 ve 11 numaralı maddeleri puanlamaya dahil edilmeyen, umudu ölçmeyen dolgu maddeleridir. Ölçek sekiz madde üzerinden değerlendirilmektedir. Bu sekiz maddenin hesaplanması ile oluşan puanlar Sürekli Umut Ölçeği toplam puanını belirlemektedir. Ölçek alt boyutlarından alınabilecek puanlar 4 ile 32

puan arasında değişirken, ölçeğin tamamından alınabilecek puanlar 8 ile 64 puan arasında değişmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından ve tamamından alınan yüksek puanlar sırasıyla alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve umut düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Sürekli Umut Ölçeği örnek maddeleri Ek 5’ te yer almaktadır.

3.4. Umud Odaklı Psiko-Eğitim Programı

3.4.1. Psiko-Eğitim Programını Geliştirme Süreci

Umud Odaklı Psiko-Eğitim Programı, lise öğrencilerinin umut düzeylerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olan yapılandırılmış sekiz oturumdan oluşmaktadır. Program hazırlanmadan önce alanyazın taraması yapılmıştır. Yurt içinde ve yurt dışında umut konusunda gerçekleştirilen deneysel çalışmalar incelenmiştir (Ataman, 2021; Atasever ve Yeşilyaprak, 2022; Bryce vd., 2024; Buragohain, 2014; Cheavens vd., 2006; Ekinci ve Yılmaz, 2022; Ertuğ, 2024; Eryılmaz, 2016; Feldman ve Dreher, 2012; Güler ve Türküm, 2017; Kirby vd., 2022; Konuk, 2020; Mahdavi vd., 2020; Marques vd., 2011; Narimani ve Hedayat, 2020; Öz-Soysal vd., 2023; Sharifi vd., 2015; Şam ve Aliyev 2022; Yerlikaya, 2006; Yılmaz, 2024). Program geliştirme sürecinde pozitif psikoloji anlayışına bağlı kalınmış ve programda pozitif psikoloji temelli uygulamalara yer verilmiştir. Ayrıca, program lise öğrencilerine yönelik olarak geliştirildiği için, ergenlik dönemi gelişim özellikleri ve ihtiyaçları dikkate alınmıştır. Öğrencilerin yaşları ve bilişsel yapıları doğrultusunda bir içerik oluşturulması amaçlanmıştır. İlk olarak programın genel amacı belirlenmiş ardından benzer araştırmalar incelenerek kazanımlar belirlenmiştir. Kazanımlara uygun etkinlikler oluşturularak program tamamlanmıştır.

3.4.2. Psiko-Eğitim Programının İçeriği

Geliştirilen psiko-eğitim programının her bir oturumuna, ısınma oyunu ve egzersiz ile başlanmıştır. Her oturumun başında bir önceki oturumun özeti yapılmıştır. Oturumların içeriğine uygun olarak bazı oturumlarda bilgilendirici sunum kullanılmıştır. Ayrıca oturumlarda rol oynama, metafor kullanımı, beyin fırtınası, hikâye, resim, video, grup çalışması gibi farklı yöntem ve teknikler kullanılmıştır. Yapılan uygulamaların kalıcılığının sağlanması için her oturumun sonunda ev ödevi çalışmalarına yer verilmiştir. Verilen ev ödevleri bir sonraki oturumda ele alınmıştır. Her oturumun sonunda o oturum ile ilgili değerlendirme yapılmıştır. Program sonunda öğrencilere Katılım Belgeleri (EK 10) takdim edilmiştir. Walsh (2010) tarafından psiko-eğitim gruplarında grup üyelerinin dikkatlerinin dağılabileceği ve yorulabilecekleri düşünülerek 90 dakikanın aşılması gerektiği, bu durumun ortaokul ve lise öğrencilerine uygulanan programlar için 40-50 dakika arasında

değişebileceği vurgulanmaktadır. (Akt. Çivitci, 2020). Bu doğrultuda her bir oturumun bir ders saati 40 dakika süreceği şekilde oturumlar planlanmıştır.

Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programın içeriği ile ilgili ayrıntılar Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3

Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının içeriği

Oturum	Kazanım	Süreç	Ödev
1	<ul style="list-style-type: none"> Grup kurallarını oluşturur. Umudu ve umudun bileşenlerini açıklar. 	<ul style="list-style-type: none"> Tanışma etkinliğinin yapılması Grup kurallarının oluşturulması Psiko-eğitim programına katılım sözleşmelerinin imzalanması Sunum aracılığıyla umut kavramı ile ilgili bilgilendirmenin yapılması Umudun bileşenlerinin açıklanması Umut ile ilgili temel kavramların anlaşılması Oturumun değerlendirilmesi 	<ul style="list-style-type: none"> Umut mesajlarının yazılması ve umut simgelerinin oluşturulması
2	<ul style="list-style-type: none"> Hedef belirlemenin önemini fark eder. Gerçekçi ve ulaşılabilir yaşam hedefleri belirler. Hedeflerine ulaşabilmek için çeşitli yollar oluşturur. 	<ul style="list-style-type: none"> Bir önceki oturumun özetinin yapılması Ev ödevi ile ilgili paylaşımların alınması Isınma oyununun oynanması Hedef belirlemenin önemi ile ilgili hikâye paylaşımı ve sunum aracılığıyla hedef belirme konusunda bilgilendirmenin yapılması Öğrencilerin bugüne kadar gerçekleştirdikleri hedefler ve hedeflerini gerçekleştirmek için yaptıkları eylemler ile ilgili formun doldurulması ve gönüllü öğrencilerden paylaşımların alınması Grup çalışması aracılığıyla hedefe giden yolda yapılabileceklerin keşfedilmesi Oturumun değerlendirilmesi 	<ul style="list-style-type: none"> Kısa ve uzun vadeli hedeflerin belirlenmesi Belirlenen hedeflere ulaşırken karşılaşılabilecek engeller ve bu engeller ile ilgili çeşitli yolların oluşturulması

3	<ul style="list-style-type: none"> • Güçlü yönlerini ve güçlü kişisel özelliklerini keşfeder. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bir önceki oturumun özetinin yapılması • Ev ödevi ile ilgili paylaşımların alınması • Isınma oyununun oynanması • Güçlü karakter özellikleri ile ilgili bilgilendirme yapılması • Güçlü yönlerin ve güçlü karakter özelliklerinin fark edilmesine yönelik resim etkinliği • Grup çalışması aracılığıyla güçlü karakter özellikleri bulmacasının doldurulması • Grup çalışması aracılığıyla grubun güçlü yönler ağacının oluşturulması • Oturumun değerlendirilmesi 	<ul style="list-style-type: none"> • Bir hafta boyunca güçlü karakter özelliklerinin kullanıldığı ve farkına varıldığı olay ve durumların not alınması
4	<ul style="list-style-type: none"> • Yaşamında gerekli motivasyon kaynaklarını kullanır. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bir önceki oturumun özetinin yapılması • Ev ödevi ile ilgili paylaşımların alınması • Isınma oyununun oynanması • Motivasyon konulu hikâye paylaşımı • Motivasyonun artırılabilceği durumlar ile ilgili doğaçlama çalışmasının yapılması • Motivasyonu artırabilecek kaynakların belirlenmesi ve motivasyon uçurtmasının oluşturulması • Oturumun değerlendirilmesi 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivasyon kaynakları, motive olunan durumlar, motivasyonun korunması için neler yapılabileceği ile motivasyon günlüğü oluşturulması
5	<ul style="list-style-type: none"> • Zorluklar karşısında baş etme becerisi kazanır ve problem çözme becerilerini artırır. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bir önceki oturumun özetinin yapılması • Ev ödevi ile ilgili paylaşımların alınması • Isınma oyununun oynanması • Zorluklarla mücadele konulu hikâye paylaşımı • Zorluklarla mücadele konulu videonun izlenilmesi • Dünyada önemli yerlere gelmiş kişilerin yaşamda karşılaştıkları zorluklar ve verdikleri mücadeleler konulu görsellerin ve yaşam hikayelerinin paylaşımı • Oturumun değerlendirilmesi 	<ul style="list-style-type: none"> • Zorlayıcı bir yaşantı ile karşılaşıldığında neler yapılabileceği ile ilgili çeşitli yollar belirlenmesi • Gelecekte günümüze mektup yazılması

6	<ul style="list-style-type: none"> • Kendine özgü değerlerin keşfedilmesine yardımcı olur ve yaşamında anlam bulma sürecine katkıda bulunur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bir önceki oturumun özetinin yapılması • Ev ödevi ile ilgili paylaşımların alınması • Isınma oyununun oynanması • Yaşam değerleri konulu video izlenilmesi • Kendilik değeri ile ilgili resim çalışmasının yapılması • Yaşam değerleri ve önemli yaşam deneyimlerinin yer aldığı anlam bulma haritasının oluşturulması • Oturumun değerlendirilmesi 	<ul style="list-style-type: none"> • Yaşamında değerli hissettiği durumların yer aldığı hikâye yazımı
7	<ul style="list-style-type: none"> • Olumlu yaşam deneyimlerini yaşamında kullanır. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bir önceki oturumun özetinin yapılması • Ev ödevi ile ilgili paylaşımların alınması • Isınma oyununun oynanması • Yaşam deneyimi konusunda bilgilendirme yapılması • Olumlu yaşam deneyimi konulu metaforların oluşturulması • Yaşamda pozitif deneyimlerin canlandırıldığı doğaçlama çalışmasının yapılması • Oturumun değerlendirilmesi 	<ul style="list-style-type: none"> • Yaşamında aile, okul, kişisel gelişim, duygusal deneyimler, eğlence ve hobiler ile yaşam deneyimlerinin keşfedilmesi
8	<ul style="list-style-type: none"> • Hayata ve olaylara karşı umutlu bir bakış açısı geliştirir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bir önceki oturumun özetinin yapılması • Ev ödevi ile ilgili paylaşımların alınması • Isınma oyununun oynanması • Umut konulu deney paylaşımı • Umut ile ilgili afiş, araç, slogan ve şiirin yer aldığı istasyon çalışması • Umutlu dünya konulu resim etkinliği • Umut balonlarının uçurulması • Tüm oturumların değerlendirilmesinin yapılması • Katılım belgelerinin takdim edilmesi • Eğitimin sonlandırılması 	

3.4.3. Psiko-Eğitim Programının Uygulanması

Psiko-eğitim programının geliştirilmesinin ve içeriğinin oluşturulmasının ardından araştırmanın uygulaması 2023-2024 Eğitim-Öğretim yılının ikinci döneminde gerçekleştirilmiştir. Psiko-eğitim programının uygulanmasından önce ve programın uygulanması sırasında gerçekleştirilen adımlar aşağıda sunulmuştur:

- Veri toplama aracı olarak kullanılacak Sürekli Umut Ölçeğinin kullanım iznini alabilmek amacıyla Türkçeye uyarlamasını yapan araştırmacı ile e-posta aracılığıyla iletişime geçilmiş ve ölçek kullanım izni alınmıştır (EK 4).
- Veri toplama sürecine başlamadan önce, araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Etik Kurulundan gerekli izin alınmıştır (EK 2).
- Uygulama yapılacak okulun belirlenmesi için öncelikle Turgutlu İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ile görüşülmüştür. Turgutlu İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünün görüşleri doğrultusunda okul başarı puanı ile öğrenci alan pansiyonlu bir Anadolu Lisesi belirlenmiştir. Sürecin etkin yürütülebilmesi için uygulama yapılacak okul, araştırmacının görev yaptığı ilçeden seçilmiştir.
- Milli Eğitim Bakanlığı <https://ayse.meb.gov.tr/basvurudev/> adresi üzerinden elektronik müracaat yapılmış ve Manisa İl Milli Eğitim Müdürlüğünden okulda uygulama yapabilmek için gerekli olan izin alınmıştır (EK 3).
- Manisa İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan okul uygulama izninin ardından uygulamanın yapılacağı okulun idarecilerine ve okul psikolojik danışmanlarına uygulama ile ilgili bilgi verilmiştir.
- Uygulamanın yapılacağı 11. sınıf öğrencilerine psiko-eğitim programının duyurusu yapılmış, bu öğrencilerin sınıflarına duyuru afişleri asılmıştır. Ayrıca araştırmacı sınıflara girerek öğrencilere psiko-eğitim programı hakkında bilgi vermiştir.
- Çalışmaya katılmak isteyen öğrenciler ile toplantı yapılmıştır. Gönüllülük gösteren öğrenciler gönüllü katılımcı formunu doldurmuştur (EK 7).
- Gönüllü katılım göstermek isteyen öğrencilerin velileri okula davet edilmiştir. Katılım gösteren veliler ile bir toplantı gerçekleştirilmiştir. Velilerin veli onam formu ile izinleri alınmıştır (EK 8).
- Gönüllü katılım gösteren ve veli onamları alınan öğrencilerin basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile 20'şer kişilik iki gruba kura yolu ile seçilmeleri sağlanmıştır.
- Oluşturulan gruplar, seçkisiz yöntemle deney ve kontrol grubu olarak belirlenmiştir.

- Grupların oluşturulmasının ardından, öğrencilerin ders programları dikkate alınarak çalışmanın yapılacağı gün ve saat belirlenmiştir. Öğrencilerin çarşamba günü son ders saatinde ortak rehberlik dersi bulunmaktadır. Uygulama çarşamba günleri son ders saatinde okulun konferans salonunda gerçekleştirilmiştir. Konferans salonu psiko-eğitim oturumları için uygun hale getirilmiştir.
- Belirlenen gün ve saatte deney ve kontrol grubuna ön-test uygulaması yapılmıştır.
- Ön-test uygulamasının ardından, deney grubuna sekiz hafta boyunca Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır.
- Tüm oturumlar tamamlandıktan sonra, çalışma grubunda yer alan deney ve kontrol grubu öğrencilerine aynı gün son-test uygulanmıştır.
- Son-testin uygulanmasından altı hafta sonra çalışma grubundaki tüm öğrencilere aynı gün izleme-testi yapılmıştır.
- Süreç boyunca deney ve kontrol grubunda herhangi bir katılımcı kaybı yaşanmamıştır. 20'si deney grubunda 20'si kontrol grubunda yer alan, toplamda 40 öğrenci ile başlayan süreç aynı 40 öğrenci ile sonlandırılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 26 istatistik programı kullanılmıştır. Analizler yapılmadan önce verilerin doğruluğu, aykırı değerler, kayıp değerler ve kullanılan çıkarımsal analizlerin varsayımları incelenmiştir (Field, 2024; Hair vd., 2019; Pituch ve Stevens, 2016; Tabachnick ve Fidell, 2019; von Eye ve Wiedermann, 2023). Verilerin doğruluğunu incelemek amacıyla betimsel istatistikler kullanılmıştır. Sürekli Umut Ölçeği maddelerinin ve sosyodemografik değişkenlerin frekans dağılımları, asgari ve azami değerleri incelenerek, tüm değişkenlerin beklenen değer aralığında olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular verilerin doğruluğuna işaret etmektedir. Veriler araştırmacı tarafından yüz yüze toplu uygulamalar ile toplandığından ve uygulama sonrası her bir lise öğrencisinin verisi tek tek kontrol edildiğinden veri setinde kayıp değere rastlanmamıştır. Tek değişkenli aykırı değerler z -puanı tekniğiyle incelenmiştir (Field, 2024; Tabachnick ve Fidell, 2019). Tabachnick ve Fidell'e (2019) göre, herhangi bir katılımcının z -puanı değerinin ± 3.29 aralığı dışında olması tek değişkenli aykırı değer olduğunu göstermektedir. Veri setinde lise öğrencilerinin ön-test, son-test ve izleme-testi alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve umut toplam puanlarının incelenmesi sonucunda her bir katılımcının z -değerinin -3.20 (eyleyici düşünce son-test) ile 2.05 (alternatif

yollar düşüncesi ön-test) arasında değiştiği bulunmuştur. Dolayısıyla, veri setinde tek değişkenli bir aykırı değere rastlanmamıştır.

Lise öğrencilerin sosyodemografik nitelikleri hakkında bilgi vermek amacıyla yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma değerlerini içeren betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Çalışma grubunda bulunan öğrencilerin ön-test alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve umut toplam puan ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla bağımsız örneklem için *t*-testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve umut toplam puan ortalamalarındaki zaman içerisindeki değişimini (ön-test ve son-test, son-test ve izleme-testi) incelemek amacıyla bağımlı örneklem için *t*-testi yapılmıştır. Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin son-test ve izleme-testi alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve umut toplam puan ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla ise tek yönlü kovaryans analizi (ANCOVA) gerçekleştirilmiştir. Tek yönlü kovaryans analizinde katılımcıların ön-test puanları, ortak değişken olarak kullanılmıştır.

Tek yönlü ANCOVA deneysel bir çalışmada bağımsız değişkenin (manipüle edilen faktör) bağımlı değişken (ölçülen sonuç) üzerindeki etkisini incelerken, ortak değişken olarak adlandırılan ve bağımlı değişkenle ilişkili bir veya daha fazla ek değişkenin etkisini kontrol etmeyi amaçlayan bir istatistiksel yöntemdir (Field, 2024; Green ve Salkind, 2014; Meyers vd., 2013; Pituch ve Stevens, 2016). Tek yönlü ANCOVA katılımcıların ön-test puanlarının veya başlangıç düzeylerinin farklı olduğu bu çalışmada olduğu gibi durumlarda, bu farklılıkları istatistiksel olarak kontrol etmek için kullanılabilir (Field, 2024; Pituch ve Stevens, 2016; Tabachnick ve Fidell, 2019). Tek yönlü ANCOVA, ön-test puanlarını veya başlangıç düzeylerini ortak değişken olarak dahil ederek, bağımlı değişken üzerindeki gerçek deneysel etkiyi daha doğru bir şekilde belirlemektedir (Field, 2024; Pituch ve Stevens, 2016; Tabachnick ve Fidell, 2019).

Bağımsız örneklem için *t*-testi, bağımlı örneklem için *t*-testi, tek yönlü ANCOVA analizlerinin kullanılan analize bağlı olarak normallik, varyanslarının homojenliği, regresyon eğrilerinin homojenliği, doğrusallık ve küresellik varsayımları bulunmaktadır (Field, 2024; Pituch ve Stevens, 2016; Tabachnick ve Fidell, 2019). Normallik varsayımı Shapiro-Wilk normallik testi, çarpıklık ve basıklık değerleri ve grafiksel yaklaşımlar kullanılarak test edilmiştir (Field, 2024; George ve Mallery, 2022; Pituch ve Stevens, 2016; Tabachnick ve Fidell, 2019). Shapiro-Wilk normallik testi anlamsız, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında, olması ve histogram grafiğinin çan eğrisi ve normal Q-Q plot

grafiklerinde noktaların yaklaşık bir doğru oluşturması verilerin normale yakın dağılım gösterdiğini belirtmektedir (Field, 2024; George ve Mallery, 2022; Pituch ve Stevens, 2016; Tabachnick ve Fidell, 2019). Tablo 4'te gerçekleştirilen normallik analizi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 4

Normallik analizi sonuçları

Değişkenler	S-W	<i>p</i>	Çarpıklık	Basıklık	Grafiksel Yorum
Öntest Alternatif Yollar					
Deney	.94	.268	-.59	.41	Normale yakın
Kontrol	.98	.944	-.06	.21	Normale yakın
Öntest Eyleyici Düşünce					
Deney	.93	.158	-.64	-.46	Normale yakın
Kontrol	.98	.969	-.87	.09	Normale yakın
Ön test Umut Toplam					
Deney	.93	.171	-.53	.48	Normale yakın
Kontrol	.98	.969	-.34	-.25	Normale yakın
Son test Alternatif Yollar					
Deney	.93	.133	-.24	-.92	Normale yakın
Kontrol	.97	.771	.04	-.75	Normale yakın
Son test Eyleyici Düşünce					
Deney	.95	.411	-.18	-.51	Normale yakın
Kontrol	.92	.081	-1.02	1.55	Normale yakın
Son test Umut Toplam					
Deney	.94	.275	.32	-.26	Normale yakın
Kontrol	.95	.374	-.65	.02	Normale yakın
İzleme Alternatif Yollar					
Deney	.90	.045*	-.89	.07	Normale yakın
Kontrol	.92	.101	-.80	.96	Normale yakın
İzleme Eyleyici Düşünce					
Deney	.94	.219	-.21	-.93	Normale yakın
Kontrol	.91	.078	.07	-.93	Normale yakın
İzleme Umut Toplam					
Deney	.92	.096	-.80	-.00	Normale yakın
Kontrol	.78	.856	.20	-.16	Normale yakın

Not. $p < .05^*$.

Tablo 4'te görüldüğü gibi izleme-testi alternatif yollar boyutu Shapiro-Wilk testi sonucu hariç tüm ölçümler verilerin normal bir dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Bu nedenle, verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımı $p < .05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirildiğinde, alternatif yollar düşüncesi ve umut ölçeği toplam puanlarına ilişkin gerçekleştirilen tek yönlü ANCOVA analizlerinde ihlal edildiği belirlenmiştir. Varyansın homojenliği varsayımı ihlalinin kaynağı belirleyebilmek amacıyla gerçekleştirilen yayılım ve seviye grafikleri (spread vs level plot) son-test

puanlarında deney grubundaki bireyler yüksek puanlar alma eğilimindeyken, kontrol grubundaki bireylerin daha heterojen bir dağılım gösterdiği düşük, orta veya yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Bu durum deney grubundaki öğrencilere bir psiko-eğitim programı uygulaması gerçekleştirildiği ve kontrol grubuna herhangi bir işlemde bulunmadığı için beklenen bir durum olmasına rağmen, bu iki değişkene ilişkin tek yönlü ANCOVA analizleri, Tabachnick ve Fidell (2019) ve Hahs-Vaughn ve Lomax'ın (2020) önerileri doğrultusunda anlamlılık düzeyi $p \leq .001$ olarak, bootstrap tek yönlü ANCOVA analizleri (5000 bootstrap örnekleme dayalı olarak) ve robust tek yönlü ANCOVA analizleri (HC3 standart hata tahmincisi) kullanılarak üç farklı şekilde tekrarlanmış ve aynı istatistiksel çıkarımlara ulaşılmıştır.

Tabachnick ve Fidell (2019) ve Hahs-Vaughn ve Lomax'a (2020) göre bu araştırmada olduğu gibi deney ve kontrol grubundaki örneklem sayıları eşit olduğunda varyansların homojenliği ve regresyon eğrilerinin homojenliği varsayımının ihlalinin istatistiksel çıkarımlara belirgin bir etkisi yoktur. Bu nedenle, normal tek yönlü ANCOVA sonuçları rapor edilmiştir. Analizler etki büyüklüğü tahminleriyle birlikte rapor edilmiş olup, bağımsız örneklem için *t*-testinde Cohen *d* değeri, tek yönlü ANCOVA analizlerinde ise kısmi etakare (η^2) değeri kullanılmıştır. Cohen *d* etki büyüklüğü için .00-.49 aralığındaki değerler düşük, .50-.79 aralığındaki değerler orta, .80 ve üzeri değerler yüksek etki büyüklüğünü göstermekte iken, kısmi η^2 için .00-.05 değerler düşük, .06-.13 değerler orta, .14 ve üzeri değerler yüksek düzeyde bir etki büyüklüğünü göstermektedir (Cohen, 1988, 1992; Hahs-Vaughn ve Lomax, 2020). Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır.

4.1. Alternatif Yollar Düşüncesi Alt Boyutuna İlişkin Bulgular

Deney grubu ve kontrol grubunda bulunan lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan alternatif yollar düşüncesi ön-test toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri ve yapılan bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 5'te görülmektedir.

Tablo 5

Alternatif yollar düşüncesi ön-test puanları bağımsız örneklem için t-testi sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Deney	20	19.90	5.45	38	-2.05	.047*	-.65
Kontrol	20	23.10	4.36				

Not. p < .05.*

Tablo 5'te görüldüğü üzere, yapılan bağımsız örneklem için *t*-testi sonucunda deney grubu ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin alternatif yollar düşüncesi ön-test toplam puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($t(38) = -2.05$, $p < .05$, $d = -.65$). Bu farklılık, orta düzeyde bir etki büyüklüğündedir. Tablo 5'te görüldüğü üzere, kontrol grubunda yer alan lise öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi ön-test toplam puan ortalamaları ($Ort. = 23.10$) deney grubundaki öğrencilerin alternatif yollar düşüncesi ön-test toplam puan ortalamalarından ($Ort. = 19.90$) anlamlı bir şekilde yüksektir.

Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan alternatif yollar düşüncesi ön-test ve son-test toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri ve yapılan bağımlı örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6

Deney grubu alternatif yollar düşüncesi ön-test ve son-test puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Ön-test	20	19.90	5.45	19	-8.18	.001***	-1.83
Son-test	20	29.65	1.81				

*Not. p < .001***.*

Tablo 6’da görüldüğü üzere, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi son-test puan ortalamaları (*Ort.* = 29.65) ön-test puan ortalamalarından (*Ort.* = 19.90) anlamlı bir şekilde yüksektir ($t(19) = -8.18, p < .001, d = -1.83$). Bu farklılık, yüksek düzeyde bir etki büyüklüğündedir.

Herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan alternatif yollar düşüncesi ön-test ve son-test toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri ve yapılan bağımlı örneklem için t-testi sonuçları Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7

Kontrol grubu alternatif yollar düşüncesi ön-test ve son-test puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Ön-test	20	23.10	4.36	19	-.32	.750	-.07
Son-test	20	23.45	4.73				

Tablo 7’de görüldüğü üzere, herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi son-test puan ortalamaları (*Ort.* = 23.45) ile ön-test puan ortalamaları (*Ort.* = 23.10) arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($t(19) = -.32, p > .05, d = -.07$).

Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan alternatif yollar düşüncesi son-test ve izleme-testi toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri ve yapılan bağımlı örneklem için t-testi sonuçları Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8

Deney grubu alternatif yollar düşüncesi son-test ve izleme-testi puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Son-test	20	29.65	1.81	19	1.07	.297	.24
İzleme-testi	20	29.20	2.28				

*Not. p < .001***.*

Tablo 8’da görüldüğü üzere, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi son-test puan ortalamaları (*Ort.* = 29.65) ve izleme-testi puan ortalamaları (*Ort.* = 29.20) arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($t(19) = 1.07, p > .05, d = .24$). Bu bulgular Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi kazanımlarını izleme çalışmasında da koruduklarına işaret etmektedir.

Herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu alternatif yollar düşüncesi son-test ve izleme-testi toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri ve yapılan bağımlı örneklem için t-testi sonuçları Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9

Kontrol grubu alternatif yollar düşüncesi son-test ve izleme-testi puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Son-test	20	23.45	4.73	19	1.00	.328	.22
İzleme-testi	20	22.60	2.62				

Tablo 9’da görüldüğü üzere, herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi son-test puan ortalamaları (*Ort.* = 23.45) ile izleme-testi puan ortalamaları (*Ort.* = 22.60) arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($t(19) = 1.00, p > .05, d = .22$).

Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan alternatif yollar düşüncesi son-test toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 10’da ve yapılan tek yönlü ANCOVA sonuçları Tablo 11’de görülmektedir.

Tablo 10

Alternatif yollar düşüncesi son-test betimsel istatistikleri

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Düzeltilmiş Ort.</i>
Deney	20	29.65	1.81	30.02 _a
Kontrol	20	23.45	4.73	23.08 _b

Not. Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır: $a > b$.

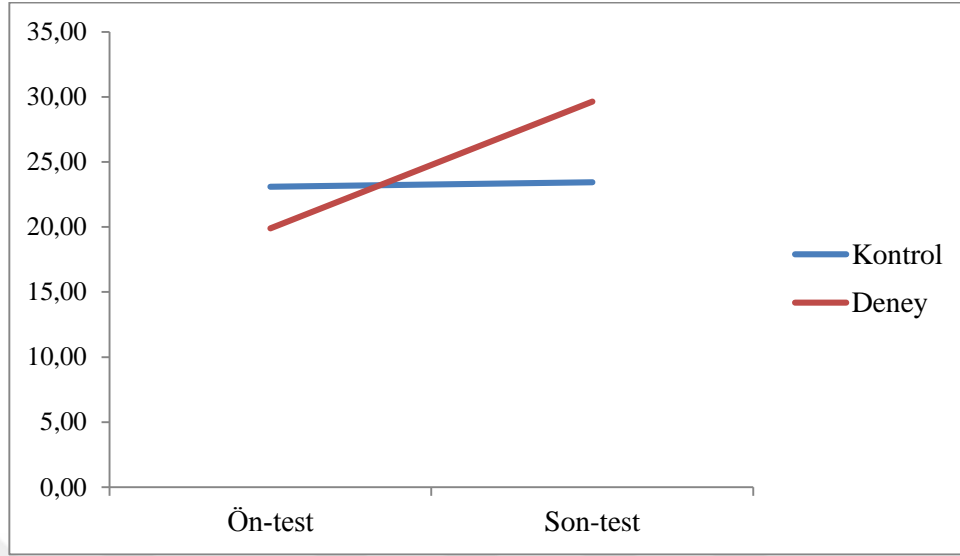
Tablo 11

Alternatif yollar düşüncesi son-test puanları tek yönlü ANCOVA sonuçları

	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>	Kısmi η^2
Ön-test	1	49.66	4.20	.048*	.10
Grup	1	433.81	36.66	.001***	.50
Hata	37	11.83			

Not. $p < .05^*$, $p < .001^{***}$.

Tablo 11’de görüldüğü üzere, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan alternatif yollar düşüncesi ön-test puanları kontrol edildiğinde son-test toplam puanları ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F(1, 37) = 36.11$, $p < .001$, Kısmi $\eta^2 = .50$). Bu farklılık yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olup Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılma durumu lise öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi son-test toplam puanları ortalamalarındaki değişimin yaklaşık olarak %50’sini açıklamaktadır. Tablo 10’da görüldüğü üzere, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin son-test alternatif yollar düşüncesi toplam puan ortalamaları ($Ort_d. = 30.02$) herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi son-test toplam puan ortalamalarından ($Ort_d. = 23.08$) anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan alternatif yollar düşüncesi ön-test ve son-test toplam puan ortalamalarındaki değişim grafiksel olarak Şekil 1’de görülmektedir.



Şekil 1. Alternatif yollar düşüncesi ön-test ve son-test puanları değişim grafiği.

Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan alternatif yollar düşüncesi izleme-testi toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 12’de ve yapılan tek yönlü ANCOVA sonuçları Tablo 13’te görülmektedir.

Tablo 12

Alternatif yollar düşüncesi izleme-testi betimsel istatistikleri

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Düzeltilmiş Ort.</i>
Deney	20	29.20	2.28	29.36 _a
Kontrol	20	22.60	2.62	22.44 _b

Not. Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır: a > b.

Tablo 13

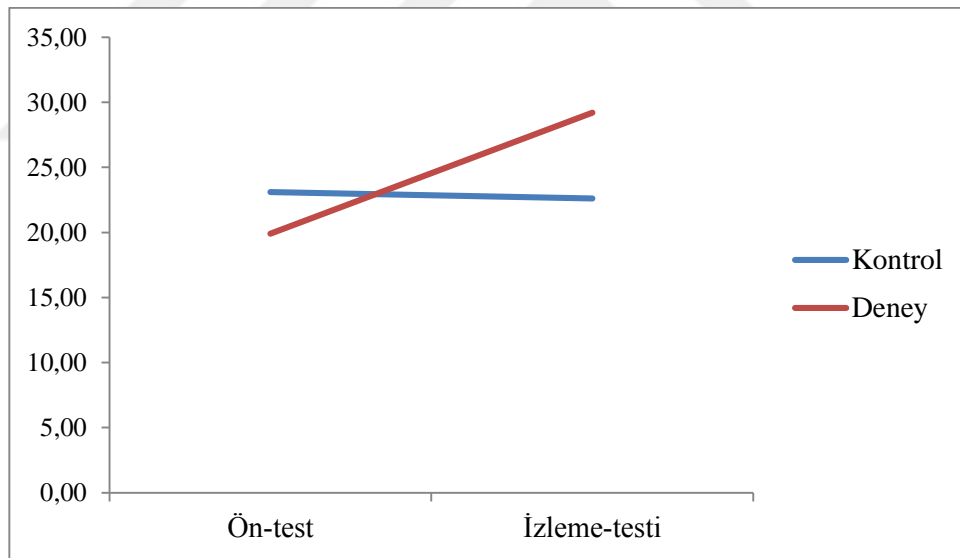
Alternatif yollar düşüncesi izleme-testi puanları tek yönlü ANCOVA sonuçları

	<i>sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Kısmi η²</i>
Ön-test	1	9.59	1.61	.213	.04
Grup	1	431.87	72.50	.001***	.66
Hata	37	5.96			

Not. $p < .001$ ***.

Tablo 13’te görüldüğü üzere, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise

öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan alternatif yollar düşüncesi ön-test puanları kontrol edildiğinde izleme-testi alternatif yollar düşüncesi toplam puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F(1, 37) = 72.50, p < .001, \text{Kısmi } \eta^2 = .66$). Bu farklılık yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olup Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılma durumu lise öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi izleme-testi toplam puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %66'sını açıklamaktadır. Tablo 12'de görüldüğü üzere, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin izleme-testi alternatif yollar düşüncesi toplam puan ortalamaları ($Ort_d. = 29.36$) herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi izleme-testi toplam puan ortalamalarından ($Ort_d. = 22.44$) anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan alternatif yollar düşüncesi ön-test ve izleme-testi toplam puan ortalamalarındaki değişim grafiksel olarak Şekil 2'de görülmektedir.



Şekil 2. Alternatif yollar düşüncesi ön-test ve izleme-testi puanları değişim grafiği.

Bu bulgular, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi düzeylerinin programdan sonra ve izleme çalışmasında kontrol grubu öğrencilerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğuna işaret etmektedir.

4.2. Eyleyici Düşünce Alt Boyutuna İlişkin Bulgular

Deney grubu ve kontrol grubunda yer alan lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan eyleyici düşünce ön-test toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri ve yapılan bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 14'te görülmektedir.

Tablo 14

Eyleyici düşünce ön-test puanları bağımsız örneklem için t-testi sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Deney	20	16.65	3.44	38	-4.01	.001***	-1.27
Kontrol	20	21.55	4.25				

Not. $p < .001^{***}$.

Tablo 14'te görüldüğü üzere, yapılan bağımsız örneklem için *t*-testi sonucunda deney grubu ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin eyleyici düşünce ön-test toplam puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($t(38) = -4.01, p < .001, d = -1.27$). Bu farklılık yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 14'te görüldüğü üzere, kontrol grubunda yer alan lise öğrencilerinin eyleyici düşünce ön-test toplam puan ortalamaları (*Ort.* = 21.55) deney grubundaki öğrencilerin eyleyici düşünce ön-test toplam puan ortalamalarından (*Ort.* = 16.65) anlamlı bir şekilde yüksektir.

Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan eyleyici düşünce ön-test ve son-test toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri ve yapılan bağımlı örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 15'te yer almaktadır.

Tablo 15

Deney grubu eyleyici düşünce ön-test ve son-test puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Ön-test	20	16.65	3.44	19	-13.22	.001***	-2.95
Son-test	20	28.25	2.49				

Not. $p < .001^{***}$.

Tablo 15'te görüldüğü üzere, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin eyleyici düşünce son-test puan ortalamaları (*Ort.* = 28.25) ön-test puan ortalamalarından (*Ort.* = 16.65) anlamlı bir şekilde yüksektir ($t(19) = -13.22, p < .001, d = -2.95$). Bu farklılık, yüksek düzeyde bir etki büyüklüğündedir.

Herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan alternatif yollar düşüncesi ön-test ve son-test toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri ve yapılan bağımlı örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 16’da yer almaktadır.

Tablo 16

Kontrol grubu eyleyici düşünce ön-test ve son-test puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Ön-test	20	21.55	4.25	19	-1.90	.073	-.42
Son-test	20	22.95	4.02				

Tablo 16’da görüldüğü üzere, herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi son-test puan ortalamaları (*Ort.* = 22.95) ile ön-test puan ortalamaları (*Ort.* = 21.55) arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($t(19) = -1.90, p > .05, d = -.42$).

Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan eyleyici düşünce son-test ve izleme-testi toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri ve yapılan bağımlı örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 17’de yer almaktadır.

Tablo 17

Deney grubu eyleyici düşünce son-test ve izleme-testi puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Son-test	20	28.25	2.49	19	.10	.920	.02
İzleme-testi	20	28.20	2.80				

Not. $p < .001^{***}$.

Tablo 17’de görüldüğü üzere, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin eyleyici düşünce son-test puan ortalamaları (*Ort.* = 28.25) ve izleme-testi puan ortalamaları (*Ort.* = 28.20) arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($t(19) = .10, p > .05, d = .02$). Bu bulgular Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin eyleyici düşünce kazanımlarını izleme çalışmasında da koruduklarına işaret etmektedir.

Herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu eyleyici düşünce son-test ve izleme-testi toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri ve yapılan bağımlı örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 18’de yer almaktadır.

Tablo 18

Kontrol grubu eyleyici düşünce son-test ve izleme-testi puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Son-test	20	22.95	4.02	19	2.15	.045	.48
İzleme-testi	20	20.90	2.02				

Not. $p < .05^*$.

Tablo 18’de görüldüğü üzere, herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin eyleyici düşünce son-test puan ortalamaları ile izleme-testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t(19) = 2.15, p < .05, d = .48$). Bu farklılık orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 18’de görüldüğü gibi kontrol grubunda yer alan lise öğrencilerinin eyleyici düşünce son-test puan ortalamaları (*Ort.* = 22.95) izleme-testi puan ortalamalarından (*Ort.* = 20.90) anlamlı bir şekilde yüksektir.

Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan eyleyici düşünce son-test toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 19’da ve yapılan tek yönlü ANCOVA sonuçları Tablo 20’de görülmektedir.

Tablo 19

Eyleyici düşünce son-test betimsel istatistikleri

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Düzeltilmiş Ort.</i>
Deney	20	28.25	2.49	29.31 _a
Kontrol	20	22.95	4.02	21.89 _b

Not. Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır: $a > b$.

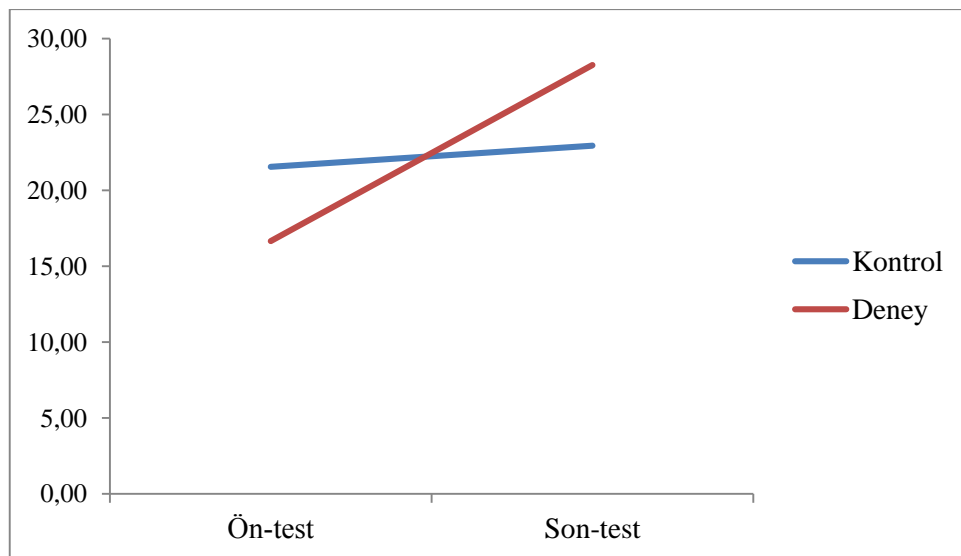
Tablo 20

Eyleyici düşünce son-test puanları tek yönlü ANCOVA sonuçları

	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>	Kısmi η^2
Ön-test	1	106.90	12.45	001**	.25
Grup	1	387.57	45.12	.001***	.55
Hata	37	8.59			

*Not. $p < .01$ ** , $p < .001$ ***.*

Tablo 20’de görüldüğü üzere, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan eyleyici düşünce ön-test puanları kontrol edildiğinde son-test toplam puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F(1, 37) = 45.12, p < .001, \text{Kısmi } \eta^2 = .55$). Bu farklılık yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olup Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılma durumu lise öğrencilerinin eyleyici düşünce son-test toplam puan ortalamalarındaki değişimin yaklaşık olarak %55’ini açıklamaktadır. Tablo 19’da görüldüğü üzere Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin son-test eyleyici düşünce toplam puan ortalamaları ($Ort_d. = 29.31$) herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin son-test eyleyici düşünce toplam puan ortalamalarından ($Ort_d. = 21.89$) anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan eyleyici düşünce ön-test ve son-test toplam puan ortalamalarındaki değişim grafiksel olarak Şekil 3’te görülmektedir.



Şekil 3. Eyleyici düşünce ön-test ve son-test puanları değişim grafiği.

Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan eyleyici düşünce izleme-testi toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 21’de ve yapılan tek yönlü ANCOVA sonuçları Tablo 22’de görülmektedir.

Tablo 21

Eyleyici düşünce izleme-testi betimsel istatistikleri

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Düzeltilmiş Ort.</i>
Deney	20	28.20	2.80	28.31 _a
Kontrol	20	20.90	2.02	20.79 _b

Not. Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır: $a > b$.

Tablo 22

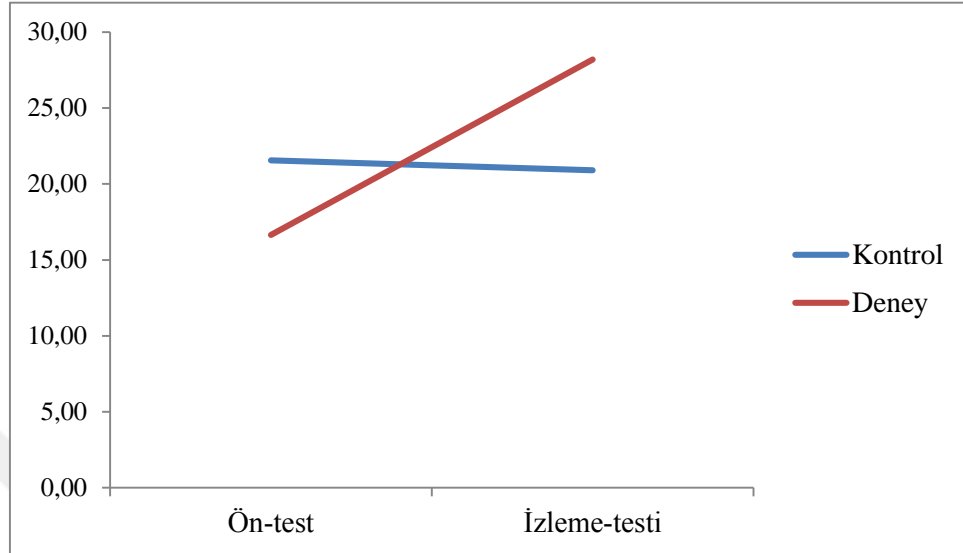
Eyleyici düşünce izleme-testi puanları tek yönlü ANCOVA sonuçları

	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>	Kısmi η^2
Ön-test	1	1.24	.20	.655	.01
Grup	1	398.31	65.28	.001***	.64
Hata	37	6.10			

Not. $p < .001$ ***.

Tablo 22’de görüldüğü üzere, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan eyleyici düşünce ön-test puanları kontrol edildiğinde izleme-testi eyleyici düşünce toplam puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F(1, 37) = 65.28, p < .001, \text{Kısmi } \eta^2 = .64$). Bu farklılık yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olup Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılma durumu lise öğrencilerinin eyleyici düşünce izleme-testi puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %64’ünü açıklamaktadır. Tablo 21’de görüldüğü gibi Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin izleme-testi eyleyici düşünce toplam puan ortalamaları ($Ort_d. = 28.31$) herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin eyleyici düşünce izleme-testi toplam puan ortalamalarından ($Ort_d. = 20.79$) anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin

Sürekli Umut Ölçeği alt boyutlarından biri olan eyleyici düşünce ön-test ve izleme-testi toplam puan ortalamalarındaki değişim grafiksel olarak Şekil 4’te görülmektedir.



Şekil 4. Eyleyici düşünce ön-test ve izleme-testi puanları değişim grafiği.

Bu bulgular, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin eyleyici düşünce düzeylerinin programdan sonra ve izleme çalışmasında kontrol grubu öğrencilerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğuna işaret etmektedir.

4.3. Sürekli Umut Ölçeği Toplam Puanına İlişkin Bulgular

Deney grubu ve kontrol grubunda yer alan lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği ön-test toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri ve yapılan bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 23’te görülmektedir.

Tablo 23

Umut ön-test puanları bağımsız örneklem için t-testi sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Deney	20	36.55	7.87	38	-3.40	.002**	-1.08
Kontrol	20	44.65	7.20				

Not. *p* < .01**.

Tablo 23’te görüldüğü üzere, yapılan bağımsız örneklem için *t*-testi sonucunda deney grubu ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin umut ön-test toplam puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($t(38) = -3.40, p < .01, d = -1.08$). Bu farklılık yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 23’te görüldüğü üzere, kontrol

grubunda yer alan lise öğrencilerinin ($Ort. = 44.65$) umut ön-test toplam puan ortalamaları deney grubundaki öğrencilerin umut ön-test toplam puan ortalamalarından ($Ort. = 36.55$) anlamlı bir şekilde yüksektir.

Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği ön-test ve son-test toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri ve yapılan bağımlı örneklem için t -testi sonuçları Tablo 24'te yer almaktadır.

Tablo 24

Deney grubu umut ön-test ve son-test puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları

	n	$Ort.$	SS	sd	t	p	d
Ön-test	20	36.55	7.87	19	-11.77	.001***	-2.63
Son-test	20	57.90	3.46				

Not. $p < .001$ ***.

Tablo 24'te görüldüğü üzere, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin umut son-test puan ortalamaları ($Ort. = 57.90$) ön-test puan ortalamalarından ($Ort. = 36.55$) anlamlı bir şekilde yüksektir ($t(19) = -11.77, p < .001, d = -2.63$). Bu farklılık, yüksek düzeyde bir etki büyüklüğündedir.

Herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği ön-test ve son-test toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri ve yapılan bağımlı örneklem için t -testi sonuçları Tablo 25'te yer almaktadır.

Tablo 25

Kontrol grubu umut ön-test ve son-test puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları

	n	$Ort.$	SS	sd	t	p	d
Ön-test	20	44.65	7.20	19	-1.08	.292	-.24
Son-test	20	46.40	8.20				

Tablo 25'te görüldüğü üzere, herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin umut son-test puan ortalamaları ($Ort. = 46.40$) ile ön-test puan ortalamaları ($Ort. = 44.65$) arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($t(19) = -1.08, p > .05, d = -.24$).

Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin umut son-test ve izleme-testi toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri ve yapılan bağımlı örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 26’da yer almaktadır.

Tablo 26

Deney grubu umut son-test ve izleme-testi puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Son-test	20	57.90	3.46	19	.85	.405	.19
İzleme-testi	20	57.40	4.62				

Not. $p < .001^{***}$.

Tablo 26’da görüldüğü üzere, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin umut son-test puan ortalamaları (*Ort.* = 57.90) ve izleme-testi puan ortalamaları (*Ort.* = 57.40) arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($t(19) = .85, p > .05, d = .19$). Bu bulgular Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin umut kazanımlarını izleme çalışmasında da koruduklarına işaret etmektedir.

Herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu umut son-test ve izleme-testi toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri ve yapılan bağımlı örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 27’de yer almaktadır.

Tablo 27

Kontrol grubu umut son-test ve izleme-testi puanları bağımlı örneklem için t-testi sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Son-test	20	46.40	8.20	19	1.82	.085	.41
İzleme-testi	20	43.50	3.02				

Tablo 27’de görüldüğü üzere, herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin umut son-test puan ortalamaları (*Ort.* = 46.40) ile izleme-testi puan ortalamaları (*Ort.* = 43.50) arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($t(19) = 1.82, p > .05, d = .41$).

Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin umut son-test toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 28’de ve yapılan tek yönlü ANCOVA sonuçları Tablo 29’da görülmektedir.

Tablo 28

Umut son-test betimsel istatistikleri

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Düzeltilmiş Ort.</i>
Deney	20	57.90	3.46	59.24 _a
Kontrol	20	46.40	8.20	45.06 _b

Not. Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır: $a > b$.

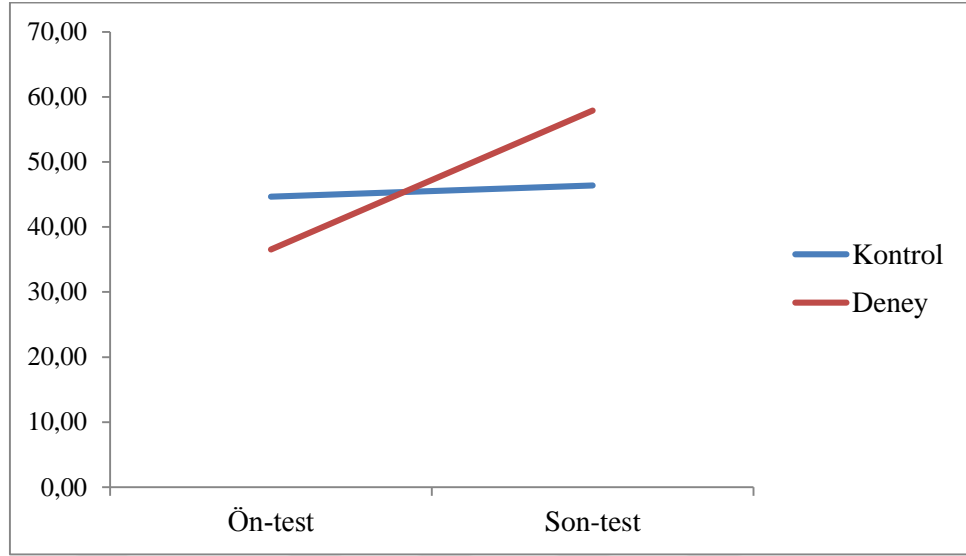
Tablo 29

Umut son-test puanları tek yönlü ANCOVA sonuçları

	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>	Kısmi η^2
Ön-test	1	235.13	6.84	.013*	.16
Grup	1	1540.67	44.83	.001***	.55
Hata	37	34.36			

Not. $p < .05^*$, $p < .001^{***}$.

Tablo 29’da görüldüğü üzere, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin umut ön-test puanları kontrol edildiğinde son-test toplam puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F(1, 37) = 44.83$, $p < .001$, Kısmi $\eta^2 = .55$). Bu farklılık yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olup Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılma durumu lise öğrencilerinin umut son-test toplam puanları ortalamalarındaki değişimin yaklaşık olarak %55’ini açıklamaktadır. Tablo 28’de görüldüğü gibi Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin son-test toplam puan ortalamaları ($Ort_d. = 59.24$) herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin son-test toplam puan ortalamalarından ($Ort_d. = 45.06$) anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin umut ön-test ve son-test toplam puan ortalamalarındaki değişim grafiksel olarak Şekil 5’te görülmektedir.



Şekil 5. Umut ön-test ve son-test puanları değişim grafiği.

Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin umut izleme-testi toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 30'da ve yapılan tek yönlü ANCOVA sonuçları Tablo 31'de görülmektedir.

Tablo 30

Umut izleme-testi betimsel istatistikleri

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Düzeltilmiş Ort.</i>
Deney	20	57.40	4.62	57.78 _a
Kontrol	20	43.50	3.02	43.13 _b

Not. Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır: $a > b$.

Tablo 31

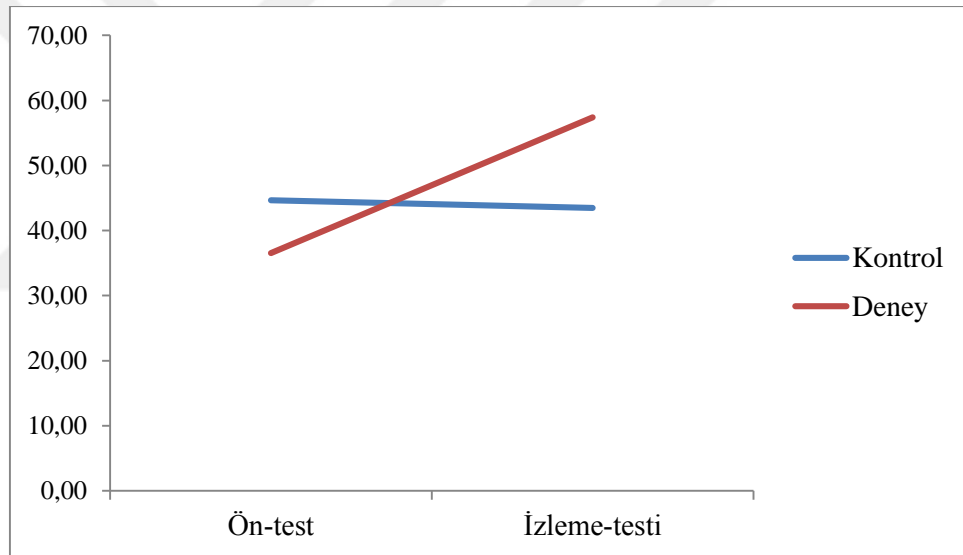
Umut izleme-testi puanları tek yönlü ANCOVA sonuçları

	<i>sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Kısmi η^2</i>
Ön-test	1	17.97	1.19	.283	.03
Grup	1	1643.90	108.64	.001***	.75
Hata	37	15.13			

Not. $p < .001$ ***.

Tablo 31'de görüldüğü gibi Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin umut ön-test puanları kontrol edildiğinde izleme-testi umut toplam puan

ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F(1, 37) = 108.64, p < .001, \text{Kısmi } \eta^2 = .75$). Bu farklılık yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olup Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılma durumu lise öğrencilerinin umut izleme-testi toplam puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %75'ini açıklamaktadır. Tablo 30'da görüldüğü üzere, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin umut toplam puan ortalamaları ($\text{Ort}_d = 57.78$) herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin umut izleme-testi toplam puan ortalamalarından ($\text{Ort}_d = 43.13$) anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu lise öğrencilerinin umut ön-test ve izleme-testi toplam puan ortalamalarındaki değişim grafiksel olarak Şekil 6'da görülmektedir.



Şekil 6. Umut ön-test ve izleme-testi puanları değişim grafiği.

Bu bulgular, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin umut düzeylerinin programdan sonra ve izleme çalışmasında kontrol grubu öğrencilerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğuna işaret etmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının lise öğrencilerinin umut düzeyine etkisine yönelik elde edilen bulgular tartışılmıştır. Araştırma sonuçları ile ilgili araştırmacılara, alanda çalışan uzmanlara ve uygulayıcılara yönelik öneriler ise bölüm sonunda yer almaktadır.

5.1. Tartışma

Yapılan araştırmanın amacı, lise öğrencilerine yönelik geliştirilen sekiz oturumdan oluşan Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının lise öğrencilerinin umut düzeyine etkisini incelemektir.

Elde edilen bulgularda araştırmanın denencelerine bağlı olarak; Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubundaki lise öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve umut toplam puanlarında, psiko-eğitim programı sonrasında kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Altı haftalık izleme-testi sonuçlarında bu farklılık korunmuştur. Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubundaki lise öğrencilerinin ön-test ve son-test alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve umut toplam puanlarında kontrol grubundaki öğrencilere göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılık izleme testi sonuçlarında da korunmuştur. Diğer bir ifadeyle, Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının lise öğrencilerinin umut düzeylerini geliştirmede etkili bir program olduğu söylenebilir.

Tüm bu bulgular doğrultusunda, programın içeriği ve yöntemi ile araştırmanın amacı göz önünde bulundurulduğunda uygulanan Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının lise öğrencileri için uygun ve etkili olduğu düşünülmektedir. Yeterli teorik bilginin verilmesi, katılımcıların grup sürecine ilgi duymaları ve motive olmalarını sağlamak için yapılan etkinlikler, program içerisinde uygulanan farklı yöntem ve teknikler iyi bir şekilde harmanlanmıştır. Program için ayrılan zamanın ve oturumların süresinin olumlu sonuçlar için yeterli bir etkisinin olduğu söylenebilir. Sadece deney grubundaki öğrencilerde görülen önemli değişiklikler, programın etkisinin tesadüfi değişikliklere veya farklı faktörlere atfedilemeyeceğini ve uygulanan psiko-eğitim programının başlı başına önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Umut süreç odaklı ve çok boyutludur. Uygulanan Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programı içerisinde öğrencilerin kendi algıladıkları motivasyonlarına ve hedeflere ulaşma yaklaşımına ilişkin durumları, belirledikleri hedefler doğrultusunda açıkça çalışmak için uygun düzenleyici yaklaşımlar sergilenmesinin öğrencilerin gelişimlerini olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Ergenlerde olumlu gelişim için kritik noktalardan biri, onların geleceği hakkında düşünme ve umutlu olma ihtiyacıdır. Pozitif motivasyonel bir durum olan umut, özellikle okul ortamındaki ergenler için önemlidir. Ergenliğin getirdiği değişimler ile birlikte, hayatlarında önemli bir akademik dönem olan lise döneminde öğrenciler, umuda en çok ihtiyaç duydukları bir zaman diliminde bulunmaktadır. Bu dönemde ergenler için umudun net ve ulaşılabilir şekilde tanımlanması gerekmektedir. Program içerisinde umuda net ve anlaşılır bir tanım getirilmiş olması ve kazanımlar içerisinde umudun somutlaştırılarak ele alınmasının öğrenciler için fayda sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca onların kişisel güçlerine, problem çözme becerilerine, olumlu yaşam deneyimlerine vurgu ve bu yönde yapılan etkinliklerle de umut gelişimi desteklenmiştir. Ergenlerin bu dönemde sosyal destek kaynakları, akran ilişkileri umutla ilişkilidir. Bir grup içerisinde yer almanın iyileştirici ve umudun bulaş etkisi göz önünde bulundurulduğunda öğrenciler için grup içerisindeki sosyal etkileşimin de onlara katkı sağladığı düşünülmektedir.

Alanyazında lise öğrencilerine yönelik geliştirilen Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının öğrencilerin yalnızca umut düzeyine etkisinin incelendiği ve eyleyici düşünce ile alternatif yollar düşüncesi alt boyutlarına ilişkin bulguların ele alındığı bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bununla birlikte araştırma bulguları, ulusal ve uluslararası alanyazında yapılan benzer çalışmalar ile paralellik göstermektedir.

Umut ile ilgili ulusal alanyazındaki deneysel araştırmalar ortaokul ve üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaşmaktadır (Ataman, 2021; Atasever ve Yeşilyaprak, 2022; Ekinci ve Yılmaz, 2022; Eryılmaz, 2016; Güler ve Türküm, 2017; Konuk, 2020; Öz-Soysal vd., 2023; Şam ve Aliyev, 2022; Yerlikaya, 2006; Yılmaz, 2024). Geliştirilen umut odaklı programlar ile öğrencilerin umut düzeyleri ve umudun yaşam doyumu, öz yeterlik, akademik başarı, psikolojik dayanıklılık gibi değişkenler üzerindeki etkisinin incelendiği görülmektedir. Bu kapsamda lise öğrencileri ile yürütülen tek çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmada, lise öğrencilerine yönelik Ertuğ (2024) tarafından geliştirilen umut odaklı kariyer gelişim modeli temel alınarak hazırlanmış psiko-eğitim programının göçmen lise öğrencilerinin kariyer umudu, kontrol odağı ve yaşam doyumu düzeylerine etkisi incelenmiştir. Uygulanan programın, öğrencilerin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ancak kariyer

umudu yeterlikleri ve kontrol odağı düşünce biçimini artırdığı görülmüştür. Dört aylık izleme-testi sonuçlarında da artış korunmuştur (Ertuğ, 2024).

Yerlikaya (2006) tarafından ortaokul öğrencilerine yönelik geliştirilen umut eğitimi programının öğrencilerin umutsuzluk düzeylerini azalttığı görülmüştür. Ataman (2021) umut temelli geliştirdiği müdahale programının, öğrencilerin umut ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda Suriyeli mülteci ortaokul öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmezken öğrencilerin umut düzeylerinde artış görülmüştür. Ekinci ve Yılmaz (2022) tarafından geliştirilen umut temelli psiko-eğitim programı ile ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerinde programdan sonra anlamlı bir farklılık görülmüştür. Şam ve Aliyev (2022) tarafından umut ve azime dayalı geliştirilen psiko-eğitim programı ortaokul öğrencilerinin öz yeterliklerini artırmada etkili olmuştur.

Eryılmaz (2016) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen umut temelli psikolojik danışma programının öğrencilerin yaşam doyumları ve öznel iyi oluş düzeylerinde pozitif yönde etkisi olmuştur. Umut temelli program ile öğrencilerin depresyon belirtileri ve olumsuz duyguları azalmıştır. Güler ve Türküm (2017) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan umut odaklı grupla psikolojik danışma sonucunda öğrencilerin umut düzeylerinde artış görülmüştür. Konuk (2020) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik umut odaklı kariyer gelişim modeli temel alınarak geliştirilen psiko-eğitim programının, öğrencilerin kariyer geleceği ve kariyer umudu üzerinde olumlu bir etkisi olmuştur. Benzer şekilde Atasever ve Yeşilyaprak (2022), umut odaklı kariyer gelişim modeli temelli psiko-eğitim programı geliştirmişlerdir. Programın uygulaması sonucunda, öğrencilerin kariyer yeterlilikleri ve kariyer gelecekleri üzerinde programın olumlu etkisi olmuştur. Öz-Soysal vd. (2023) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen yaratıcı sanat yaklaşımına dayalı umut odaklı müdahale programından sonra öğrencilerin umut düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Yılmaz (2024) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen kısa umut müdahalesi programı ile öğrencilerin umut düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Uluslararası alanyazındaki araştırmalarda tüm kademelere yönelik deneysel araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Marques vd. (2011) tarafından ortaokul öğrencilerine yönelik geliştirilen umut temelli müdahale programının öğrencilerin umut, yaşam doyumu, benlik saygısı ve akademik başarı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Müdahale programının deney grubundaki öğrencilerin akademik başarı düzeylerinde anlamlı bir etkisi görülmezken,

program sonunda öğrencilerin umut, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeylerinde artış yaşanmıştır. Narimani ve Hedayat (2020) umut teorisini temel alarak geliştirdikleri grup eğitiminin öğrencilerin azim ve akademik öz-yeterlik üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, uygulanan grup umut eğitiminin öğrencilerin azim ve akademik öz yeterliğini artırmada etkili olduğu görülmüştür. Kirby vd. (2022) tarafından umut temelli bir okul müdahale programı olan Umutlu Zihinlerin etkililiği incelenmiştir. Program sonucunda umudun, kaygı, depresyon, dayanıklılık, olumlu duygu, olumsuz duygunun azalması, duygusal kontrol, sabır, sosyal destek arama ve öz bakım puanlarının her birinde anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür.

Buragohain (2014) tarafından lise öğrencilerine yatılı bir kampta on bir gün boyunca uygulanan umut egzersizleri ile umudun beceriye dayalı egzersizler aracılığıyla öğretilebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Shafiri vd. (2015) tarafından lise öğrencilerine yönelik umut müdahalelerine dayalı bir zihinsel rehabilitasyon programının bedensel yetersizliği bulunan öğrencilerde umudu artırmadaki etkililiğini incelemek amacıyla yapılan araştırma sonucunda umut müdahalesinin umudu artırmada pozitif bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Mahdavi vd. (2020), umut odaklı terapinin üstün yetenekli lise öğrencilerin ruh sağlığını iyileştirme ve akademik tükenmişliği azaltma üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, umut odaklı terapi programının üstün yetenekli öğrencilerin akademik tükenmişliğini azaltmada ve öğrencilerin ruh sağlığını iyileştirme üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Feldman ve Dreher (2012) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik tek oturumdan oluşan umut müdahalesi geliştirilmiştir. Araştırma sonucunda umut müdahalesinin umutlu düşünmeyi artırdığı görülmüştür. Bryce vd. (2024) tarafından, üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen umut müfredatının öğrencilerin umut düzeylerine etkisinin incelendiği bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda umut müfredatını tamamlayan öğrencilerin umut düzeylerinde dönem boyunca önemli bir artış yaşandığı görülmüştür.

Umut okul ortamları içerisinde uygulanan müdahale programları ile şekillendirilebilen ve öğretilen bir psikolojik yapıdır (Bryce vd., 2024; Snyder, 2002). Uygulanan Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programı ile öğrencilerin umut düzeylerinde önemli ölçüde artış gözlemlenmesi umudun geliştirilebilir olduğu yönünde ilgili alanyazında yer alan görüşleri (Snyder, 2000a, 2002) desteklemektedir. Bu durum olumlu psikolojik yapıları anlamaya ve geliştirmeye çalışan eğitimciler ve ruh sağlığı uzmanları için önemli bilgiler sağlamaktadır.

Umudun zamansal boyutunun, gelişimsel itici bir güce sahip olmasının ve yaşamda benzersiz özellikler göstermesinin anlaşılması gerekmektedir.

Ergenlerin umudunu geliştirmek için, onları zaman içinde güçlendiren kişisel ve çevresel faktörleri anlamak önemlidir. Ergenlerin akranları ve aileleri ile yapılacak iş birliğinin farkına varılmalıdır. Hedeflerine ulaşabilmek için kendi yeteneklerine inanan ergenler, hedeflerini belirleme ve sürdürme konusunda daha ısrarcı olmaktadır. Hedefleri doğrultusunda çalışırken okulda öğretmenleriyle ve okul ortamıyla bağlantı kurmalarının önemini görmeleri onlara fayda sağlamaktadır. Olumsuz bir durumla karşılaştıklarında yüksek düzeyde umuda sahip olan ergenler, olumsuzluğu kendi yetersizliklerine atfetmek yerine durumsal olarak algılayacaklardır. Olumsuz yaşam deneyimlerine yönelik koruyucu bir etkisi bulunan umutlu düşünme lise döneminde bulunan ergenlerin umutla ilişkili yollarını desteklemeye yardımcı olan etkenleri fark etmeleri açısından önemlidir. Bu konuda gerçekleştirilen müdahaleleri uygulamak, onlarda umut gelişimini desteklemeye katkı sağlayacaktır.

Öğrencilerin hedef belirlemeye yönlendirilmesi ve bu hedeflerin peşinden gitmelerinin desteklendiği bir okul ikliminin sağlanması, ergenlerin umutlarının gelişimini teşvik edecektir. Öğrencilerin başarıları kadar çabaları da takdir edilmelidir. Okula başladıkları ilk günden itibaren öğrencilerin, küçük hedefler belirlemeleri için cesaretlendirilmesi, hem çabalarının hem de başarılarının ödüllendirilmesi onların gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Anaokulundan lise sonuna kadar umut müfredata dahil edilerek umut gelişimi desteklenmelidir. Ayrıca tarihte önemli yerlere gelmiş kişilerin yaşam hikayeleri ve yaşamda üstesinden geldikleri zorlukların öğrencilerle paylaşılması umudun gelişimini okulda destekleyecek bir başka yöntemdir (McDermott ve Hastings, 2000). Umudun düşük olduğu durumlarda öğrenciler, ulaşılması zor ve büyük hedefler belirlemektedir. Aynı zamanda öğrenciler hedeflerine bir anda ulaşmak isteyebilirler. Bu durumda alternatif yolların geliştirilmesine yönelik olarak, büyük hedeflerin daha küçük alt hedeflere ayrılması öğrenciler için faydalı olacaktır.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda, Umud Odaklı Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubu lise öğrencilerinin, alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce düzeyleri ile birlikte genel umut düzeyleri programdan sonra anlamlı bir şekilde artmış ve bu artış altı haftalık izleme-testinde de korunmuştur. Sonuç olarak, Umud Odaklı Psiko-Eğitim Programının lise öğrencilerinin umut düzeyleri üzerinde etkili bir program olduğu söylenebilir.

Araştırma sonucunda, ilgili alanyazın kapsamında araştırmacılara, alanda çalışan uzmanlara ve uygulayıcılara aşağıda yer alan öneriler sunulmaktadır.

Araştırmacılara yönelik öneriler:

1. Programın farklı kademelere yönelik uyarlaması yapılarak içerik ve etkinlikler bu kademelere yönelik revize edildikten sonra, programın farklı kademelerdeki öğrenciler üzerindeki etkisi incelenebilir.
2. Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin seçimleri, benzer özelliklerde bulunan farklı okullardan yapılabilir.
3. İzleme-testi, son-testin uygulanmasından altı hafta sonra gerçekleştirilmiştir. Programın etkililiğinin daha iyi değerlendirilebilmesi amacıyla daha uzun süreli izleme ölçümleri yapılabilir.
4. İkinci izleme ölçümü yapılarak uygulanan programın kalıcılığı daha detaylı değerlendirilebilir.
5. Araştırma deney ve kontrol grubu ile yürütülmüştür. Araştırmaya plasebo grubu da dahil edilerek programın etkililiği karşılaştırmalı olarak değerlendirilebilir.
6. Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programı öğrenciler ile yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Programın çevrimiçi uygulaması yapılarak etkililiği karşılaştırmalı olarak değerlendirilebilir.
7. Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının öğrencilerin umut düzeyine etkisi incelenmiştir. Programın farklı değişkenler (öz yeterlik, iyimserlik, azim, yaşam doyumu, benlik saygısı vb.) üzerindeki etkisinin incelendiği yeni araştırmalar yapılabilir.
8. Öğrenciler üzerindeki etkisi bilinen öğretmenler ve ebeveynler gibi gruplar da programa dahil edilerek Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının daha bütünsel bir yaklaşım ile uygulaması gerçekleştirilebilir.
9. Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programı çeşitli tıbbi tanıları olan, farklı kültürel yapılardan gelen, fiziksel ve zihinsel olarak farklılıklar yaşayan öğrencilerle uygulanabilir.
10. Odak grup görüşmeleri gibi yapılandırılmamış ya da yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla öğrencilerin her oturum sonrası geribildirimleri alınabilir. Böylece nitel araştırma yöntemleri de programa dahil edilerek programın etkililiği daha detaylı değerlendirilebilir.

Alanda çalışan uzmanlara ve uygulayıcılara yönelik öneriler:

1. Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programı, okul başarı puanı ile öğrenci alan Anadolu Lisesinde 11. sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Uygulama farklı lise türlerinde ve farklı sınıf seviyelerinde gerçekleştirilebilir.
2. Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının lise öğrencileri üzerinde olumlu etkisi düşünüldüğünde, programın farklı kademelere yönelik uyarlaması yapılarak içerik ve etkinlikler bu kademelere yönelik revize edildikten sonra farklı kademelerde görev yapan psikolojik danışmanlar tarafından uygulanabilir.
3. Programın oturum süresi ve oturum sayısı artırılarak belirlenen kazanımlara yönelik farklı etkinliklerle içerik güncellenerek program uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- Adelabu, D. H. (2008). Future time perspective, hope, and ethnic identity among African American adolescents. *Urban Education*, 43(3), 347-360. <https://doi.org/10.1177/0042085907311806>
- Akman, Y. ve Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-202.
- Akuysal-Aydoğan, S. (2016). Doğumdan ergenliğe umut gelişimi. A. Demirli-Yıldız (Ed.), *Pozitif psikoloji bağlamında umut içinde* (s. 105-122). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akuysal-Aydoğan, S. ve Deniz, M. E. (2012). Son çocukluk döneminde benlik saygısı ve umut. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 97-106.
- Altunkum, S., Toğrul, T. ve Çam, Z. (2023). Okul doyumu: Kuramsal bir çözümleme. *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(23), 64-83. <https://doi.org/10.55605/ejedus.1272045>
- Anderman, E. M. ve Maehr, M. L. (1994). Motivation and schooling in the middle grades. *Review of Educational Research*, 64(2), 287-309.
- Arslan, G. ve Balkıs, M. (2014). Ergenlikte görülen problem davranışlar ve aile sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SDU International Journal of Educational Studies*, 1(1), 11-23.
- Ataman, A. (2021). *Umut temelli müdahale programının Suriyeli mülteci çocukların umut ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- Atasever, A. N. ve Yeşilyaprak, B. (2022). Umut odaklı kariyer gelişimi psikoeğitim programının etkililiği. *Yönetim ve Çalışma Dergisi*, 6(1), 28-41.
- Atik, G. ve Atik, Z. E. (2017). Predicting hope levels of high school students: The role of academic self-efficacy and problem solving. *Education and Science*, 42(190), 157-169.
- Averill, J. R., Catlin, G. ve Chon, K. K. (2012). *Rules of hope*. Springer Science & Business Media.

- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B. ve Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168-175.
- Belen, H., Yıldırım, M. ve Belen, F. S. (2020). Influence of fear of happiness on flourishing: Mediator roles of hope agency and hope pathways. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 165-173. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12279>
- Benner, A. D. ve Graham, S. (2009). The transition to high school as a developmental process among multiethnic urban youth. *Child Development*, 80(2), 356-376. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01265.x>
- Berg, C. J., Rapoff, M. A., Snyder, C. R. ve Belmont, J. M. (2007). The relationship of children's hope to pediatric asthma treatment adherence. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 176-184. <https://doi.org/10.1080/17439760701409629>
- Bergin, L. ve Walsh, S. (2005). The role of hope in psychotherapy with older adults. *Aging & Mental Health*, 9(1), 7-15. <https://doi.org/10.1080/13607860412331323809>
- Bernardo, A. B. I. (2015). Hope in early adolescence: Measuring internal and external locus-of-hope. *Child Indicators Research*, 8, 699-715. <https://doi.org/10.1007/s12187-014-9254-6>
- Bernat, F. P. (2009). Youth resilience: Can schools enhance youth factors for hope, optimism, and success? *Women & Criminal Justice*, 19(3), 251-266. <https://doi.org/10.1080/08974450903001610>
- Brown, N. W. (2018). *Psikolojik danışmanlar için psiko-eğitsel gruplar: Hazırlama ve uygulama rehberi*. (V. Yorğun, Çev.). Anı Yayıncılık.
- Bryce, C. I., Alexander, B. L., Fraser, A. M. ve Fabes, R. A. (2020). Dimensions of hope in adolescence: Relations to academic functioning and well-being. *Psychology in the Schools*, 57(2), 171-190. <https://doi.org/10.1002/pits.22311>
- Bryce, C. I., Goetzke, K., O'Brien, V., Espinoza, P. ve Tomasulo, D. (2024). Promoting hope: Preliminary investigation into a college-level hope curriculum. *Journal of American College Health*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2317189>

- Buragohain, P. (2014). A study of the impact of hope exercise in building hope among the students of secondary school. *International Journal of Humanities Social Science and Education*, 1(11), 54-60.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Deneyisel desenler: Ön test-son test kontrol grubu desen ve veri analizi*. Pegem Akademi.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji: Mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi*. (Ü. Şendilek, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Carvajal, S. C., Clair, S. D., Nash, S. G. ve Evans, R. I. (1998). Relating optimism, hope, and self-esteem to social influences in deterring substance use in adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17(4), 443-465. <https://doi.org/10.1521/jscp.1998.17.4.443>
- Chang, E. C. (2003). A critical appraisal and extension of hope theory in middle-aged men and women: Is it important to distinguish agency and pathways components?. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2), 121-143. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.2.121.22876>
- Cheavens, J. (2000). Hope and depression: Light through the shadows. C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* içinde (s. 321-340). Academic Press.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T. ve Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77(1), 61-78. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5553-0>
- Chodkiewicz, A. R. ve Boyle, C. (2016). Positive psychology school-based interventions: A reflection on current success and future directions. *Review of Education*, 5(1), 60-86. <https://doi.org/10.1002/rev3.3080>
- Ciarrochi, J., Heaven, P. ve Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1161-1178. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.02.001>

- Ciarrochi, J., Parker, P., Kashdan, T. B., Heaven, P. C. ve Barkus, E. (2015). Hope and emotional well-being: A six-year study to distinguish antecedents, correlates, and consequences. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 520-532. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1015154>
- Cihangir-Çankaya, Z. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Ciminli, A. (2022). Okulda öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak akademik öz-yeterlik ve umut. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 37-50.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Lawrence Earlbaum Associates.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Cook, J. (2016). Young adults' hopes for the long-term future: From re-enchantment with technology to faith in humanity. *Journal of Youth Studies*, 19(4), 517-532. <https://doi.org/10.1080/13676261.2015.1083959>
- Çiçek, İ. (2021a). Effect of hope on resilience in adolescents: Social support and social connectedness as mediators. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 136-147.
- Çiçek, İ. (2021b). Ergenlerde pozitif duyguların geliştirilmesi: Umut ve iyimserlik. H. Hamurcu (Ed.), *Ergen psikolojisinde güncel çalışmalar içinde* (s. 67-87). Eğitim Kitabı.
- Çivitci, A. (2020). *Grup psiko-eğitimi*. Pegem Akademi.
- Denizli, S. (2004). *The role of hope and study skills in predicting test anxiety levels of university students* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. ve Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>

- Duggleby, W., Hicks, D., Nekolaichuk, C., Holtslander, L., Williams, A., Chambers, T. ve Eby, J. (2012). Hope, older adults, and chronic illness: A metasynthesis of qualitative research. *Journal of Advanced Nursing*, 68(6), 1211-1223. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2011.05919.x>
- Duran, Ş. B. (2023). *Umut odaklı motivasyonel görüşmenin hemodiyaliz tedavisi alan bireylerin depresyon, anksiyete, stres ve umut düzeyine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Edwards, L. M., Ong, A. D. ve Lopez, S. J. (2007). Hope measurement in Mexican American youth. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 29(2), 225-241. <https://doi.org/10.1177/0739986307299692>
- Einav, M., Levi, U. ve Margalit, M. (2012). Mothers' coping and hope in early intervention. *European Journal of Special Needs Education*, 27(3), 265-279. <https://doi.org/10.1080/08856257.2012.678662>
- Ekinci, N. ve Yılmaz, R. (2022). Ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerini arttırmaya yönelik bir psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 135-145.
- Embalsado, J. V. (2024). Locus-of-hope intervention in school: A localized strength-based mental health promotion program. *International Journal of Public Health*, 69, 1-2. <https://doi.org/10.3389/ijph.2024.1607010>
- Ertuğ, H. İ. (2024). *Umut odaklı kariyer gelişim modeline dayalı psikoeğitim programının göçmen lise öğrencilerinin kariyer umudu, kontrol odağı ve yaşam doyumu düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Eryılmaz, A. (2016, 30 Nisan). *Umut temelli yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi* [Bildiri sunumu]. 1. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, İstanbul.
- Feldman, D. B. ve Dreher, D. E. (2012). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 745-759. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9292-4>

- Ferguson, S. J., Taylor, A. J. ve McMahon, C. (2017). Hope for the future and avoidance of the present: Associations with well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 18, 1485-1506. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9787-0>
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Finkenauer, C., Engels, R. C. M. E. ve Meeus, W. (2002). Keeping secrets from parents: Advantages and disadvantages of secrecy in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(2), 123-136.
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19(9), 901-908.
- Frank, J. (1968). The role of hope in psychotherapy. *International Journal of Psychiatry*, 5(5), 383-395.
- Fraser, A. M., Bryce, C. I., Alexander, B. L. ve Fabes, R. A. (2021). Hope levels across adolescence and the transition to high school: Associations with school stress and achievement. *Journal of Adolescence*, 91(2021), 48-58.
- French, B. H., Neville, H. A., Lewis, J. A., Mosley, D. V., Adames, H. Y. ve Chavez-Dueñas, N. Y. (2023). "We can create a better world for ourselves": Radical hope in communities of color. *Journal of Counseling Psychology*, 70(4), 327-340.
- Fromm, E. (1995). *Umut devrimi*. (Ş. Yeğın, Çev.). Payel Yayınları.
- Geldard, K. ve Geldard, D. (2013). *Ergenler ve gençlerle psikolojik danışma-proaktif yaklaşım*. (M. Pişkin, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Genç, H. (2021). *8. Sınıf öğrencilerine yönelik grup rehberliği programının psikolojik iyi oluş ve umut düzeylerine etkisi: Çevrimiçi bir uygulama* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi.
- George, D. ve Mallery, P. (2022). *IBM SPSS Statistics 27 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Gilman, R., Dooley, J. ve Florell, D. (2006). Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(2), 166-178.

- Gilman, R. ve Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 311–319.
- Goddings, A. L., Dumontheil, I., Viner, R. M. ve Blakemore, S. J. (2023). Puberty and risky decision-making in male adolescents. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 60, 101230. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101230>
- Green, S. B. ve Salkind, N. J. (2014). *Using SPSS for Windows and Macintosh: Analyzing and understanding data*. Pearson.
- Griggs, S. ve Walker, R. K. (2016). The role of hope for adolescents with a chronic illness: An integrative review. *Journal of Pediatric Nursing*, 31(4), 404-421. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2016.02.011>
- Güler, D. ve Türküm, A. S. (2017, 12 Mayıs). *Umut odaklı grupla psikolojik danışmanın eğitim fakültesi öğrencilerinin umut, öğrenilmiş güçlülük ve stresle başa çıkma düzeylerine etkisi* [Bildiri sunumu]. 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, İstanbul.
- Güler, T. ve Uz-Baş, A. (2023). Ortaokul öğrencilerine yönelik sınıf/okul temelli pozitif psikoloji uygulamalarının etkililiğinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 409-429. <https://doi.org/10.51460/baebd.1261201>
- Güngör, A. (2017). Eğitimde pozitif psikolojiyi anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 154-166.
- Hahs-Vaughn, D. L. ve Lomax, R. G. (2020). *Statistical concepts-A second course*. Routledge.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis*. Cengage Learning.
- Hernandez, S. C. ve Overholser, J. C. (2021). A systematic review of interventions for hope/hopelessness in older adults. *Clinical Gerontologist*, 44(2), 97-111. <https://doi.org/10.1080/07317115.2019.1711281>
- Hinds, P. S., Quargnenti, A., Bush, A. J., Pratt, C., Fairclough, D., Rissmiller, G., ... ve Gilchrist, G. S. (2000). An evaluation of the impact of a self-care coping intervention on psychological and clinical outcomes in adolescents with newly diagnosed cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, 4(1), 6-17. <https://doi.org/10.1054/ejon.1999.0051>

- Idan, O. ve Margalit, M. (2013). Hope theory in education systems. G. M. Katsaros (Ed.), *Psychology of hope* içinde (s. 139-160). Nova Science Publishers. <https://doi.org/10.13140/2.1.2383.5529>
- Jiang, X., Huebner, E. S. ve Hills, K. J. (2013). Parent attachment and early adolescents' life satisfaction: The mediating effect of hope. *Psychology in the Schools*, 50(4), 340-352. <https://doi.org/10.1002/pits.21680>
- Kabakçı, Ö. F. (2016). Karakter güçleri ve erdemli oluş: Güçlü yanlara-dayalı psikolojik danışma ve değerler eğitimine yeni bir yaklaşım. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 25-40.
- Karaman, M. A., Vela, J. C. ve Garcia, C. (2020). Do hope and meaning of life mediate resilience and life satisfaction among latinx students? *British Journal of Guidance and Counselling*, 48(5), 685-696. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1760206>
- Kaye- Tzadok, A., Ben- Arie, A. ve Kosher, H. (2019). Hope, material resources, and subjective well- being of 8- to 12- year- old children in Israel. *Child Development*, 90(2), 344-358. <https://doi.org/10.1111/cdev.13130>
- Kaynak, Ü. (2020). Umut. Ş. Işık (Ed.), *Okulda pozitif psikoloji uygulamaları* içinde (s. 500-554). Pegem Akademi.
- Kirby, K., Sweeney, S., Armour, C., Goetzke, K., Dunne, M., Davidson, M. ve Belfer, M. (2022). Developing hopeful minds: Can teaching hope improve well-being and protective factors in children?. *Child Care in Practice*, 28(4), 504-521.
- Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M. ve Sanam, R. (2015). Hope, resilience and subjective well-being among college going adolescent girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies*, 2(1), 262-270.
- Konuk, M. (2020). *Umut odaklı kariyer gelişimi modeline dayalı psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin umut ve kariyer geleceği düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Korkut-Owen, F. (2016). Psikolojik danışma sürecinde umutsuzluk yerine umudu kullanma. A. Demirli-Yıldız (Ed.), *Pozitif psikoloji bağlamında umut* içinde (s. 3-39). Nobel Akademik Yayıncılık.

- Korner, I. N. (1970). Hope as a method of coping. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 34*(2), 134-139. <https://doi.org/10.1037/h0029004>
- Kwon, P. (2000). Hope and dysphoria: The moderating role of defense mechanisms. *Journal of Personality, 68*(2), 199-223.
- Kwon, P. (2002). Hope, defense mechanisms, and adjustment: Implications for false hope and defensive hopelessness. *Journal of Personality, 70*(2), 207-231. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.05003>
- Kylma, J. (2005). Dynamics of hope in adults living with HIV/AIDS: A substantive theory. *Journal of Advanced Nursing, 52*(6), 620-630. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03633.x>
- Larsen, D., Edey, W. ve Lemay, L. (2007). Understanding the role of hope in counselling: Exploring the intentional uses of hope. *Counselling Psychology Quarterly, 20*(4), 401-416.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist, 55*(1), 170-183.
- Levi, U., Einav, M., Ziv, O., Raskind, I. ve Margalit, M. (2014). Academic expectations and actual achievements: The roles of hope and effort. *European Journal of Psychology of Education, 29*, 367-386.
- Lopez, S. J., Floyd, K., Ulven, J. C. ve Snyder, C.R. (2000). Hope therapy: Helping clients build a house of hope. C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* içinde (s.123-150). Academic Press.
- Lopez, S. J., Rose, S., Robinson, C., Marques, S. C. ve Pais-Ribeiro, J. (2009). Measuring and promoting hope in schoolchildren. R. Gilman, E. S. Huebner ve M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* içinde (s. 37-50). Routledge.
- Mahdavi, M., Behpajoo, A., Hasanzadeh, S. ve Sajadi-Anari, S. S. (2020). The effectiveness of hope therapy on promoting mental health and reducing academic burnout in high school students at risk for academic burn-out. *Quarterly Journal of Child Mental Health, 7*(1), 128-140.

- Marques, S. C., Gallagher, M. W. ve Lopez, S. J. (2017). Hope-and academic-related outcomes: A meta-analysis. *School Mental Health, 9*(3), 250-262.
- Marques, S. C., Lopez, S. J. ve Pais-Ribeiro, J. L. (2011). "Building hope for the future": A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies, 12*(1), 139-152. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9180-3>
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist, 53*(2), 205-220.
- McDermott, D. ve Hastings, S. (2000). Children: Raising future hopes. C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* içinde (s. 185-199). Academic Press.
- McDermott, D. ve Snyder, C. R. (1999). *Making hope happen: A workbook for turning possibilities into reality*. New Harbinger Publications.
- Merkas, M. ve Brajsa-Zganec, A. (2011). Children with different levels of hope: Are there differences in their self-esteem, life satisfaction, social support, and family cohesion? *Child Indicators Research, 4*(3), 499-514.
- Meyers, L. S., Gamst, G. C. ve Guarino, A. J. (2013). *Performing data analysis using IBM SPSS*. Wiley.
- Miller, D. N., Gilman, R. ve Martens, M. P. (2008). Wellness promotion in the schools: Enhancing students' mental and physical health. *Psychology in the Schools, 45*(1), 5-15.
- Miller, J. F. (1985). Hope doesn't necessary spring eternal sometimes it has to be carefully mined and channeled. *American Journal of Nursing, 85*, 22-25.
- Morse, J. M. ve Doberneck, B. (1995). Delineating the concept of hope. *Image: The Journal of Nursing Scholarship, 27*(4), 277-285.
- Murphy, E. R. (2023). Hope and well-being. *Current Opinion in Psychology, 50*, 101558. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101558>

- Murrell, S. A. ve Norris, F. H. (1983). Resources, life events, and changes in psychological states: A prospective framework. *American Journal of Community Psychology*, 11(5), 473-491. <https://doi.org/10.1007/BF00896800>
- Narimani, M. ve Hedayat, S. (2020). The impact of group education on students' grit and educational self-efficacy based on Snyder's hope theory. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 7(3), 112-123.
- Niles, S. G., Yoon, H. J., Baln, E. ve Amundson, N. E. (2010). Using a hope-centered model of career development in challenging times. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(34), 101-108.
- Ong, A. D., Edwards, L. M. ve Bergeman, C. S. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality and Individual Differences*, 41(7), 1263-1273. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.03.028>
- Onwuegbuzie, A. J. ve Snyder, C. R. (2000). Relations between hope and graduate students' studying and test-taking strategies. *Psychological Reports*, 86(3), 803-806. <https://doi.org/10.2466/pr0.2000.86.3.803>
- Öz-Soysal, F. S., Almelek-İşman, S., Şeker, Ç. ve Soğukkuyu, B. (2023). Effect of hope-focused intervention based on the creative art approach on the university students' levels of hope. *International Journal of Progressive Education*, 19(3), 82-100. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2023.546.5>
- Özdemir, O. (2024). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Özen, Y. ve Türkmen, İ. (2023). Akıl sağlığı ve pozitif psikoloji. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 91-102.
- Özünlü, M. B. (2021). Aşkınlık. Ş. Işık (Ed.), *Karakter güçleri ve erdemler* içinde (s. 230-269). Pegem Akademi.
- Padilla-Walker, L. M., Hardy, S. A. ve Christensen, K. J. (2010). Adolescent hope as a mediator between parent-child connectedness and adolescent outcomes. *The Journal of Early Adolescence*, 31(6), 853-879. <https://doi.org/10.1177/0272431610376249>

- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25–39.
- Park, N. ve Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12(2), 85-92.
- Pedrotti, J. T., Edwards, L. M. ve Lopez, S. J. (2008). Promoting hope: Suggestions for school counselors. *Professional School Counseling*, 12(2), 100-107.
- Phan, H. P. (2013). Examination of self-efficacy and hope: A developmental approach using latent growth modeling. *The Journal of Educational Research*, 106(2), 93-104. <https://doi.org/10.1080/00220671.2012.667008>
- Pituch, K. A. ve Stevens, J. (2016). *Applied multivariate statistics for the social sciences: Analyses with SAS and IBM's SPSS*. Routledge.
- Polivy, J. ve Herman, C. P. (2000). The false-hope syndrome: Unfulfilled expectations of self-change. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 128-131. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00076>
- Pretorius, C., Venter, C., Temane, M. ve Wissing, M. (2008). The design and evaluation of a hope enhancement programme for adults. *Journal of Psychology in Africa*, 18(2), 301-308. <https://doi.org/10.1080/14330237.2008.10820202>
- Raats, C., Adams, S., Savahl, S., Isaacs, S. ve Tiliouine, H. (2019). The relationship between hope and life satisfaction among children in low and middle socio-economic status communities in Cape Town, South Africa. *Child Indicators Research*, 12(2), 733-746.
- Reynolds, M. A. H. (2008). Hope in adults, ages 20-59, with advanced stage cancer. *Palliative & Supportive Care*, 6(3), 259-264.
- Robitschek, C. (1996). At-risk youth and hope: Incorporating a ropes course into a summer jobs program. *The Career Development Quarterly*, 45(2), 163-169. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1996.tb00266.x>
- Rule, W. R. (1982). Pursuing the horizon: Striving for elusive goals. *Personnel and Guidance Journal*, 61(4), 195-197. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4918.1982.tb00311.x>

- Ryan, A. M. ve Patrick, H. (2001). The classroom social environment and changes in adolescents' motivation and engagement during middle school. *American Educational Research Journal*, 38(2), 437-460. <https://doi.org/10.3102/00028312038002437>
- Schrank, B., Stanghellini, G. ve Slade, M. (2008). Hope in psychiatry: A review of the literature. *Acta Psychiatr Scand*, 118(6), 421-433.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 1-9). Oxford: University Press.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Sharabi, A., Levi, U. ve Margalit, M. (2012). Children's loneliness, sense of coherence, family climate, and hope: Developmental risk and protective factors. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 61-83. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.568987>
- Sharifi, M., Movallali, G., Younesi, S. J., Rostami, M. ve Biglarian, A. (2015). The effectiveness of mental rehabilitation based on hope intervention on increasing hope of students with physical-motor disabilities. *Journal of Social Sciences and Humanity Studies*, 1(4), 1-7.
- Shogren, K. A., Lopez, S. J., Wehmeyer, M. L., Little, T. D. ve Pressgrove, C. L. (2006). The role of positive psychology constructs in predicting life satisfaction in adolescents with and without cognitive disabilities: An exploratory study. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 37-52. <https://doi.org/10.1080/17439760500373174>
- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X. ve Lewin, M. R. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment, and mental health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(6), 685-715. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.6.685.22938>
- Smith, E. J. (2006). The strength-based counseling model. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 13-79. <https://doi.org/10.1177/0011000005277018>

- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. Free Press.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355-360. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x>
- Snyder, C. R. (2000a). Genesis: The birth and growth of hope. C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* içinde (s. 25-38). Academic Press.
- Snyder, C. R. (2000b). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 11-28.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R. (2005a). Measuring hope in children. K. A. Moore ve L. H. Lippman (Eds.), *What do children need to flourish? Conceptualizing and measuring indicators of positive development* içinde (s. 61-73). Springer.
- Snyder, C. R. (2005b). Teaching: The lessons of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(1), 72-84. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.1.72.59169>
- Snyder, C. R., Cheavens, J. ve Simpson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 1(2), 107-118.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. ve Harney, P. (1991a). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Snyder, C. R., Irving, L. M. ve Anderson, J. (1991b). Hope and health. C. R. Snyder ve D. R. Forsyth (Ed.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* içinde (s. 285-305). Pergamon Press.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B. ve Woodward, J. T. (2002). "False" hope. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 1003-1022. <https://doi.org/10.1002/jclp.10096>
- Staats, S. (1989). Hope: A comparison of two self-report measures for adults. *Journal of Personality Assessment*, 53(2), 366-375.

- Steinberg, L. ve Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 83-110.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S.V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şam, M. ve Aliyev, R. (2022). Umut ve azime dayalı müdahale programının ergenlerin öz yeterliklerine etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 390-399. <https://doi.org/10.17556/erziefd.1003054>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Tarhan, S. (2012). *Umudun özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 86-112.
- Taylor, S. E. ve Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64(4), 873-898. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00947.x>
- Taytaş, M. (2021). *Ergenlerde azim, umut ve özyeterliğin depresyon ile ilişkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Terjesen, M. D., Jacofsky, M., Froh, J. ve DiGiuseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41(1), 163-172. <https://doi.org/10.1002/pits.10148>
- Tian, M., Yan, S. ve Wang, N. (2018). Evaluating the effectiveness of Snyder's theory-based group hope therapy to improve self-efficacy of university students in finance. *Neuro Quantology*, 16(6), 118-124. <https://doi.org/10.14704/nq.2018.16.6.1314>
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R. ve Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381-390.

- Turgut, Ö. ve Eraslan-Çapan, B. (2017). Ergen psikolojik sağlamlık düzeyinin yordayıcıları: Algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 162-183. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.309934>
- Türk Dil Kurumu (t.y). *Türk Dil Kurumu sözlükleri*. 20 Aralık 2023 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Uz-Baş, A. (2016). Assessment of positive psychology course according to comments and life satisfaction levels of counselor candidates. *Journal of Education and Training Studies*, 4(3), 1-8.
- Uzun-Özer, B. ve Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81-86.
- Vacek, K. R., Coyle, L. D. ve Vera, E. M. (2010). Stress, self- esteem, hope, optimism, and well- being in urban, ethnic minority adolescents. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 38(2), 99-111. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.2010.tb00118.x>
- Valle, M. F., Huebner, E. S. ve Suldo, S. M. (2004). Further evaluation of the Children's Hope Scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 22(4), 320-337. <https://doi.org/10.1177/073428290402200403>
- Valle, M. F., Huebner, E. S. ve Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44(5), 393-406. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.03.005>
- von Eye, A. ve Wiedermann, W. (2023). *The general linear model: A primer*. Cambridge University Press.
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75-90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>
- Westburg, N. G. ve Martin, D. (2003). The Relationship between a child's hope, a parent's hope, and student- directed, goal- oriented academic instruction. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 42(2), 152-164.

- Wong, S. S. ve Lim, T. (2009). Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 648-652. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.009>
- Wroblewski, K. K. ve Snyder, C. R. (2005). Hopeful thinking in older adults: Back to the future. *Experimental Aging Research*, 31(2), 217-233.
- Yalom, I. D. (2008). *Ergen terapisi*. (Y. Özkardeşler-Şallı, Çev.). Prestij Yayınları.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı "Umut eğitimi programları"nın ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Yılmaz, T. (2024). *Kısa umut müdahalesinin üniversite öğrencilerinin umut düzeyine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Yohani, S. C. ve Larsen, D. J. (2009). Hope lives in the heart: Refugee and immigrant children's perceptions of hope and hope-engendering sources during early years of adjustment. *Canadian Journal of Counselling*, 43(4), 246-264.
- Yüksel, H. ve Tuzcu, Ö. (2024). Lise öğrencileri arasında sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımını etkileyen sosyo-demografik faktörler. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 80, 117-131. <https://doi.org/10.51290/dpusbe.1395661>

EKLER

EK 1. ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ

Kişisel Bilgiler			
Adı ve Soyadı	Bilge BAĞCI		
E-postası/Web Sayfası			
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
Uzmanlık Alanı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık		
Öğrenim Bilgileri			
	Üniversite	Bölüm	Yıl
Lisans	Dokuz Eylül Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2012-2016
Tez Başlığı	Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Umud Düzeyine Etkisi		
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL		
Akademik Eserler			
<p>Bağcı, B. (2023). Direnç kavramına çok yönlü bakış. F. E. İkiz (Ed.), <i>Psikolojik danışma ve psikoterapide 5 temel kavram</i> içinde (s. 63-86). Livre de Lyon.</p> <p>İkiz, F. E., Koşar, E., Kılılı, S. ve Bağcı, B. (2022). Pandemi sürecinde lisansüstü öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerindeki değişimler. <i>Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi</i>, 13(Özel Sayı 1), 182-200. https://doi.org/10.51460/baebd.1194149</p> <p>Bağcı, B. (2022, 11 Mayıs). <i>Çocuk resimlerinde yer alan problemlerin sosyal ve duygusal açıdan incelenmesi</i> [Bildiri sunumu]. Disiplinlerarası Tematik Sanat ve Aile Danışmanlığı Sempozyumu, İzmir.</p> <p>Kılılı, S. ve Bağcı, B. (2021, 25 Aralık). <i>Örgütsel iklimin çalışan motivasyonu ile ilişkisine dair çalışmalara genel bir bakış</i> [Bildiri sunumu]. Istanbul International Modern Scientific Research Congress-II, İstanbul.</p> <p>Uğur, A., Çalık, E., Bağcı, B. ve Uzun, İ. B. (2021). Yabancı uyruklu öğrencilerle çalışan psikolojik danışmanların öz yeterlilikleri ile çok kültürlülük algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. <i>Milli Eğitim Dergisi</i>, 50(1), 613-632. https://doi.org/10.37669/milliegitim.960026</p> <p>Bağcı, B., Uğur, A., Çalık, E., Uzun, İ. B. ve Başibeyaz, İ. H. (2021). Okul psikolojik danışmanlarının psikolojik danışma öz yetkinlikleri ile ikincil travmatik stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. <i>Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi</i>, 1(2), 148-173.</p> <p>Usta, M. E., Uğur, A., Bağcı, B. ve Çalık, E. (2021). Ortaokul öğrencilerinin okula uyumunun sokakta çalışma durumuna göre incelenmesi (Şanlıurfa ili örneği). <i>Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi</i>, 1(1), 292-318.</p>			
Alanıyla İlgili Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler			
Alanıyla İlgili Aldığı Ödüller			

EK 2. ETİK İZİN



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
HUKUK MÜŞAVİRLİĞİ



Sayı : E-87347630-659-886538

02.02.2024

Konu : Etik Kurul İzni-Bilge BAĞCI

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 25/01/2024 tarih ve 877744 sayılı yazınız.

İlgide kayıtlı yazınız ile bildirilen başvuru, Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 30/01/2024 tarihli toplantısında değerlendirilmiş ve toplantıda alınan 2 sayılı karar ile Enstitünüz öğrencisi Bilge BAĞCI'nın, "*Umut Odaklı Psiko eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Umut Düzeyine Etkisi*" başlıklı çalışmasının etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş olup, alınan karar Makamımızca onaylanmıştır.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Nükhet HOTAR
Rektör

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 9E357006-398A-4294-A355-DF7B340E14CC Doğrulama Adresi: <https://turkiye.gov.tr/dokuz-eylul-universitesi-ebys>

Adres: Kültür Mahallesi, Cumhuriyet Biv No:144, 35220 Konak/İzmir

Telefon No :

Belgegeçer No :

Bilgi için:Gülcan TOPÇU

Sürekli İşçi

e-posta : hukukmusavirligi.deu.edu.tr

du.tr internet adresi :

Telefon No:

KEP Adresi : dokuzeyluluniversitesi@hs01.ken.tr



EK 3. OKUL ARAŞTIRMA UYGULAMA İZİNİ



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği



Sayı : E-87347630-659-919652

29.02.2024

Konu : Araştırma İzni-Bilge BAĞCI

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : a) 12.02.2024 tarihli ve E-87347630-659-899189 sayılı yazımız.
b) Manisa Valiliğinin 27/02/2024 tarihli 97580857 sayılı yazısı.

İlgi (a)'da kayıtlı yazımız ile bildirilen Enstitünüz öğrencisi Bilge BAĞCI'nın, "*Umut Odaklı Psikoeğitim Programının Lise Öğrencilerinin Umut Düzeyine Etkisi*" konulu çalışma kapsamında uygulama yapma talebine ilişkin olarak tarafımıza gönderilen ilgi (b)'de kayıtlı cevabi yazı ve ekleri, işbu yazımız ekinde sunulmaktadır.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Esra BUKOVA GÜZEL
Rektör V.

Ek:

1 - Ek 1 (1 Sayfa)

2 - Ek 2 (2 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 0E30A61D-F25C-46BB-B897-88B74726B861 Doğrulama Adresi: <https://turkiye.gov.tr/dokuz-eylul-universitesi-ebys>

Adres: Kültür Mahallesi, Cumhuriyet Blv No:144, 35220 Konak/İzmir

Bilgi için:Pelin ALTIN

Telefon No : Belgegeçer No :

Memur

e-posta : du.tr internet adresi :

Telefon No:()

<https://hukukmusavirligi.deu.edu.tr/>

KEP Adresi : dokuzeyluluniversitesi@hs01.kep.tr





T.C.
MANİSA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Ek-1

Sayı : E-46949512-605.01-97473551
Konu : Araştırma Uygulama İzni
(Bilge BAĞCI)

26.02.2024

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

- İlgi: a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21.01.2020 tarih ve 1563890 sayılı 2020 / 2 No'lu Genelgesi,
b) Dokuz Eylül Üniversitesi Rektörlüğü'nün Bila tarih ve 899189 sayılı yazısı.

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü öğrencisi Bilge BAĞCI'nın "Umud Odaklı Psikoeğitim Programının Lise Öğrencilerinin Umud Düzeyine Etkisi" konulu proje çalışma talebine ilişkin yazı ve ekleri incelenmiştir.

Müdürlüğümüze bağlı Turgutlu ilçesi Niyazi Üzmez Anadolu Lisesi öğrencilerine yönelik çalışmanın Genelgenin ilgili maddeleri gereğince yapılan incelemede, araştırmanın izni evrakları olması gereken nitelikler açısından incelenmiş olup, ilgili müdürlüğün izni ile denetimi ilçe milli eğitim müdürlüğü ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre; onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ve uygulama sırasında mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan, yukarıda adı geçen veri toplama araçlarının kullanılması kaydı ile 2023-2024 eğitim öğretim yılında ilgi (a) Genelge doğrultusunda uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Erdoğan BALCI
Şube Müdürü

OLUR

Mehmet UĞURELLİ
İl Millî Eğitim Müdürü

Adres : Şehitler Mahallesi 700 Sokak No.5

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No :

Bilgi için: Rahime CAN

E-Posta : .tr

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

İnternet Adresi: meb@hs01.kep.tr

Faks:

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 68b1-0c48-32eb-aafa-78bb kodu ile teyit edilebilir.

EK 4. ÖLÇME ARACININ UYGULANMA İZİNİ

Re: Sürekli Umut Ölçeği - Ölçek Kullanım İzni

ST

Sinem Tarhan<1...>
Kime: Siz

16.08.2022 Sal 22:36

Bayrak eklenmiş

Bilge merhaba,
Sürekli Umut Ölçeği'ni yüksek lisans tez çalışmada kullanabilirsin. Başarılar dilerim

Bilge BAĞCI 16 Ağu 2022 Sal, 16:55 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba Hocam,

Ben Dokuz Eylül Üniversitesi PDR Tezli YL öğrencisi Bilge BAĞCI. Umut konulu tez çalışmamda Türkçeye uyarlamasını yaptığımız "Sürekli Umut Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. Ölçeği tez çalışmam için kullanabilir miyim?

Teşekkür ederim, iyi çalışmalar.

Windows için [Posta](#) ile gönderildi

--
Doç. Dr. Sinem TARHAN
Bartın Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Bşk.

EK 5. SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELERİ

Süreklî Umut Ölçeği Türkçe Formu

	Kesinlikle yanlış (1)	Çoğunlukla yanlış (2)	Oldukça yanlış (3)	Biraz yanlış (4)	Biraz doğru (5)	Oldukça doğru (6)	Çoğunlukla doğru (7)	Kesinlikle doğru (8)
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissedirim.	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
9. Geçmiş yaşantılarım beni geleceğe iyi hazırladı.	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

EK 6. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyet Kız Erkek
2. Sınıf Düzeyi 9 10 11 12
3. Yaş 14 15 16 17 18
4. Algılanan Başarı Düzeyi Düşük Orta Yüksek
5. Kalınan Yer Okul pansiyonu Aile ile birlikte
6. Ailenin Yaşadığı Yer Köy İlçe İl
7. Algılanan Sosyoekonomik Düzey Düşük Orta Yüksek

8. Anne Eğitim Düzeyi Okuma yazma bilmiyor
 İlkokul
 Ortaokul
 Lise
 Ön Lisans
 Lisans
 Lisansüstü

9. Baba Eğitim Düzeyi Okuma yazma bilmiyor
 İlkokul
 Ortaokul
 Lise
 Ön Lisans
 Lisans
 Lisansüstü

EK 7. GÖNÜLLÜ KATILIMCI ONAM FORMU

Sayın Katılımcımız,

Katılacağınız bu çalışma, "Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Umut Düzeyine Etkisi" adıyla, Prof. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL danışmanlığında, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Bilge BAĞCI tarafından Şubat 2024- Haziran 2024 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Umut odaklı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin umut düzeyine etkisini araştırmaktır.

Araştırmanın Nedeni: O Bilimsel araştırma ● Tez çalışması

Araştırmanın Yapılacağı Yer: Manisa Turgutlu Niyazi Üzmez Anadolu Lisesi

Araştırma Uygulaması: Anket ve psiko-eğitim programı uygulaması şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir.

Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakabilirsiniz.

Katılımı onaylamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla.

Araştırmacı : Bilge BAĞCI

İletişim Bilgileri:

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

.....
İsim-Soyisim İmza

Katılımcı Adı-Soyadı:

Telefon Numarası:

EK 8. VELİ ONAM FORMU

Sayın Veli,

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, "Umut Odaklı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Umut Düzeyine Etkisi" adıyla, Prof. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL danışmanlığında, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Bilge BAĞCI tarafından Şubat 2024- Haziran 2024 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Umut odaklı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin umut düzeyine etkisini araştırmaktır.

Araştırmanın Nedeni: O Bilimsel araştırma ● Tez çalışması

Araştırmanın Yapılacağı Yer: Manisa Turgutlu Niyazi Üzmez Anadolu Lisesi

Araştırma Uygulaması: Anket ve psiko-eğitim programı uygulaması şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir.

Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz.

Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla.

Araştırmacı : Bilge BAĞCI

İletişim bilgileri:

*Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
.....'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).*

.....

İsim-Soyisim İmza

Veli Adı-Soyadı:

Telefon Numarası:

EK 9. PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI DUYURU AFİŞİ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK UMUT
ODAKLI PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI**

Program toplam 8 oturum sürecektir.
Oturum süresi bir ders saati 40 dakikadır.
Katılım ücretsizdir.
Program sonunda katılım sağlayan öğrencilere katılım belgesi
verilecektir.

Program Prof. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL danışmanlığında Dokuz Eylül
Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Yüksek Lisans
öğrencisi Bilge BAĞCI tarafından uygulanacaktır.

Bilgi ve Başvuru için Bilge BAĞCI:



EK 10. PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI KATILIM BELGESİ

EK 11. UYGULAMADAN FOTOĞRAF ÖRNEKLERİ



