T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM BAĞLILIĞININ YORDAYICILARI OLARAK UMUT VE ÖZNEL İYİ OLUŞU ARTIRMA STRATEJİLERİ

KÜBRA ASKEROĞLU YAKIN
18736012

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

2023

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM BAĞLILIĞININ YORDAYICILARI OLARAK UMUT VE ÖZNEL İYİ OLUŞU ARTIRMA STRATEJİLERİ

KÜBRA ASKEROĞLU YAKIN
18736012
ORCID NO: 0000-0002-5916-0039

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

ŞUBAT, 2023

[Kübra ASKEROĞLU YAKIN] tarafından hazırlanan "[Lise Öğrencilerinde Yaşam Bağlılığının Yordayıcıları Olarak Umut ve Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri]" başlıklı çalışma, **[13/02/2023]** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda [oybirliği/oyçokluğu] ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından [Eğitim Bilimleri] Ana Bilim Dalı [Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık] Programında [**YÜKSEK LİSANS**] tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
[Prof Dr, Ali ERYILMAZ]	……

Jüri Üyeleri	**İmza**
[Prof Dr. Ali Eryılmaz]	……
[Dr.Öğr. Üyesi, Seher Merve Erus]	……
[Dr. Öğr. Üyesi, Sena Güme]	……

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM BAĞLILIĞININ YORDAYICILARI OLARAK UMUT VE ÖZNEL İYİ OLUŞU ARTIRMA STRATEJİLER

Bu araştırmada, liseye devam eden ergenlerin umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin yaşam bağlılıklarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Çalışmada ayrıca lise öğrencilerinin yaşam bağlılıkları ile çeşitli demografik özellikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya yaşları 14-17 arasında değişen 442 ergen (255'i kız öğrenci, 187'si erkek öğrenci) katılmıştır. Çalışma ilişkisel tarama modeline uygun bir biçimde yapılmıştır. Araştırmada "Yaşam Bağlılığı Ölçeği", Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği", "Sürekli Umut Ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Gruplar t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ve Standart Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Veriler IBM SPSS 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, okulu sevme düzeyi yüksek olan öğrencilerin, okulu orta düzeyde seven öğrencilere göre yaşam bağlılıkları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Yine bulgular sonucunda lise öğrencilerinin sınıf düzeyine göre yaşam bağlılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Ayrıca lise öğrencilerinin yaşam bağlılıkları, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve umut ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki göstermektedir. Öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve umut, lise öğrencilerinin yaşam bağlılıklarının toplam varyansın %22'sini açıklamaktadır. Araştırma bulguları alanyazın göz önüne alınarak tartışılmış ve konu ile ilgili öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Bağlılığı, Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri, Umut

ABSTRACT

STRATEGIES TO IMPROVE HOPE AND SUBJECTIVE WELL-BEING AS PREDİCTORS OF LIFE ENGAGEMENT IN HIGH SCHOOL STUDENTS

In this study, it was investigated whether hope and subjective well-being increasing strategies of adolescents attending high school predict their life engagement. The study also aimed to determine the relationship between high school students' life engagement and various demographic characteristics. 442 adolescents (255 female students, 187 male students) aged between 14-17 participated in the study. The study was conducted in accordance with the relational screening model. “Life Engagement Scale”, Subjective Well-Being Increasing Strategies Scale”, “Continuous Hope Scale” and “Personal Information Form” developed by the researcher were used in the research. Independent Groups t-test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Pearson Product Moments Correlation Coefficient and Standard Multiple Linear Regression Analysis were used in the analysis of the data. The data were analyzed using the IBM SPSS 22 package program. According to the findings obtained as a result of the research, it was found that female students compared to male students, students with a high level of liking for school had a significantly higher level of life engagement than students who liked school at a moderate level. Again, as a result of the findings, it was seen that there was no significant difference between the life engagement of high school students according to the grade level. In addition, high school students' life engagement is positively and significantly related to subjective well-being increasing strategies and hope. Strategies to increase subjective well-being and hope explain %22 of the total variance of high school students' life engagement. The research findings were discussed considering the literature and suggestions were presented on the subject.

Keywords: Life engagement, Subjective well beingincreasing strategies, hope

ÖNSÖZ

Öncelikle yüksek lisans hayatım ve tez yazım sürecim boyunca verdiği fikir ve yönlendirmeleriyle beni destekleyen, her zaman yanımda olan değerli hocam Prof. Dr. Ali ERYILMAZ'a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim sırasında bilgilerinden ve görüşlerinden yararlandığım desteklerini bizden esirgemeyen değerli hocalarım, Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ, Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN, Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN, Doç. Dr. Nermin ÇİFTÇİ ARIDAĞ'a ve Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve ERUS'a teşekkürlerimi sunarım.

Lisans hayatımızdaki sınavlardan tez yazım sürecine kadar birlikte geldiğimiz arkadaşım Mizgin BORAL'a teşekkür ederim. Yüksek lisansın bana kazandırdığı ve tüm süreci birlikte yaşadığımız sevgili arkadaşlarım Melike GELOĞLU, Ayşenur AYGÜN ILIKKAN ve Rıdvan KUMEK'e çok teşekkür ederim. Bu süreç sizinle çok keyifliydi.

Hayatım boyunca yanımda olan canım annem ve babam Neşe-Müftü ASKEROĞLU'na, eğitim hayatımın mimarı canım dayım Milazim YILDIZ'a, tüm kahrımı çeken ve en büyük şansım olan ablam ve abim Gamze-Gökhan ASKEROĞLU'na tüm kalbimle teşekkür ederim. Sizleri çok seviyorum. Son olarak hem lisans hem yüksek lisans eğitimim boyunca yanımda olan, desteğini benden esirgemeyen, hayatın her alanında omuzlarımdaki yükü hafifleten sevgili eşim Tayfun YAKIN'a teşekkürü borç bilirim.

Kübra, ASKEROĞLU YAKIN

Şubat, 2023; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET iii
ABSTRACT iv
ÖNSÖZ v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR LİSTESİ viii
ŞEKİLLER LİSTESİ ix
KISALTMALAR LİSTESİ x

1. GİRİŞ 1
1.1. Problem Durumu 1
1.2. Araştırmanın Amacı 5
1.3. Araştırmanın Önemi 6
1.4. Araştırmanın Varsayımları 7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları 7
1.6. Tanımlar 8

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 9
2.1. Ergenlik Döneminin Gelişimsel Açıdan Ele Alınması 9
2.2. Yaşam Bağlılığı 12
2.2.1. Yaşam Bağlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar 22
2.3. Umut 25
2.3.1. Umudun Duyuşsal Boyutu 28
2.3.2. Umudun Bilişsel Boyutu 29
2.3.3. Snyder'in Umut Modeli 30
2.3.4. Umut ile İlgili Yapılan Çalışmalar 31
2.3.4.1. Umut ile İlgili Uluslararası Çalışmalar 31
2.3.4.2. Umut ile İlgili Ulusal Çalışmalar 34
2.4. Öznel İyi Oluş 38
2.4.1. Öznel İyi Oluş Kuramları 40
2.4.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler 42
2.4.3. Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri 43
2.4.4. Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri ile İlgili Çalışmalar 47
2.4.4.1. Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri ile İlgili Uluslararası Çalışmalar 47
2.4.4.2. Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri ile İlgili Ulusal Çalışmalar 48

3. YÖNTEM 51
3.1. Araştırma Modeli 51
3.2. Araştırma Grubu 51
3.3. Veri Toplama Araçları 53
3.3.1. Yaşam Bağlılığı Ölçeği 53
3.3.2. Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği 54
3.3.3. Sürekli Umut Ölçeği 54

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu 55
3.4. Verilerin Toplanması.....55
3.5. Verilerin Analizi 56

4. BULGULAR 58
4.1. Yaşam Bağlılığı, Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri ve Sürekli Umut Ölçeklerine Ait Betimsel Bulgular 58
4.2. Yaşam Bağlılığı, Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri ve Umut Ölçeklerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerlerine İlişkin Bulgular 59
4.3. Yaşam Bağlılığı, Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri, Umut Ölçeklerine ve Demografik Değişkenlere Ait Varyansların Homojenliği Analizine Yönelik Bulgular.....59
4.4. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....60
4.5. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular 61
4.6. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Okulu Sevme Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular 62
4.7. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıkları, Umut ve Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Testine İlişkin Bulgular.....63
4.8. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine İlişkin Bulgular 64

5. TARTIŞMA VE YORUM 66
5.1. Araştırma Sonuçlarının Genel Olarak Değerlendirilmesine İlişkin Tartışma ve Yorum 66
5.2. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Tartışma ve Yorum.....69
5.3. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Sınıf Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Tartışma ve Yorum 70
5.4. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Okulu Sevme Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Tartışma ve Yorum.....71
5.5. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerinin ve Umut Düzeylerinin Yaşam Bağlılığını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....73

6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....78
6.1. Sonuçlar.....78
6.2. Öneriler.....78
6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler 79
6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler.....79

KAYNAKÇA 81
EKLER.....116

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1.Örneklem Grubuna Ait Özellikler 52
Tablo 4.2. Betimsel İstatistik Bulguları 58
Tablo 4.3. Yaşam Bağlılığı, Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeklerinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 59
Tablo 4.4. Regresyon Analizleri Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular 60
Tablo 4.5. Cinsiyete Göre Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılığı Puanlarına Ait t-testi Sonuçları 60
Tablo 4.6. Sınıf Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılığı Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler 61
Tablo 4.7. Sınıf Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılığı Puanlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları 61
Tablo 4.8. Okulu Sevme Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılığı Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler 62
Tablo 4.9. Okulu Sevme Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılığı Puanlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları 62
Tablo 4.10. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Okul Sevme Düzeylerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey Testi Sonuçları 63
Tablo 4.11. Yaşam Bağlılığı, Umut ve Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 64
Tablo 4.12. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 65

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Snyder'in Umut Kuramının Bileşenleri 30

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt. :Aktaran
BİLSEM :Bilim ve Sanat Eğitim Merkezleri
MEB : Milli Eğitim Bakanlığı
PDR : Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
SPSS : Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)
TDK : Türk Dil Kurumu
Vd. : Ve diğerleri

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı ve alt problemleri, araştırmanın varsayımları, sınırlılıkları ve ilgili kavramların tanımları yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Lise kademesi en önemli gelişim dönemlerinden biri olan ergenlik dönemine denk gelmektedir. Ergenin bedensel, zihinsel, psikolojik ve sosyal yönden gelişme ve değişme gösterdiği kritik bir dönemdir. Eskiden çocuk olarak algılanan kişi artık bazen çocuk bazen yetişkin olarak görülmektedir (Erden & Akman, 2001). Bu dönem ortaokulda başlayıp üniversiteye kadar devam edebilir. Lisede öğrenim gören öğrencilerin ergenliğin son dönemlerinde olduğu söylenebilir.

Ergenlik döneminde kişinin kendini tanıması çok önemlidir. Ergen, "Ben neyim?", "Ne yapabilirim?", "Ne yapmalıyım?" ve "Ne olmalıyım?" gibi soruların cevaplarını arar (Baygöl, 1997). Tüm bu sorulara verdiği cevaplar ışığında iş seçimi, partner seçimi, sınırlarını ve hayat amacını oluşturmaya çalışır. Aslında insan var olduğu günden itibaren yaşamdan ne bekliyorum, neden buradayım, yaşama amacım nedir gibi sorularla yaşam anlamını bulmaya çalışmaktadır. (Corey, 2009/2015). Ergenlik döneminde de bireylerin geleceklerine dair kararlar vermek, amaçlar oluşturmak ve bu amaçlara ulaşmak için çaba göstermeleri gerekmektedir (Cihangir-Çankaya & Meydan, 2018). Bu bağlamda yaşam amacını belirlemek ve bu amaçları yerine getirmek için çaba göstermek yaşam bağlılığının önemli göstergelerinden biri olan yaşam anlamını güçlendirmektedir (Uğur & Akın, 2015).

Yaşam bağlılığına pozitif psikoloji perspektifinde bakıldığında Seligman (2002) mutlu bir hayatın keyifli bir hayat, katılımlı bir hayat ve anlamlı bir hayattan oluştuğunu ifade etmiştir. Keyifli bir hayat, bireyin hayatında mutluluk, zevk, rahatlık (Khaw & Kern, 2015), neşe, umut ve sevgi (Fredrickson, 2013) gibi pek çok olumlu duyguya sahip olmasıdır. Katılımlı hayat, zamanın kişi için durduğu, akışta olduğu bir hayattır. Katılımlı hayatın diğer adı bağlılık, bağlanmadır (Khaw & Kern, 2015). Anlamlı bir hayat ise, bireyin kendisinden daha üstün bir şeye hizmet etmesiyle

yaşamına anlam duygusu katmaktadır (Seligman, 2002). Dolayısıyla aslında yaşam bağlılığı hem anlamlı hayata hem de katılımlı bir hayata karşılık gelmektedir.

Ölüm gerçeği düşünüldüğü zaman bireylerin anlamlı bir hayat yaşamaları için geleceğe yönelik hedefler belirlemeleri gerekmektedir. Çünkü insanların zamanı kısıtlıdır ve karşılaşacağı olumsuz durumlarla baş edebilmesi için güçlü bir yaşam bağlılığına ihtiyacı vardır (Eryılmaz, 2012a; McKnight & Kashdan, 2009). Birey tarafından belirlenen hedefler yaşam bağlılığında önemli rol oynayan yaşam amaçlarının sağlamlaşmasına katkı sağlar (İlhan & Özbay, 2010; Scheier vd., 2006). Bu bilgilerden hareketle hem ergenlik dönemi için hem de psikolojik danışma süreci için amaçların oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Hatta pozitif psikoterapi kuramının son evresi "amaçları belirleme" olarak isimlendirilmiştir (Eryılmaz, 2010a). Bu sebeple ergenlerin yaşam bağlılıklarını artırmak için önce yaşam amaçlarını oluşturmak gerekmektedir.

Yaşama bağlı olan bireylerin onları hayatta tutan nedenleri vardır. Bu bağlamda Frankl'in Nazi kamplarındaki notlarından yola çıkarak Linehan ve arkadaşları (1983), insanların yaşanılan tüm olumsuzluklara rağmen yaşamlarını sürdürmelerini sağlayan etkenlerin neler olduğunu ve onları yaşama bağlayan sebepleri araştırmışlardır. Aynı zamanda karşılaşılan olumsuz bir durumda intihar etmek yerine yaşamı sürdürmeyi seçen insanların sahip oldukları özelliklerin neler olduğunu incelemişlerdir. Alanyazında intihar üzerine yapılan araştırmalar olumsuz düşüncelere odaklanırken Linehan ve arkadaşları olumlu düşüncelere, onları hayata bağlayan inanç ve beklentilerine odaklanmışlardır. Araştırmalarının neticesinde "hayatta kalma ve baş etme inançları, aileye ve çocuğa karşı sorumluluk, intihar kaygısı, sosyal açıdan onaylanmama korkusu ve ahlaki engeller" olarak altı adet yaşamı sürdürme nedenleri tespit etmişlerdir (Linehan vd., 1983).

Yaşam bağlılığını etkileyen birçok faktör vardır ve öznel iyi oluş bunlardan bir tanesi olduğu söylenebilir. Öznel iyi oluş kavramı bireylerin hayat kalitesini yansıtan değerlendirmeleridir (Lucas, 2018). Öznel iyi oluşun hem bilişsel hem de duyuşsal boyutu vardır. Bilişsel boyutu yaşam doyumunu, duyuşsal boyutu ise olumlu ve olumsuz duyguları kapsamaktadır (Myers & Diener, 1995). İnsanların öznel iyi oluşunu artıran üç belirleyici vardır. Bunlar kişilik özellikleri, demografik faktörler ve amaç yönelimli etkinlikler (Lyubomirsky, vd., 2005b). Kişilik özellikleri, genetik yatkınlık ve mizaç özelliklerinden oluşur (Kagan, 2003; Robinson, vd., 2001). En

güçlü belirleyici kişilik özellikleridir (Lykken & Tellegen, 1996). Demografik özelliklere yaş, cinsiyet, medeni durum örnek verilebilir. Etki oranı en düşük olan belirleyicidir (Lyubomirsky, 2001). Diğer belirleyici ise amaç yönelimli etkinliklerdir. Bireyin gün içinde yaptığı tüm etkinlikler örnek olarak verilebilir (Eryılmaz & Ercan, 2011). Öznel iyi oluşu artırma stratejileri amaç yönelimli etkinliklere karşılık gelmektedir. Aynı zamanda yaşam amaçları öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden biridir (Eryılmaz, 2011; İlhan, 2009; Oğuz-Duran & Tan, 2013; Toprak, 2018). Ergenlerin yaşam bağlılıklarını artırmak için önce yaşam amaçlarını dolayısıyla öznel iyi oluşlarını artırmak gerekmektedir.

Ergenlik dönemindeki bireylerin öznel açıdan iyi olmanın yollarını belirlemeleri gerekmektedir (Mcknight vd., 2002). Çünkü bu dönemde kazanılan beceri ve davranışların etkisi hayat boyu devam edecektir. Bu sebeple öznel iyi oluşu artıran stratejilerin kullanılması sağlıklı bir birey için oldukça önemlidir (Emmons, 1986). Ergenlerin öznel iyi oluşlarını etkileyen stratejiler şunlardır: Sosyal ilişkilerde bağlılık, amaçlar belirleyerek gerçekleştirme, çevremize olumlu tepkiler verme ve çevremizden olumlu tepkiler alma, aktif ve pasif boş zaman değerlendirme, bilişsel kontrol ve dini etkinliklere katılmadır (Eryılmaz, 2010a). Bu stratejileri kullanmak ergenlerin öznel iyi oluşlarını artırdığı gibi yaşam amaçlarını gerçekleştirmeleri için destek sağlayacak ve kişilerin yaşam bağlılıklarını olumlu yönde etkileyecektir.

Literatür incelendiğinde öznel iyi oluşu yüksek kişilerin, daha sağlıklı bir bedene (Ryff & Singer, 2000), amaçlarına verdikleri değerin daha fazla olduğuna (Riuttala, 2006), daha uzun bir yaşama (Danner vd., 2001), iyimserlik eğilimi ve özsaygılarının daha fazla olduğuna (Eryılmaz & Yorulmaz 2006) ve psikolojik olarak daha sağlam bireyler olduklarına (Tugade & Fredrickson, 2004) ulaşılmıştır. Öznel iyi oluşu düşük olan ergenlerin ise, askıya alınmış kimlik statüsüne (Meeus, 1996) ve dağınık kimlik statüsüne sahip oldukları (Waterman, 2007), okula karşı daha ilgisiz oldukları (Aypay & Eryılmaz, 2011), depresyon, değersizlik, kendine zarar verme, anksiyete ve yeme bozukluklarını daha fazla yaşadıkları (Demir & Kumcağız, 2020) görülmüştür. Bu araştırma ise ergenlerin öznel iyi oluş stratejilerinin aynı zamanda da umutlarının yaşama bağlılığı ne düzeyde açıkladığını ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Bireylerin yaşama bağlılıklarını artıran faktörlerden biri de umuttur. Ayrıca umut kavramı öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden biridir (Deniz, 2020). Umut kelimesi günlük kullanımda bir konudaki pozitif beklentileri anlatmak için kullanılır

(Akman & Korkut, 1993). Literatürde ise umut, bir amaca ulaşmak için var olan tüm yollar tükendiğinde bile iyi ihtimalleri düşünmektir (Snyder vd., 2002a). Diğer bir deyişle umut amaca yönelik bir düşüncedir (Şahin vd., 2012). Snyder'e (2002) göre umut; amaçlar, alternatif yollar ve motivasyon olmak üzere üç bileşenden oluşur. Bu teoriye göre amaç bireyin arzuladığı herhangi bir şey olabilir. (Snyder vd., 2003). Alternatif yollar düşüncesi, bireyin amacına ulaşması için yaptığı planlardır (Cheavensvd., 2006). Teorinin son ögesi ise bireyleri amaçlarına ulaşmak için harekete geçiren motivasyondur (Snyder, 2002).

Umut ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Carson vd., 1988; Davis, 2005; Dursun, 2012; Muyan-Yılık, 2017; Şahin vd., 2012). Umut düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlıkları daha yüksektir (Aydın, 2010; Usta, 2013). Ayrıca bu bireyler yaşamdan daha fazla doyum almaktadırlar (Aydın, 2016; Bailey vd., 2007; O'Sullivan, 2011).

Ergenlik dönemindeki bireyin gelişimine umudun olumlu bir etkisi vardır (Kabakçı & Totan, 2013). Çünkü umut düzeyi yüksek bireyler hedef belirlemede daha iyidirler (Cihangir-Çankaya & Meydan, 2018; Şahin vd., 2012). Kendilerine daha hızlı amaç oluştururlar (Moulden & Marshall, 2005). Bu sayede umut düzeyi yüksek ve bir amaca sahip olan ergenin öznel iyi oluşu, yaşamın anlamı ve dolayısıyla yaşam bağlılık düzeyleri olumlu etkilendiği söylenebilir. Umut düzeyi yüksek kişilerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam doyumları ve iyilik halleri, mutlulukları yüksektir (Aydın, 2016; Gülten, 2014; Küsgülü, 2014; Usta, 2013). Umut düzeyi düşük diğer bir deyişle umutsuz olan bireylerin ise daha stresli ve kaygılı oldukları (Lazarus, 1999; Onwuegbuzie, 1998), riskli davranışları daha fazla gösterdikleri (Tuzgöl-Dost & Keklik, 2014) ve hedef belirlemede başarısız oldukları (Sullivan, 2003) tespit edilmiştir.

Yaşam bağlılığı oldukça geniş bir çerçevede ele alınmalıdır. Çünkü bir kişinin yaşama bağlı olması demek onun yaşamında anlam ve amacının olması, yaşamını devam ettirmesi için nedenlerinin olması demektir. Kişi yaşama bağlı olmadığı zaman riskli davranışlarda bulunma ihtimali artıyor. Örneğin birey, sorunlarıyla baş edemediği noktada intihar eylemini gerçekleştirebiliyor. Bireylerin yaşamı sürdürme nedenlerinin fazla olması onların intihar etmelerini engellediği ve yaşamı devam ettirme arzusunu desteklediği bilinmektedir (Batıgün, 2005; Bonner & Rich, 1987; Heisel vd., 2016; Malone vd., 2000; Şahin vd., 1998). Ayrıca bireylerin öznel iyi

oluşları düşük olduğunda depresyon, değersizlik, kendine zarar verme, anksiyete ve yeme bozukluklarını daha fazla yaşadıkları (Demir & Kumcağız, 2020) görülmüştür. Benzer şekilde umut düzeyleri düşük olduğunda riskli davranışları daha fazla gösterdikleri (Tuzgöl-Dost & Keklik, 2014), intihar (Beck vd., 1990) ve depresyon (Kuo vd., 2004; Thompson vd., 2005) eğilimi yüksek, madde kullanımı, şiddet ve saldırgan davranışları daha fazla gösterdikleri (Bolland, 2003) tespit edilmiştir. Bu açıdan bireyleri yaşama nelerin bağladığını ve hangi değişkenlerin yaşama bağlılığı arttırdığını belirlemek ruh sağlığı hizmetleri için gereklidir.

Alanyazından yola çıkarak liseye devam eden ergenlerin yaşama bağlı olmaları için öznel iyi oluş stratejilerini kullanmalarının ve umut düzeylerinin yüksek olmasının oldukça önemli olduğu söylenebilir. Literatürde yaşam bağlılığının ergenler üzerinde olabilecek etkisini inceleyen araştırmaya rastlanılmamıştır. Ayrıca alanyazında yeteri kadar çalışması yapılmamış olan öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin, ergenlerin yaşam bağlılığına olabilecek etkisini gösteren çalışmaların yapılmasının gerekli olduğu söylenebilir. Bu araştırmada liseye devam eden ergenlerin umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin yaşam bağlılık düzeylerini ne derece yordadığı incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın genel amacı lise öğrencilerinin umut düzeyleri ve kullandıkları öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin yaşam bağlılıklarını yordayıp yordamadığını incelemektir. Ayrıca lise öğrencilerinin yaşam bağlılık düzeyleri ile demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, okulu sevme düzeyi) arasındaki ilişkinin incelenemsi amaçlanmıştır. Araştırmanın soruları aşağıda belirtilmiştir:

a. Lise öğrencilerinin yaşam bağlılık düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
b. Lise öğrencilerinin yaşam bağlılık düzeyleri, sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
c. Lise öğrencilerinin yaşam bağlılık düzeyleri, okulu sevme düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
d. Lise öğrencilerinin umut düzeyleri ve kullandıkları öznel iyi oluşu artırma stratejileri yaşam bağlılıklarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Anlam arayışı insanı insan yapan unsurdur (Karahan ve Sardoğan, 2004; Frankl, 1946/2018). Birey yaşadığı hayatın anlamsız olduğunu fark etmeye başladığında bununla mücadele etmeye ve hayatının yaşanmaya değer olup olmadığını sorgulamaya başlamaktadır (Taş, 2011). Temelde yaşam anlamı bireyin amaçlarını içermektedir (Yalom, 1980/2011). Her bireyin kendi yaşam anlamının arayışında olduğundan yola çıkarak bireyin bütün tutum ve davranışları, yaşam amacı ve anlamıyla bir bütün içinde olduğu görülmektedir (Adler, 1933/2010; Başkaya, 2013). Bu durumda bireylerin yaşam amaçlarına ulaşmak için gösterdikleri, çaba aynı zamanda yaşam bağlılığının önemli göstergeleri arasında yer alan yaşam anlamını etkilediği söylenebilir (Uğur & Akın, 2015).

Yaşam bağlılığının ergenin hayatına katkısı göz önünde bulundurulduğunda yaşam bağlılığını etkileyen değişkenlerin belirlenmesi önem arz etmektedir. Yaşam bağlılığı ile ilişkili kavramlardan ikisi yaşam anlamı ve yaşam amaçlarıdır (Uğur & Akın, 2015). Yaşam amaçları ile pozitif yönlü ilişkisi bulunan umut ve öznel iyi oluş kavramları (Deniz, 2020) hakkında yeterince araştırma yapılmamıştır. Aynı şekilde yaşam bağlılığı ve öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile ilgili yeterli araştırma bulunmamaktadır. Yaşam bağlılığı ile ilişkili bir diğer kavram ise yaşamı sürdürme nedenleridir. Temel amacı yaşamak olan insanı hayata bağlayan, onu intihar düşüncesinden alıkoyan etkenleri incelemek gerekmektedir. Çünkü ergenlik dönemi, fiziksel, psikolojik ve toplumsal değişikliklere karşı gencin sorun yaşayabileceği hassas bir dönemdir (Yörükoğlu, 2007). Bu çalışmayla lise öğrencilerinde umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin yaşam bağlılığı arasındaki ilişkiler ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Yaşam bağlılığı, yaşam amaçları ve umut, kavramları geleceğe yönelik hedeflerimizi içinde barındıran kavramlardır. Ergenlik döneminin önemli bir bölümü lise yıllarına denk gelmektedir. Bu dönemde birey bolca kararlar alır ve denemeler yapar (Coşgun, 2019). Eşit ağırlık, sözel, sayısal gibi alan seçimi ile üniversite tercihi yapmak bu kararlara örnek olarak verilebilir. Öğrenciler yaptıkları tercihler doğrultusunda kendilerine hedefler belirlerler ve hedeflerine ulaşmak için çaba gösterirler. Bu hedefler somut ve ulaşılabilir hedefler olmalıdır. Belirlenen hedefler sayesinde öğrenciler yaşam amaçlarına ulaşmaya yaklaşırlar.

Öte yandan yaşam bağlılığı, anlamlı bir hayat ve katılımlı bir hayatı da içinde barındırmaktadır. Bireyin akışta olduğu ve tüm dikkatini yaptığı işe verdiği katılımlı hayata ek olarak hayatta yaşanmaya değer şeylerin olduğunu düşünmesi ve yaşam anlamına sahip olması ergen için önemlidir (Khaw & Kern, 2015; Seligman, 2002). Bu süreçte okul psikolojik danışmanları öğrencilere hedef oluşturma ve yaşamda anlam bulma konusunda yol gösterici olurlar. Yapılan araştırmanın bir diğer önemli yönü elde edilen sonuçların okul ortamına uyarlanmasıdır. Yaşam bağlılığının gelişiminde önemli rol oynayan değişkenlerin desteklenmesi öğrencilere fayda sağlayacak bir durumdur.

Diğer bir yandan insanın temel amaçlarından biri mutlu bir yaşam sürmektir. Mutluluğu da kapsayan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması ergen için önemli bir durumdur (Diener & Seligman, 2002). Bu sebeple ergenler, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanarak iyi oluş düzeylerini yükseltirler ve olumlu duygular yaşayarak sağlıklı bir birey olurlar (Hefferon & Boniwell, 2011). Araştırmanın, ergenlerin yaşam bağlılıklarını açıklamaya yönelik öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve umut değişkenlerini inceleyecek yeni bir araştırma olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple okullarda ve psikolojik danışma uygulamalarında öğretmen ve psikolojik danışmanlara ve alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada iki varsayımdan yola çıkarak hareket edilmiştir. İlk olarak araştırma kapsamındaki lise öğrencilerinin kendilerine verilen Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Bağlılığı Ölçeği, Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeğini gerçek durumlarını gösterecek şekilde dürüst ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları ile ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır:

1. Araştırma, aralarında ilişkinin incelendiği değişkenler, Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Bağlılığı Ölçeği, Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejileri Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği'nin kapsadığı özelliklerle sınırlıdır.

2. Araştırmada bireylere ilişkin demografik bilgiler araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan sorularla sınırlıdır.
3. Bu çalışma 2020-2021 Eğitim Öğretim Yılında Muş ilinde bir Anadolu lisesinde öğrenimine devam eden ve velilerinin bilgilendirilmiş onayı alınan kendileri de araştırmaya katılmayı gönüllü kabul eden 442 lise öğrencisinden toplanan veriler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlara aşağıda yer verilmiştir.

Yaşam Bağlılığı: Yaşam bağlılığı, bireyin değerli bulduğu faaliyetlere ne ölçüde katıldığını gösterir. Bireylerde herhangi bir davranışın ortaya çıkmasında değerli hedefleri belirleyebilme yeteneği ile belirlenen bu hedeflerin ulaşılabilir olması önemli iki unsurdur (Wrosch vd., 2003a). Değerli hedefler bireylerin yaşam amacını oluşturur ve bu sayede de kişinin hayata bağlı kalmasını sağlar (Scheier vd., 2006).

Umut: Bireyin geleceğe yönelik olumlu bir beklenti içine girerek hedefler oluşturması (Snyder vd., 1991) ve bu hedeflerine başarılı bir şekilde ulaşmayı sağlayan pozitif motivasyon durumudur (Snyder, 2002).

Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri: Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamını değerlendirirken hissettiği mutluluk düzeyidir (Bentea, 2019; Diener vd., 1998). Öznel iyi oluş düzeyini artırıcı unsurlara (Emmons, 1986) ve bireylerin acıdan uzak kalarak, zevk ve hoşnutluk duygularını artırmak için kullandıkları davranışlara öznel iyi oluşu artırma stratejileri denilir (Lee Duckworth vd., 2005; Seligman & Royzman, 2003).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Kuramsal çerçeve bölümünde ergenlik dönemi, yaşam bağlılığı, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve umut kavramları ile ilgili tanımlar, gerekli açıklamalar ve ilgili çalışmalar yer almaktadır.

2.1. Ergenlik Döneminin Gelişimsel Açıdan Ele Alınması

Ergen sözcüğü Latincede büyümek, olgunlaşmak anlamına gelen "adolescent" kelimesinden gelmektedir (Yavuzer, 2003; Poyraz, 2010). Ergenlik dönemi, biyolojik ve psikososyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın olduğu önemli bir süreçtir (Karaköse, 2013). Bu süreçte fiziksel büyüme, cinsel, sosyal, kişisel ve zihinsel değişmeler gerçekleşmektedir (Kulaksızoğlu, 2014). Büyüme ve gelişme hızımız çocuklukta belirli bir hızla sürerken, ergenlik döneminde hız farklılıkları oluşur. Ergenlik, bireyin hayatındaki son hızlı büyüme ve gelişme dönemidir (Kocaoğlu, 1982). Bu durum ergenlik dönemini özel ve önemli hale getirmektedir.

Fizyolojide meydana gelen bedensel değişikliklerle birlikte ergenlik biyolojik olarak başlamaktadır. Ergenin vücudunda boyunu ve yapısını değiştiren hızlı değişiklikler olur ve her iki cins de fizyolojik olarak cinsel gelişimlerini tamamlarlar (Kulaksızoğlu, 2014). Bu süreçte hem kızlar hem erkekler kilo alır; kızların vücutlarındaki yağ oranı artarken erkeklerin vücutlarında kas oranı artmaktadır (Frith, 2006/2018). Ayrıca hem kız hem de erkeklerde birincil cinsiyet özellikleri (üreme organlarındaki değişmeler) ile ikincil cinsiyet özelliklerinde (beden yapısındaki değişiklikler) değişmeler görülür (Dinçel, 2006). Ergenlik dönemini ilk ve son dönem olarak ayırdığımızda ilk dönem cinsel olgunluğun başlangıç yaşı olan 12-14 yaşlarından 17 yaşına kadar sürmekte, son dönem ise 17 yaşında başlayıp 21 yaşına kadar devam etmektedir (Temel & Aksoy, 2001).

Ergenlik döneminde beyinde meydana gelen değişiklikler bilişsel gelişimi etkilemektedir. Genç bu dönemde yetişkinlerin sahip olduğu bilişsel yeteneklere sahip olmaktadır (Gander & Gandiner, 1981/2018). Kuhn'a (2009) göre en önemli bilişsel değişiklikler yürütücü işlevlerdeki değişmelerdir. Bunlar akıl yürütme, karar verme,

eleştirel düşünme gibi üst düzey bilişsel faaliyetlerdir (Santrock, 2012). Ergenin gelişen düşünme yeteneği yeni bilişsel ve sosyal bakış açısı geliştirmesini sağlar. Aynı zamanda Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramına göre birey somut işlemler döneminden soyut işlemler dönemine geçiş yaptığı sürece girer (Santrock, 2012).Bu sürecin sonunda birey soyut işlemler evresinin özelliklerine sahip olmaktadır. Örneğin hipotetik düşünce, zihinden işlem yapma yeteneği, tümdengelimsel ve tümevarımsal düşünce, bir tez oluşturma ve bunu savunma ortaya çıkar (Çelen, 2007).

Psikososyal gelişim kuramına göre ergenlikte kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası görülür (Erikson, 1968). Psikososyal gelişim için önemli bir dönemdir (Arslan & Arı, 2008). Bireyin sosyal gelişimi hayat boyu devam eder. Doğumdan itibaren ailede başlayan süreç ergenlik döneminde akran gruplarıyla birlikte çeşitlenir (Kulaksızoğlu, 2014). Bu süreçte en önemli gerekliliklerden biri de ergenin gelişimsel görevleridir. Havighurst'a (1952) göre ergenlik dönemindekigelişimsel görevler şunlardır:

1. Fiziksel görünüşünü kabul etmek ve bedenini etkili bir şekilde kullanmak,
2. Kadın ya da erkek olarak toplumsal cinsiyet rolünü başarmak,
3. Her iki cinsten yaşıtlarıyla yeni ve olgun ilişkiler kurmak,
4. Anne baba ya da başka yetişkinlerden duygusal olarak bağımsız olmak,
5. Bir meslek seçip bunun için hazırlanmak ve ekonomik özgürlüğe kavuşabilmek,
6. Evlilik ve aile yaşantısına hazırlanmak,
7. Toplumsal olarak sorumlu davranışlar sergilemeyi istemek ve bunu başarmak,
8. Bir ideoloji edinmek ve davranışlarına yol gösterecek birtakım değerleri ve ahlak sistemi oluşturmak (Dinçel, 2006).

Ergenlik dönemindeki en önemli görevlerden biri de kimlik oluşturmaktır (Dacey & Kenny, 1994). Ergen nereden geldiğini, kim olduğunu ve yaşamdaki amacını belirlemeye çalışır (Muuss, 1988). Kimlik oluşturma görevinin tam yerine getirilmesi için, ergenin gerçekçi bir yaşam biçimi belirlemesi ve bu yaşam biçimini benimsemiş olması gerekmektedir. Aynı zamanda çevresinin ergeni bireysel var oluş tarzıyla tanıması gereklidir (Dereboy, 1993). Kişinin tanımı, onun dünyadaki anlamını ve dünya ile ilişkisini artırmaktadır. Ayrıca bireylerin dünya ile ilişkisini artırırken aynı zamanda yaşama bağlı kalmasını da sağlamaktadır (Josselson, 1987). Bir kimliğe sahip olan ergenin yaşama bağlı olduğu söylenebilir.

Ergenin kimlik oluşturması için bilişsel, fiziksel ve psikososyal gelişim alanlarında belli başlı değişimler yaşaması gerekmektedir (Erikson, 1968). Örneğin, ergenin beden algısının olumlu olması (Türküm, 2000) ve soyut işlemler döneminde olması gerekmektedir. Yaşanılan bu değişimler sayesinde ergenin kimlik oluşturması kolaylaşır (Adams, 1968/1995). Literatüre bakıldığında kimlik tanımının, bireyin "Ben kimim?" sorusuna verdiği cevap olarak kabul edildiği görülmektedir.

Psikososyal gelişim kuramına göre gelişimin sekiz evresi vardır ve her evrede yaşanması gereken çatışmalar bulunur. Ergenlik dönemine denk gelen beşinci evre "kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası" evresidir. Erikson ego kimliği, kişisel kimlik ve sosyal kimlik olarak üç kimlik boyutu olduğunu söylemiştir. Ego kimliği, bireyin benliğinin altında yatan bilinçdışı süreci temsil ederken kişisel kimlik, bireyin sahip olduğu amaçları ve inançları kapsamaktadır (Schwartz & Pantin, 2006). Sosyal kimlik ise bireyin içinde bulunduğu toplumda bir yer edinmesi ve eş, anne, evlat gibi farklı rollere sahip olmasıdır (Erikson, 1968).

Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası evresinde olan ergen, bu evreyi sağlıklı atlatırsa kimlik duygusunu kazanır. Ancak henüz sorumluluk alamayan ve yetişkinlik evresine geçmeye hazır olmayan ergenin süreci, askıya alma dönemine geçerek sonuçlanır. Öte yandan kimlik kazanma sürecinde çeşitli engellerle karşılaşan ergen kimlik dağınıklığı yaşar (Erikson, 1968). Ayrıca ergen, toplumun ondan beklediği rollere karşı gelerek uç rolleri benimserse ters kimlik geliştirmiş olur (Schwartz, 2005). Marcia (1980) Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'nın temel kavramlarından hareketle kimlik yapılarını ölçmeyi incelemiştir. Ergenin yaşayacağı krizlere ve bunun sonucunda vereceği kararlara göre dört kimlik statüsü tanımlamıştır (Grotevant, 1995; Josselson, 1987). Kriz, bireylerin geçmişteki seçimlerini, inançlarını sorgulamalarını içerir. Bağlanma ise bireylerin amaçlarına değerlerine olan bağlılıklarıdır (Marcia, 1980). Kimlik statüleri şöyledir; başarılı kimlik, askıya alınmış kimlik, ipotekli kimlik ve dağınık kimliktir. Başarılı kimlik statüsünde yer alan bireyler, kimlik krizini başarılı bir şekilde atlatmıştır. Bu kişiler yapabileceklerini, sınırlarını bilirler ve benlik saygıları yüksektir (Marcia, 1966).Askıya alınmış kimlikteki kişiler arayış içindedirler, seçenekleri araştırılar ama bağlandıkları herhangi bir şey henüz yoktur (Dellas & Jernigan,1987). İpotekli kimlik statüsündeki bireyler, kendileri araştırmadan ebeveynlerinin ya da çevredeki insanların söylediklerine göre seçim yaparlar. Bu kişiler sorgulamadan otoriteye uyum sağlarlar (Waterman, 1993). Dağınık kimlik

statüsüne sahip kişiler araştırma ve bağlanma sürecine girmemişlerdir. Bu kişiler kendilerini henüz keşfetmemişlerdir (Adams & Gullota, 1989). Marcia kimlik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi karşılaştırdığı çalışmasında aralarında bir bağlantı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik iyi olma durumuna göre yüksekten düşüğe doğru başarılı kimlik, ipotekli, dağınık ve askıya alınmış kimlik şeklinde sıralanmaktadır (Marcia, 1993). Öte yandan başarılı ve ipotekli kimlik statüsüne sahip ergenlerin, askıya alınmış ve dağınık kimlikteki ergenlere göre benlik saygıları daha yüksektir (Marcia, 1994).

Ergenlik döneminde kimlik gelişimini açıklamak amacıyla Waterman (1992), kişisel anlamlılık duygusuna vurguda bulunmuştur. Waterman'a (1999) göre ergenlerin kendi benlikleri ile kimlik öğeleri uyumlu olduğunda daha sağlıklı bir birey olurlar. Kimlik gelişimi ile ilgili diğer bir yaklaşımda Kegan'nın yapısal gelişim modelidir. Kegan'a göre kimlik, yaşamı anlamlandırma ve bir anlam verme sürecidir. Diğer bir deyişle kimlik, anlam oluşturma sürecidir (Arnett, 2007). Kimlik gelişimi için kişisel anlamlılık ve yaşamı anlamlandırmanın önemi görüldüğünde ergenin kimlik oluşturmasının yaşama bağlılığı için oldukça önemli olduğu görülmektedir.

Bazı ergenler için kimlik oluşturma süreci kolay ve rahat geçerken kimileri için sıkıntılı ve sancılı geçmektedir (Demir vd., 2009). Kimi ergen bu zorlanmaya dayanamayarak sağlıksız çözüm yollarını kullanır ve çeşitli ruhsal bozukluklar ortaya çıkabilir. Bu sorunlara genç şizofreni, depresyon, intihar, yeme bozuklukları, özgüven kaybı, okuldan veya evden kaçma, fiziksel zarar verme amacıyla şiddet uygulama, saldırganlık, suça yönelme, internet bağımlılığı ve madde kullanımı örnek olarak verilebilir (Morris, 1996). Ergenlik döneminde görülen ciddi ruh sağlığı sorunlarından biri olan intihar eylemi bu dönemde artış göstermektedir (Eskin, 2000). Gelişim görevlerini tamamlayan, başarılı bir kimlik oluşturan ergenin özsaygısı ve psikolojik refahı yüksektir (Havighurst, 1972). Bu bağlamda ergenin, yaşamını sürdürmesi için önemli olan kimlik oluşturma sürecini sağlıklı bir şekilde tamamlaması gerekmektedir.

2.2. Yaşam Bağlılığı

Yaşam bağlılığı kavramı çok geniş bir çerçevede ele alınır. Yaşamın anlamı, yaşamı sürdürme nedenleri ve yaşam amaçları kavramlarınıiçinde barındırmaktadır. Bu sebeple öncelikle bu kavramlar hakkında bilgi sahibi olmak gerekmektedir. Yaşamın anlamı, insan varlığının özüne yönelik bir arayıştır. (Arda, 2011). Bu arayış

insana özgüdür ve insan olmanın önemli bir parçasıdır (Karahan & Sardoğan, 2004). Psikoloji çalışmalarında yaşam anlamı kavramı yeni sayılabilecek iken felsefe dünyasında yıllardır yer almaktadır. Varoluş felsefesiyle birlikte 20.yy'ın başlarında kendini göstermeye başlamıştır. Bu yüzyılda iki büyük dünya savaşı yaşanmıştır. Bu savaşlar sonucunda milyonlarca insanın boş yere ölümü gerçekleşmiş ve bu sebeple kanlı bir çağ olarak nitelendirilmiştir. İnsan hayatının dolayısıyla yaşamın bu derece değersizleştirilmesi felsefe dünyasında yaşamın anlamının sorgulanmasına sebebiyet vermiştir (Eagleton, 1981/2012). Yaşam anlamını felsefe dünyasında sorgulayan önemli varoluşçulardan bazıları; Nietzsche, Marcel, Schopenhauer, Sartre ve Camus'dür.

Psikoloji literatüründe yaşam anlamı kavramı Freud, Adler ve Frankl gibi bilim adamlarının eserlerinde önemli bir yere sahip olmuştur (Leontiev, 2005). Hayatta mutlak bir yaşam anlamı olmadığı için (Göka, 2014), yaşam anlamı bireyden bireye göre değişiklik göstermektedir (Frankl, 1946/2018). Adler, insan sayısı kadar yaşam anlamı olduğunu söylemektedir (Adler, 1933/2010). Bunun yanı sıra Erikson ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi farklı yaşam döngüleri boyunca yaşam anlamının değişiklik gösterdiğini ifade etmiştir (Yalom, 1980/2011). Yaşam anlamıyla ilgili Keskinoğlu (2007) şunları ifade etmektedir: "İnsan oldum, hayatı annemde aradım, sevgi dedi, babam güven dedi, arkadaşım dostluk dedi, öğretmenim görev dedi, şoför sorumluluk dedi, doktor yılmamak ve yıkılmamak dedi, eş sadık olmak ve sahiplenmek dedi, hasta sabretmek ve mücadele etmek dedi…" Görüldüğü gibi bireylerin sahip oldukları sosyal rollere göre yaşam anlamı ve amacı değişmektedir (Aygün, 2014).

Anlam insanı insan yapan unsurdur (Karahan ve Sardoğan, 2004). İnsanın en büyük ihtiyaçlarından biri yerine getirilmeyi bekleyen anlam arayışıdır (Frankl, 1946/2018). Bu sebeple bireyin yaşamında yaptığı çoğu şey anlamsızlığı kapatmak için bir girişimdir. Örneğin; alınan eğitimler, gidilen okullar, sahip olunan statüler, para kazanma ve benzeri çoğu şey o anlamsızlıktan kaçmak için yapılan çalışmalardır (Özakkaş, 2015). Yaşam anlamı temelde bireyin amaçlarını (Yalom, 1980/2011) ve bu amaçlarına ulaşabilmek için gösterdiği davranışları içermektedir (Geçtan, 2004). Her bireyin kendine özgü bir yaşam amacı vardır (Adler, 1931/2014) ve bu amacın neler olabileceğini belirlemenin bireylerin hem psikolojik hem de fizyolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği (Eryılmaz, 2012a) bilinmektedir. Aynı şekilde yaşadığı hayatı anlamlı gören kişilerin zorlayıcı olaylarla karşılaştıklarında daha dayanıklı olduğu

bilinmektedir (Taş, 2011). Steger ve arkadaşları (2006) yaşamın anlamına yönelik "anlamın varlığı" ve "anlam arayışı" olarak iki adet kuram ileri sürmüşlerdir. Anlamın varlığı, kişinin yaşamının anlamlı olduğu ile ilgili öznel algısından bahsederken anlam arayışı, kişinin yaşamında anlam bulmaya yönelmesi olarak açıklanmaktadır. Yaşamı anlamlı algılamak kişinin ruh sağlığını olumlu etkilerken anlamsızlık, hastalığı beraberinde getirmektedir (Chehil & Kutcher, 2012). Örneğin depresyonda olan veya umutsuz olan kişinin yaşam anlamı daha düşüktür (Sezer, 2012).

Yaşam anlamı açıklayan üç temel kuram vardır. Bunlardan ilki Varoluşçu Frankl'in logoterapisidir. İkincisi sosyolojik açıdan değerlendiren Becker'in terör yönetimi kuramı ve üçüncüsü ise Snyder'in kontrol olarak anlam kuramıdır (Sezer, 2012).

Logoterapi: Bu kurama göre insan yaşam anlamını; bir eser yaratma ya da iş yapma, bir şey yaşama ya da bir insanla etkileşime girme ve kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirme olarak üç farklı yoldan keşfedebileceğini ileri sürmektedir. Bu yollardan ilki insanların bir şey üreterek ya da yaptıkları işle başarıyı elde etmesidir. İkinci yol, bir insanı sevmek ve iyilik, doğruluk yaşamaktır. Son yol ise, bireyin kaderiyle yüz yüze geldiğinde yaşamda bir anlam bulmasıdır (Frankl, 1946/2018).

Terör yönetim kuramı: Bu kurama göre ölüm, her bireye varoluşsal bir kaygı vermektedir (Mert, 2010). İnsan var olduğu günden beri ölüm gerçeğinin yarattığı kaygıyı yenmeye çalışmaktadır. Bu sebeple yüzlerce yıl insanoğlu ölümsüzlüğü bulmaya çalışmıştır (Aksüt-Çiçek, 2008). Dünya görüşü ve benlik saygısı, ölüm korkusunun oluşturduğu kaygıya karşı bireyin kendini koruma amacıyla ortaya çıkardığı yapılardandır (Doğulu & Uğurlu, 2015). Becker, insanın arkasında kendisinden bir iz bırakmasının ölüm kaygısını yenmek için yaptığı bir çaba olduğunu ifade eder (Yalom, 1980/2011).

Kontrol olarak anlam kuramı: Snyder'e (1977) göre insanlar hayatlarındaki riskleri kontrol ederler ve istedikleri sonuca ulaşırken istemedikleri sonuçtan kaçmak isterler. Bu sebeple eylemlerde bulunurlar. Bunu sağlamanın yöntemi de kültürel olarak çevresine uyum sağlamasıdır. Ayrıca Snyder'e (1977) göre insan hayatını yönetebilince yaşam anlamını artırmaktadır.

Frankl'in Nazi kamplarındaki notlarında, yaşanılan bütün olumsuzluklara rağmen insanların hayata tutundukları ve yaşamlarına devam ettikleri görülmektedir.

Bunun nedeni olarak yaşamında anlam ve bir amacı, olan bireylerin içsel olarak güçlendikleri ve zorluklarla mücadele ettikleri söylenmektedir (Frankl, 1946/2018). Frankl'in notlarından yola çıkarak Linehan, Goodstein, Nielsen ve Chiles (1983), insanların yaşanılan tüm olumsuzluklara rağmen yaşamlarını sürdürmelerini sağlayan etkenlerin neler olduğunu ve onları yaşama bağlayan sebepleri araştırmışlardır. Aynı zamanda karşılaşılan olumsuz bir durumda intihar etmek yerine yaşamı sürdürmeyi seçen insanların sahip oldukları özelliklerin neler olduğunu incelemişlerdir. Alanyazında intihar üzerine yapılan araştırmalar olumsuz düşüncelere odaklanırken Linehan ve arkadaşları olumlu düşüncelere, onları hayata bağlayan inanç ve beklentilerine odaklanmışlardır. Araştırmalarının neticesinde 1983 yılında Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanterini (Reasons for Living Inventory) geliştirmişlerdir. Bu envantere göre yaşamı sürdürmeye yönelik 6 adet neden sıralanmıştır. Bu nedenler şunlardır (Linehan vd., 1983):

1. **Hayatta kalma ve baş etme inançlar:** Bu faktör hayatla ilgili birçok inancı birleştirmektedir. Kişinin gelecekle ilgili olumlu beklentilerini ve hayatta karşısına çıkabilecek olumsuz olaylarla baş etmesine yönelik inançlarını kapsamaktadır.
2. **Aileye karşı sorumluluk:** Bu faktöre göre birey ailesinin tutumunu önemser ve intihar davranışı sonucunda aile üyelerinin olumsuz etkileneceğini düşünerek yaşamı sürdürmeyi seçer. Bu sayede birey olumsuz bir olay ile karşılaştığında intihar etmek yerine ailesine karşı sorumluluk duyarak yaşamını sürdürmeye devam eder.
3. **Çocukla ilgili kaygılar:** Yaşamı sürdürme nedenlerinden aileye karşı sorumluluk duyma faktörüne benzer şekilde çocukların gelişiminden kendini sorumlu tutan birey çocuğun olumsuz etkilenmemesi amacıyla yaşamını sürdürmeye devam eder.
4. **İntihar korkusu:** İnsanlar olumsuz bir durumla karşılaştıklarında ve baş edemeyecekleri düşündükleri noktada intihar etmeyi düşünürler ancak eyleme dökme durumuyla karşı karşıya kalınca ölümden duyulan korkuyla ve acıdan kaçmak amacıyla davranışı gerçekleştiremezler. Bu durumdaki kişilerin yaşama sürdürme nedenleri olarak intihar etmekten ve eylemin içerdiği gerçek acıdan korkmaları söylenebilir.

5. **Sosyal açıdan onaylanmama korkusu:** Birey, hayatla bağının koptuğu anda insanların ölümünün arkasından neler düşüneceğine karşı duyduğu endişe sebebiyle intihar etme eyleminden vazgeçer. Diğer bir deyişle sosyal çevresinin kişiyi yargılayacağı düşüncesi onun yaşamını sürdürme nedenlerindendir.
6. **Ahlaki engeller:** Kişinin sahip olduğu dini inanç ve değerlerle ilgilidir. Örneğin; Müslüman olan biri intihar edince ahiret hayatında cehenneme gitmekten korkar.

Sonuç olarak bireylerin yaşamı sürdürme nedenleri ile intihar davranışı arasında yapılan araştırmalara bakıldığında aralarında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Heisel vd., 2016; Malone vd., 2000). Bireyler sahip oldukları yaşamı sürdürme nedenleri sayesinde karşılaştıkları olumsuz yaşantılarda intihar eylemini gerçekleştirmezler. Onun yerine hayatlarına devam etmeye çalışırlar. Tüm bu bilgilerden hareketle yaşamı sürdürme nedenlerinin varlığı bireylerin yaşama bağlılığını artırdığı görülmektedir.

Yaşam bağlılığı kavramı genel olarak çok geniş bir çerçevede ele alınır. Çünkü bir kişinin yaşama bağlı olması demek onun yaşamında anlam ve amacının olması, yaşamını devam ettirmesi için nedenlerinin olması demektir. Kişi yaşama bağlı olmadığı zaman riskli davranışlarda bulunma ihtimali artıyor. Örneğin sorunlarıyla başedemediği noktada intihar eylemini gerçekleştirebiliyor. Aynı zamanda madde kullanımı, fiziksel zarar gibi davranışlara eğilimi yüksek oluyor.

Ergenlerle yapılan çalışmalara bakıldığında yaşamı sürdürme nedenlerinin intihar davranışını yordayan önemli bir bilişsel faktör olduğu görülmüştür (Ellis & Lamis, 2007; Turgay, 1992). Bireylerin yaşamı sürdürme nedenlerinin fazla olması onların intihar etmelerini engellediği ve yaşamı devam ettirme arzusunu desteklediği bilinmektedir (Batıgün, 2005; Bonner & Rich, 1987; Heisel vd., 2016; Malone vd., 2000; Şahin vd., 1998). Aynı zamanda alanyazında intihar ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında umutsuzluk, yalnızlık, öfke, saldırganlık, dürtüsel davranışlar gibi olumsuz değişkenlerin birlikte araştırıldığı görülmektedir (Batıgün, 2004; 2005; 2008; Engür, 2008; Eskiyurt, 2016; Uncu, 2020; Tüzün, 1997).

Yaşam bağlılığına pozitif psikoloji açısından bakıldığında Seligman (2002) mutlu bir hayatın keyifli bir hayat, katılımlı bir hayat ve anlamlı bir hayattan

oluştuğunu ifade etmiştir. *Keyifli bir hayat,* bireyin hayatında mutluluk, zevk, rahatlık (Khaw & Kern, 2015), neşe, umut ve sevgi (Fredrickson, 2013) gibi pek çok olumlu duyguya sahip olmasıdır ve yaşayabileceği tüm olumlu duyguları yaşamasıdır. Aynı zamanda bireyin geçmiş, gelecek veşu an ile ilgili olumlu duyguları barındırması gerekmektedir. Olumlu duyguları genişletme yeteneği olan birey bu sayede gelişimine katkı sağlamaktadır (Fredrickson, 2001). *Katılımlı hayat*, zamanın kişi için durduğu, akışta olduğu bir hayattır. Katılımlı hayatın diğer adı bağlılık, bağlanmadır. Herhangi bir şeyle yoğun şekilde bağlantı kurmak ve bir işle meşgul olmak anlamına gelmektedir (Khaw & Kern, 2015). Bağlanma düzeyi yüksek olan bireyler kendilerini bir işe verirken yoğun bir şekilde odaklanabilirler (Higgins, 2006). *Anlamlı bir hayat* ise, bireyin kendisinden daha üstün bir şeye hizmet etmesiyle yaşamına anlam duygusu katmaktadır (Seligman, 2002). Yaşamın amaçlı olması, yaşamaya değer şeylerin varlığının hissedilmesi ve yaşamın bir yönde ilerlemesi yaşam anlamına sahip olmayı desteklemektedir (Butler & Kern, 2016). Diğer bir deyişle kişi uğruna emek harcayacağı bir amaca sahip olduğunda ve kendisinden üstün olduğuna inandığı şey için verdiği emek de kendisi için bir anlam taşımaktadır (Kun vd., 2017). Seligman (2002) keyifli hayat, katılımlı ve anlamlı hayat hakkında düşüncelerini otantik mutluluk ismiyle teori haline getirmiştir.

Yıllar içinde Seligman (2002; 2011) mutluluğu açıklayan üç bileşene "başarı ve olumlu ilişkiler" bileşenlerini ekleyerek İyi Oluş Teorisini oluşturmuştur. *Olumlu ilişkiler,* bireyin hayatında karşılaştığı zorluklarla baş edebilmesi için diğer insanlardan destek almasıdır. Kişinin sevildiğini hissetmesi, ilişkilerinden doyum alması (Butler & Kern, 2016), toplumla birlik içinde olması (Khaw & Kern, 2015) onun pozitif ilişkilere sahip olduğunu göstermektedir. *Başarı,* bireyin anlam duygusuna, olumlu duygularına ve ilişkilerine katkı sağlar (Seligman, 2011). Kişi kendine bir hedef koyup hedefine ulaşmak için çabaladıkça (Butler & Kern, 2016) ve bu doğrultuda olumlu sonuçlar elde ettikçe hem başkaları tarafından onaylanır hem de içsel olarak kendisi başarı duygusunu hisseder (Khaw & Kern, 2015). Dolayısıyla Seligman'ın (2002; 2011), otantik mutluluk teorisi ve iyi oluş teorisinden hareketle yaşam bağlılığının hem anlamlı bir hayata hem de katılımlı bir hayata karşılık geldiği söylenebilir.

Yaşam anlamının iki boyutu vardır. İlki bireyin yaşamının anlamlı olduğunu algılaması ikincisi bireyin yaşamı için temel hedeflerin olmasıdır (Steger, 2006). Aynı

şekilde yaşam anlamı ve yaşam amacı birçok araştırmada benzer olarak ele alınmıştır (Martela & Steger, 2016; Reker & Peacock, 1981; Seligman & Chikszentmihalyi, 2000; Yalom, 1980/2011). Yaşam amaçları, insanın hayatına yön veren (Toprak, 2018) ve kişiliğine bütünlük sağlayan (Yazgan-İnanç & Yerlikaya, 2014) en önemli etkenlerden biridir. Yaşam koşullarına göre değişim gösteren amaçlar (King vd., 1998) yaş, cinsiyet, kişilik, çevre ve sağlık gibi çeşitli faktörlerden etkilenirler (Austin & Vancouver, 1996).

Amaçlar, günlük amaçlar ve yaşam amaçları olarak ikiye ayrılmaktadır. Günlük amaçlar kısa süreli olan ve yaşam amaçlarına ulaşmada aracı görevi gören (Eryılmaz & Aypay, 2011; Eryılmaz, 2012a; King vd., 1998) amaçlardır. Yaşam amaçları ise bireyin geleceğe yönelik belirlediği uzun dönemli amaçlarıdır (Kasser & Ryan, 1996; King vd.,1998). Bireyler yaşam amaçlarına ulaşabilmek için günlük amaçlarına daha fazla önem verirler (King vd., 1998). Örneğin yaşam amacı matematik öğretmenliği okumak olan lise öğrencisinin günlük amacı matematik derslerinden yüksek not almak istemesidir. Birey tarafından belirlenen hedefler yaşam bağlılığında önemli rol oynayan yaşam amaçlarının sağlamlaşmasına katkı sağlar (İlhan & Özbay, 2010; Scheier vd., 2006).

Öz belirleme kuramına göre insanların yeterlik, özerklik ve ilişki olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacı bulunmaktadır (Kasser & Ryan, 1993). İnsanlar kendilerine amaç belirlerken bu psikolojik ihtiyaçlarını ne ölçüde giderebileceklerini temel alırlar (Ryan & Deci, 2000). Öz belirleme kuramını temel alan Kasser ve Ryan (2001) yaşam amaçlarını içsel ve dışsal amaçlar olarak ikiye ayırmıştır. İçsel amaçlar; kendini kabul, bağlılık, fiziksel sağlık ve topluma katkı gibi amaçlardan oluşur. Dışsal amaçlar ise; ünlü olma, finansal başarı, fiziksel çekicilik gibi amaçlardan oluşmaktadır. Bu amaçları daha detaylandırmak istenirse şu şekilde açıklanabilir:

İçsel yaşam amaçları

Kendini kabul amacı; psikolojik gelişim, özerk (otonom) olma ve özsaygı kazanmayı içerir (Kasser & Ryan, 1996). Bireylerin yeteneklerini ve olumlu özelliklerini geliştirmelerini kapsar. Bu amaca Maslow "kendini gerçekleştirme" Rogers"potansiyelini tam kullanma" adını vermiştir (Demirhan, 2018).

Bağlılık amacı; aile ve arkadaşlarla tatmin edici ilişkiler kurmayı içerir (Kasser & Ryan, 1996). Bireyin çevresindeki kişilerle sağlıklı ilişkiler kurması ruh sağlığı

açısından önemlidir (Demirhan, 2018). Bu sağlıklı ilişkiler bireylerin yaşam amaçlarını ve yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilemektedir (Cüceloğlu, 2019).

Fiziksel sağlık amacı; bireylerin fiziksel ve ruhsal olarak iyi olmalarına yönelik amaçlardır (Demirhan, 2018). Birey sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteler yaparak (Aygün, 2014) fiziksel sağlıklarını korumaya çalışırlar (Kasser & Ryan, 1996).

*Topluma katkı amac*ı; çeşitli etkinliklerle veya bir şeyler üreterek dünyayı geliştirmeyi kapsar (Kasser & Ryan, 1996). Bilim adamları, mucitler bu amacı sık sık yerine getirirler. Birey, çevreye ekonomik, sosyal ve kültürel açıdan destek sağlamak ister. Bu sayede bireyler çevresine karşı aidiyet duygusu geliştirir ve çevresinden saygı görürler (Demirhan, 2018).

Dışsal yaşam amaçları

Sosyal tanınma amacı; ünlü ve tanınmış olma gibi istekleri kapsar (Kasser & Ryan, 1996). Bu amaç dâhilinde popüler olan kişiler bir statüye sahip olur ve başkaları tarafından ilgi görürler. Ayrıca popüler olan kişilerin söylediklerine daha çok önem verilir (Demirhan, 2018).

Finansal başarı amacı; kişinin maddi varlıklara sahip olmasını kapsar (Kasser&Ryan, 1996). Her birey mal mülk ve maddi getirisi yüksek olan bir işe sahip olmak ister (Fromm, 1951/2017). Bunun içinde yaptıkları her işte dikkatli olmaları gerekmektedir (Demirhan, 2018).

Fiziksel çekicilik amacı; kişi vücut, kıyafet ve moda açısından çekici olmayı hedeflemektir (Kasser & Ryan, 1996). Bireyler başkaları tarafından çekici görünmek için fiziksel görünüşlerine önem verirler. Diğerleri tarafından çekici bulunan kişilerin benlik saygıları artmaktadır (Aydıner, 2011).

İçsel amaçlar ve dışsal amaçlara bakıldığında, bireylerin doğuştan gelen özerklik, yeterlilik ve ilişki ihtiyaçlarını destekleyen amaçlara içsel (Deci & Ryan, 2000), psikolojik ihtiyaçlarla doğrudan değil dolaylı yoldan bağlantılı olanlara dışsal amaç (Sheldon & Kasser, 2008) denilmektedir. Dışsal amaçlar temel psikolojik ihtiyaçlara yönelik olmadığı için getirdikleri mutluluk kalıcı değildir ve bireylerin yaşamlarından doyum almalarına engel olabilir. Aynı zamanda dışsal amaçların, içsel amaçların önüne geçmesi durumunda içsel amaçlara ulaşmak zorlaşabilir (Deci & Vansteenkiste, 2004). Böyle bir durumda bireyde kendini gerçekleştirme ve mutluluk azalırken, kaygı ve mutsuzluk artmaktadır (Kasser & Ahuvia, 2002).

Pozitif psikoterapide yer alan denge modelinden yola çıkarak Eryılmaz (2010c), yaşam amaçları sınıflandırması yapmıştır. İnsanlar hayatlarını beden, başarı, ilişki ve maneviyat olmak üzere bu dört alanda yaşar ve bu alanların toplamı denge modelini oluşturur (Aypay & Kara, 2018). Bu modele göre Eryılmaz (2010c) yaşam amaçlarını; ilişki amaçları, kariyer amaçları ve beden amaçları şeklinde sınıflandırmıştır. İlişki amaçları bireyin evleneceği kişide olmasını istediği özellikleri, çocuk sahibi olmak isteyip istemediği gibi planları içerir. Kariyer amaçları, bireyin almak istediği eğitimler, çalışmak istediği kurum, işte neler yapmak istediği gibi planları içerir. Beden amaçları ise bireyin gezmek istediği yerler, yapmak istediği hobilere dair planlarından oluşur. Bu yaşam amaçlarından en az birinin karşılanmaması durumunda birey sorunlarla karşılaşabilir. Sorunlarla mücadele etmek için çözüm yolları arayan bireyin bu oluşturduğu çözüm yolları ve tutumları onların yaşamlarına yönelik anlamlarını ortaya koymaktadır (Adler, 1931/2014). Böylelikle bireylerin yaşam amaçları onunların yaşama ilişkin anlamlarını ve gelecekteki davranış örüntüleri hakkında ipucu vermektedir (Ingrid vd., 2009).

Ergenlik döneminde gelecek ile ilgili amaçlar belirlenir (Kulaksızoğlu, 2016). Ergenlerin üniversite tercihi yapmaları ve mesleki hedefler belirlemeleri gerekmektedir (Küçü, 2018). Bu aşamada ergenleri yaşam amaçlarını belirlemeleri için desteklemek çok önemlidir (Eryılmaz, 2010b). Çünkü hem kendi ilgi ve yeteneklerine göre hem de çevrenin beklentilerine göre hedef belirlerler (Camadan, 2009). Yaşam amacı belirleyen öğrencilerin akademik başarıları (Aydıner, 2011; Eryılmaz & Aypay, 2011; Getir, 2015; Pizzolato vd., 2011), derse katılımları, derse motive olmaları (Eryılmaz & Aypay, 2011) ve okula aidiyet duyguları (Altınsoy, 2014) artmaktadır.

Ergenler yaşam amaçlarını, kişisel çabalarıyla ya da yaşam amaçları ile ilgili psikoeğitim grubuna katılarak belirleyebilirler. Rader (2005), öğretmen ve öğrencilere amaç belirlemeyi kolaylaştırmak için şu önerilerde bulunmuştur: Özel bir amaç belirleyerek bu amacı ifade etmek, amacın zamanını belirlemek, amaca yönelik plan oluşturmak, amacın yerine getirildiğini hayal etmek, vazgeçmeden amaca ulaşmak için çabalamak ve özdeğerlendirme yapmaktır. Amaçları gerçekleştirmek bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığını olumlu etkiler (Nair, 2003). Bu sebeple ergenlerin yaşam amaçlarını oluşturmaları oldukça önemlidir.

Bireyin bir yaşam amacının olması kişinin yaşama bağlılığını arttırmaktadır (Wrosch vd., 2003a). Çünkü bireyin bir amacının olması yaşaması için de bir nedendir (De Klerk vd., 2009). Scheier ve arkadaşlarına (2006) göre günlük hayatımızda bile yaptığımız basit işlerde bir amacımızın olması yapılan işi daha anlamlı hale getirmektedir (Uğur & Akın, 2015). Örneğin her gün yediğimiz yemekler yalnızca fiziksel açlığımızı doyurmak zorunda kaldığımız için yapılmaktansa "sağlıklı olmaya yönelik" yapıldığında daha iyi beslenip yediklerimize daha çok dikkat ederiz. Bu şekilde yemek yeme davranışı bir amaca hizmet ettiği için günlük amaçsız bir yemek yeme davranışından daha önemli hale gelmektedir. Uğur ve Akın'a (2015) göre bu şekilde anlam yüklenmiş olan soyut veya somut her bir amaç yaşambağlılığını bilişsel, duygusal ya da davranışsal açıdan olumlu etkilemektedir. Aynı zamanda amaç ve yaşam bağlılığının eksikliği ya da azlığı bireyin psikolojik ve fizyolojik iyi oluşu için önemlidir. Yaşam bağlılığı, bireyin değerli bulduğu faaliyetlere ne ölçüde katıldığını göstermektedir (Scheier vd., 2006). Yaşama bağlılık, bireyin mutlu ve sağlıklı olmasını sağlamaktadır (Sumi, 2018).

Türk Dil Kurumu bağlılığı "birine karşı, sevgi, saygı ile yakınlık duyma ve gösterme, bağlı olma durumu" olarak tanımlamıştır (TDK, 2022). Merriam-Webster sözlüğü bağlılığı; "duygusal katılım, yönelme ve kararlılık, birine veya bir şeye sadık olma sözü" olarak tanımlamaktadır (Merriam-Webster, 2022). İnsanın yaşamını sürdürülebilmesi için davranışlarında bağlılık duygusu olması gerektiği düşünülmektedir (Carver & Scheier, 1998). Davranışlardaki bağlılık duygusu da bireyin kendisine anlamlı ve ulaşılabilir hedefler belirlemesinden geçmektedir (Wrosch vd., 2003a). Bu hedefler bireyin yaşam amacını oluşturur. Belirlenen yaşam amacı sayesinde bireyin yaşamı daha anlamlı hale gelmektedir (Cohen vd., 2016). Tıpkı yaşam amacı ve yaşam anlamı gibi insanların yaşam bağlılık düzeyleri de bireyden bireye göre değişmektedir. Corey (2009/2015), bireyleri yaşama bağlayan değişkenlerin öznel nitelikler taşıdığını ifade etmiştir. Her bireyin yaşama bağlanma nedeni farklı olabilmektedir. Bu bağlılık durumu birçok faktörden etkilenmektedir. Bunlar; iyimserlik, fiziksel açıdan iyi olma durumu, öz-yeterlilik, yaşam doyumu (Wrosch vd., 2003b), depresyon, öfke, stres ve benzeri değişkenlerdir (Matthews vd., 2006). Ayrıca yaşam bağlılığını etkileyen faktörlere ailesel sosyal destek, arkadaşlardan gelen sosyal destek, sağlık ve anlamlı günlük aktiviteler örnek olarak verilebilir (Lazar, 2000).

İnsan evrende sınırlı ve kısıtlı bir zamana sahiptir. Bu sebeple sahip olduğu zamanı verimli bir şekilde değerlendirmesi gerekmektedir (Eryılmaz, 2012a; McKnight & Kashdan, 2009). Çünkü bireyin hayat serüveni bazen sekteye uğrayabilir ve dünya ile bağlantısı kopma noktasına gelebilir (Göka, 2014). Örneğin yakınların ölümü, emeklilik, boşanma ve hastalık gibi durumlarla karşılaşan birey amaçlarını sürdürmekte zorlanabilir (Pinguart, 2002). Bunun yanında Erik Erikson'un (1968) Psikososyal Gelişim Kuramında bahsettiği gelişimsel kriz ve gelişimsel görevler vardır. Kimlik karmaşası, evlilik, yakınlık ve yalıtılmışlık gelişimsel krizlere örnektir (Senemoğlu, 2015). Birey bu olası gelişimsel krizlerlemücadeleederek ego güçlenmesi sonucu bu süreçten sağlıklı bir şekilde çıkmaktadır. Bunun için de bireyin güçlü bir yaşam bağlılığına ihtiyacı vardır (Eryılmaz, 2012a; McKnight & Kashdan, 2009). Aynı zamanda bireyin yaşadığı bu olumsuz durumlara rağmen, amaçlarına olan bağlılığı kişinin bireysel dayanıklılığını artırmaktadır (Cohen vd., 2016).

2.2.1. Yaşam Bağlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Yaşam bağlılığı ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında bu konuda literatürde çok fazla araştırma olmadığı görülmektedir. Var olan çalışmaların da daha çok yetişkinler ve iş hayatını kapsadığı bilinmektedir. Küçük (2020), huzurevinde yaşayan kişilere yönelik uyguladığı sosyal aktivite programının yaşlının otonomisine ve yaşama bağlılığı üzerindeki etkisini incelemek için bir araştırma yürütmüştür. Araştırma iki aşamadan oluşmuştur. İlk aşamasında Küçük (2020), ölçeklerin geçerliliği ve güvenirliği çalışması için 92 huzurevi sakinine ulaşmıştır ve ölçeklerin yeterli olduğu görülmüştür. İkinci aşama ise tek gruplu ön test ve son test deseninde yarı deneysel bir araştırma yürütmüştür. Bu aşamada 16 haftalık sosyal aktivite programını uygulamak için 36 huzurevi sakinine ulaşmıştır. Sosyal aktivite programının içeriği; egzersiz, müzik, resim, dini aktivite ve grup sohbetleri şeklindedir. Uygulama sonrasında Fonksiyonel ve Sosyal Otonomi Değerlendirme Ölçeği ile Yaşam Bağlılığı Ölçeğinde genel skor puanlarının yükseldiği ve anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Sonuç olarak sosyal aktivite programının otonomi ve yaşam bağlılığına olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde Kansu (2019), yaşam bağlılığı ve yaşam doyumu gibi psikolojik kavramların; siyasette görev alan bireylerin öz yeterlik algılarıyla bir bağının olup olmadığını incelemek amacıyla 98'i kadın 176'sı erkek olmak üzere

toplam 274 kişiye ulaşmıştır. Yapılan analizin sonucunda katılımcıların politik öz-yeterlilik ve yaşam bağlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda katılımcıların yaşam bağlılığı düzeyleri açısından eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Diğer bir deyişle ilkokul mezunu olan katılımcıların yaşam bağlılığı düzeylerinin, lisansüstü mezunu olan katılımcılardan düşük olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Kansu ve Sayar (2018), tarafından öz yeterlilik, yaşam bağlılığı ve bu kavramlarla bağlantılı çeşitli değişkenleri araştırarak bir gözden geçirme yapılmıştır. Bireylerin yaşamı anlamlandırması, amaçlılık ve bu amaçlar doğrultusunda öz yeterlilik hissi kişiyi yaşama bağlı kılmaktadır. Yaşam bağlılığı, bireylerin amaçlarından beslenir ve öz yeterlilik hissi ile bu amaçlara ulaşma doğrultusundaki motivasyon artmaktadır. Bir başka çalışmada Sakarya (2018), evli bireylerin evlilik uyumları, yaşam memnuniyeti ve yaşam bağlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 511 evli bireye ulaşmıştır. Araştırmada yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda evli bireylerin evlilik uyumlarının artmasıyla yaşam memnuniyeti ve yaşama bağlılıklarının da artacağı ortaya çıkmıştır. Evli bireylerin, yaşam memnuniyeti ile yaşam bağlılıkları arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür.

Yaşam bağlılığı kavramı ile sporcu örnekleminde çalışmalar yürütülmüştür. Sporcular ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında Tazegül (2018), elit düzeydeki tenisçilerin yaşam bağlılık düzeyleri ile olumlu düşünme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 53'ü erkek, 51'i kadın olmak üzere toplam 104 sporcuya ulaşmıştır. Yapılan analiz sonucunda kadın tenisçilerin yaşam bağlılığı skoru erkek tenisçilerin yaşam bağlılığı skorundan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tenisçilerin olumlu düşünme skoru ile yaşam bağlılık skorları arasında olumlu yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Tazegül (2016), yaptığı diğer bir araştırmada elit düzeydeki tenisçilerin yaşam bağlılık düzeyleri ile beden beğenmeleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 104 sporcuya ulaşmıştır. Araştırma sonucunda tenisçilerin bedenlerini beğenme puanları ile yaşam bağlılık puanları arasında, pozitif yönde bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tenisçilerin bedenlerinden memnuniyet seviyeleri yükseldikçe yaşama bağlılık seviyelerinde de bir yükseliş görülmektedir. Tazegül (2017), tarafından yapılan bir başka araştırmada ise sporcuların yaşama bağlılıkları ile kişilik özelliklerini incelemek amacıyla 175 sporcuya ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmanın sonucunda dışadönük kişilik özellikleri ile yaşam bağlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bedensel engelli sporcuların olumlu düşünme becerileri ile yaşam bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla Koç, Yıldız, Doğu ve Ece (2019) 38'i kadın, 49'u erkek olmak üzere toplam 87 bedensel engelli sporcuya ulaşmıştır. Araştırmanın sonucunda bedensel engeli bulunan sporcuların hem olumlu düşünme düzeyleri hem de yaşama bağlılığında cinsiyet, yaş, ikamet ve yapmış olduğu spor türüne göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak bu değişkenlerin bedensel engelli sporcuların olumlu düşünme ve yaşam bağlılığı düzeylerinde önemli birer belirleyici olmadığı düşünülmektedir. Benzer şekilde Döklü (2018), üniversite takımlarında oynayan tenis oyuncularının yaşam bağlılığı ile olumlu düşünme becerilerinin, psikolojik dayanıklılık üzerine olan etkisini incelemek amacıyla 200 tenis oyuncusuna ulaşmıştır. Araştırma sonucunda yaşam bağlılığı ile psikolojik dayanıklılık ve olumlu düşünme arasında pozitif yönlü ve düşük bir ilişki bulunmuştur.

Yaşam bağlılığı düzeyinin ölçülmesi ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında Uğur ve Akın (2015), Yaşam Bağlılığı Ölçeğini (Scheier vd., 2006) Türkçeye uyarlamak, geçerlik ve güvenirliğini incelemek amacıyla 295 üniversite öğrencisine ulaşmıştır. Yapılan araştırma sonucunda Yaşam Bağlılığı Ölçeğinin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenmektedir. Sumi (2018), Yaşam Bağlılık Ölçeğini Japoncaya uyarlamak, geçerlik ve güvenirliğini incelemek amacıyla 166'sı kadın, 263'ü erkek olmak üzere toplam 409 Japon üniversite öğrencisine ve 232'si kadın, 207'si erkek olmak üzere toplam 439 yetişkin işçiye ulaşmıştır. Analiz sonucunda her iki örneklem grubu için de Yaşam Bağlılığı Ölçeğinin geçerlik ve güvenirliğe sahip olduğu bulunmuştur. Pearson, Windsor, Crisp, Butterworth, Pilkington ve Anstey (2013) tarafından Yaşam Bağlılığı Testi'nin ölçüm özelliklerini incelemek ve toplumda yaşayan yaşlı bireylerin klinik olmayan bir örneği için normatif veriler sağlamak amacıyla yaşları 55-94 arasında değişen 545 yetişkine ulaşılmıştır. Bu kişilere 12 aylık süreyle iki kere uygulama yapılmıştır. Uygulama sonucunda bireylerin yaşam bağlılığında bir artış olduğu gözlemlenmiştir.

Uluslararası alanyazın incelendiğinde Shahnaz ve Karim (2014a), internet bağımlılığının genç yetişkinlerde yaşam doyumu ve yaşam bağlılığı üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla 210 üniversite öğrencisine ulaşmıştır. Araştırma sonucunda internete bağımlılığı puan ortalamaları yükseldikçe yaşam doyumu ve yaşam bağlılığı

puanlarında azalma olduğu görülmüştür. Genç yetişkinlerin yaşam doyumu varyansına, yaşam bağlılıkları varyansının katkı sağladığı tespit edilmiştir. Shahnaz ve Karim (2014b), tarafından yapılan diğer bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun yaşam bağlılığı üzerindeki etkisini incelenmiştir. Araştırmayı yürütebilmek amacıyla Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşam Bağlılığı Ölçeği Bangla'ya çevrilip, Bangladeş kültüründe doğrulanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda yaşam doyumunun yaşam bağlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Bir başka çalışmada ise Scheier, Wrosch, Baum, Cohen, Martire, Matthews, Schulz ve Zdaniuk (2006), bir kişinin değer verdiği faaliyetlerde bulunma derecesi olarak tanımlanan, yaşamdaki amacını ölçmek için Yaşam Bağlılığı Ölçeğini açıklamak amacıyla bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmanın sonucunda geçerlik ve güvenirlik çalışmaları tamamlanmıştır. Yaşam Bağlılığı Ölçeğinin farklı cinsiyet, yaş ve etnik gruplar için psikometrik olarak sağlam olduğu ve daha geniş kullanım için uygun olduğu görülmüştür.

Yetişkinler ile yapılan diğer araştırmalara bakıldığında Wang, Karp, Winblad ve Fratiglioni (2002), zengin bir sosyal ağın demans geliştirme riskini azaltabileceğini düşündükleri için İsveç'in Stocholm kentinde nüfusa dayalı bir çalışma olan 1987-1996 Kungsholmen Projesinden elde edilen verilerden yola çıkarak bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucuna göre zihinsel, sosyal veya üretken faaliyetlere sık sık katılım gösterme ile demansın görülme sıklığı ters orantılıdır. Diğer bir ifadeyle yaşam bağlılığının, zihinsel veya sosyal aktivitelerin demansa karşı koruyuculuğu vardır. Lazar (2000), yaşlı kişilerde yaşam bağlılığının hangi faktörlerinin yaşam doyumunu yordadığını araştırmak amacıyla yaşları 66 ile 99 arasında değişen 28 yaşlı kişiye ulaşmıştır. Yaşam bağlılığı faktörleri ailesel sosyal destek, arkadaşlardan gelen sosyal destek, sağlık ve anlamlı günlük aktivitelerdir. Yapılan araştırma sonucunda yaşam bağlılığının yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Aynı zamanda yaşam bağlılığının faktörlerinden olan sağlık ve anlamlı günlük aktiviteler yaşlılar için yaşam doyumuna katkı sağladığı bulunmuştur.

2.3. Umut

Umut kavramı günlük hayatta yerini almadan önce mitoloji, din, felsefe, tıp ve son olarak psikoloji gibi alanlarda var olmuş ve hakkında çeşitli görüşler ortaya atılmıştır (Şahinler, 2018). Bu kadar farklı alanda birçok insanın çalışma yapmış

olması umut ile ilgili birbirinden farklı tanımı ortaya çıkarmıştır. Umut kelimesi beklemek, istemek anlamına gelen ummak fiilinden gelmektedir (Nişanyan, 2022). Türk Dil Kurumu umudu "olması beklenilen veya olacağı düşünülen şey, ümit" olarak, Cambridge Dictionary ise "bir şeyin gerçekleşebileceğini ya da olabileceğini düşünmek" şeklinde tanımlamaktadır (2022). Hristiyanlık umut kavramıyla iç içedir. Çünkü İncil'de yer alan üç teolojik erdemden biri umuttur. Diğer erdemler ise inanç ve sevgidir (Augustine, 1996). Benzer şekilde İslam Dininde ve Türk Kültüründe de umut birçok alanda kendini göstermiştir. "Umut fakirin ekmeğidir, Çıkmadık candan umut kesilmez ve Allah bir kapıyı kaparsa bin kapıyı açar" gibi sözler bu duruma örnek verilebilir.

Literatür incelendiğinde Frank'e (1989'den akt: Akman & Korkut, 1993) göre umut, "kişiye iyi olma duygusu veren ve onu harekete geçirmek için güdüleyen bir özellik", Staats'a (1989) göre "gelecek hakkındaki olumlu düşüncelerin olumsuz düşüncelerden fazla olması", Bloch'e (1954/2007) göre "insanlar üzerinde rahatlatıcı bir etki bırakan beklenti duygusu", Şahin ve arkadaşlarına (2012) göre "amaca yönelik bir düşünce", Tarhan ve Bacanlı'ya (2016) göre "kişinin iyilik halini destekleyen bir kalkan", Fromm'a (1941/2012) göre "yaşama eşlik eden bir ruhsal unsur",Tiger'a (1999) göre "insanın özünde var olan biyolojik güç", Robert ve Robins'e (2000) göre "yaşamın temel amacı" ve Tetley'e (2009) göre ise "yaşamın anlamıdır". Tüm araştırmacıların yaptığı umut tanımlarından yola çıkarak umudun özellikleri şunlardır denilebilir (Larsen vd., 2007):

- Dinamiktir.
- Geleceğe yöneliktir.
- Hedefe yöneliktir.
- Yaşamın anlam ve amacı noktasında temel oluşturur.
- Anlamı kişiseldir ve öznel olarak anlaşabilir.

Umudun ergenlik döneminde bireyin gelişimine olumlu etkisi vardır (Kabakçı & Totan, 2013). Erikson özelikle, umudun bilişsel gelişim için önemli olduğunu söylemektedir (Lopez vd., 2003). Umut bireyin gelecekte olumsuz yaşantılarla karşı karşıya kalması durumunda kişiye bu tür durumlarla başa çıkabileceği duygusu vererek (Tüfekçiyaşar, 2014) bir kalkan görevi görmektedir (Kabakçı & Totan, 2013). Hastalık, sıkıntı, yalnızlık gibi hayatta insanın başına gelebilecek zor durumlarda

umut, kötü duyguların yerine iyi duygulara tutunmaya yardımcı olur (Duyan & Er, 1996). Birey karşılaştığı sorunlara bu olumlu duygular ve umut sayesinde çözüm bulmaya çalışır (Konukbay, 2005). Aynı zamanda umut bireyin motivasyonunu artırarak fiziksel ve psikolojik iyi oluşunu yükseltir (Seligman, 2002).

Bireyde var olan bağlılık duygusu (Sumi, 2018) ve yaşam amacı (Cohen vd., 2016) sayesinde bireyin hayatı daha anlamlı hale gelmektedir. Anlamlı bir hayatın iyi bir yaşamdan daha önemli olduğunu vurgulayan Seligman (2002), bireyi yaşama bağlayan ve anlam katan dini inançların kişiye umut duygusu verdiğini ifade etmiştir. Ayrıca Öz'e (2004) göre umut kişinin yaşam enerjisini artırmaktadır. Diğer bir deyişle umutta yarını düşünme, yarına bağlanma vardır ve umut artan, azalan ama bitmeyen bir hayat enerjisidir (Peker, 2003).

Umut, insanın amacına ilerlerken engellerle karşılaşsa dahi pozitif durumunu sürdürmesidir (Sisk & Malone, 2018). Snyder, Feldman, Sjorey ve Rand'e (2002) göre bir engelle karşılan birey umut sayesinde motivasyonunu kaybetmez. Umut düzeyi yüksek insanlar diğer kişilere göre kendilerine daha hızlı amaç oluştururlar (Moulden & Merahall, 2005) ve bu amaçları gerçekleştirebilmek amacıyla planlamalar yaparak harekete geçerler (Tarhan & Bacanlı, 2015). Ayrıca umut düzeyi yüksek kişilerin amaçları diğerlerine göre daha gerçekçi olmaktadır (Snyder vd., 2002a).

Umut düzeyi yüksek kişiler kendilerine (Tarhan & Bacanlı, 2015) ve başkalarına (Seber, 1991) güvenirler. Umutlu bireylerin psikolojik sağlamlıkları (Usta, 2013), yaşam doyumları (Aydın, 2016) ve iyilik halleri (Gülten, 2014) yüksektir. Daha iyimserlerdir (Snyder vd., 1997), kolay kolay karamsarlığa kapılmazlar (Kiziroğlu, 2012) ve gelecekleri ile ilgili plan yaparlar (Kelleci, 2005). İnsani ilişkileri, iletişimleri kuvvetlidir (Tarhan & Bacanlı, 2015). Yüksek umuda sahip bireylerin özerklik duyguları (Usta, 2013) ve mutlulukları yüksektir (Küsgülü, 2014).

Öte yandan umudun olmaması umutsuzluk olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2022). Umudu olmayan umutsuz bireylerin depresif kişilik yapısına sahip olduğu (Cerezo & Frias, 1994), düşük benlik değeri ve gelecek ile ilgili olumsuz düşüncelerinin olduğu (Ağır, 2007), daha stresli (Lazarus, 1999), daha kaygılı oldukları (Onwuegbuzie, 1998), riskli davranışları daha fazla gösterdikleri (Tuzgöl-Dost & Keklik, 2014), intihar (Beck vd., 1990) ve depresyon (Kuo vd., 2004; Thompson vd., 2005) eğilimi yüksek, madde kullanımı, şiddet ve saldırgan davranışlar

gösterdikleri (Bolland, 2003), daha çaresiz hissettikleri (Özmen vd., 2008), kendini toparlamada güçlük çektikleri, dikkat dağınıklığı yaşadıkları (Ceyhan, 2004), yeni hedefler belirlemede başarısız oldukları (Sullivan, 2003), kişiler arası ilişkilerde zorluk yaşadıkları (Weishaar & Beck, 1992), şüpheci oldukları ve karar vermede güçlük yaşadıkları (Sayar, 2012) görülmüştür.

Öğrencilerle yapılan çalışmalara bakıldığında umudun eğitim hayatına olumlu etkileri görülmektedir. Umut düzeyi yüksek öğrencilerin akademik başarılarının yüksek olduğu (Onwuegbuzie & Snyder, 2000; Usta, 2013), problem çözme konusunda daha yetenekli olduğu (Chang, 1998) mezun olma durumu ve işten çıkarılma ihtimali ile ilişkili olduğu (Snyder vd., 2002a) bulunmuştur. Bu çalışmalar ışığında iyi bir eğitim hayatı için umut düzeyinin artırılması gerekliliği ortaya çıkmıştır.

Umut hakkındaki yapılan tanımlar ve araştırmalar incelendiğinde umudun hem duygusal hem bilişsel hem de davranışsal yönünü olduğu görülmektedir (Çağlayaner, 2019). Bir başka deyişle umut çok boyutlu yapıdadır (Dufault & Martocchio, 1985). Hatta Dufault ve Martocchio (1985) daha da ileri giderek umudun altı boyuttan oluştuğunu ifade etmiştir. Bunlar; duygulanım boyutu, bilişsel boyut, davranışsal boyut, bağlamsal boyut, zaman boyutu ve yakınlık boyutu şeklindedir.

2.3.1. Umudun Duyuşsal Boyutu

Umudu duygu temelli çalışan Averil, Catlin ve Chon (1990) umut hakkında yapılan araştırmaları ve tanımları inceleyerek umudu dış faktörlerden etkilen bir duygu olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aquinas, Hume ve Kant gibi düşünürler umudu insanın özünde var olan temel duygulardan biri olduğunu ifade etmişlerdir (Akman ve Korkut, 1993). Bunların yanında Feldman ve Dreher (2012) umudun geliştirebilir bir duygu, Steen (2004) umudu insanların gereksinimi olan bir duygu, Gülten (2014), umudun iyi şeyler olacağına dair inanç duygusu ve Öz (2004), umudun zor zamanlarda mücadele etmeyi sağlayan bir duygu olduğunu ifade etmişlerdir.

Hayvanlarla yapılan bir araştırmada Mowrer umudu duygusal bir ikincil pekiştireç olarak kullanmıştır. Hayvanlara istenen bir şeyle ilgili uyaran verdiği zaman tepkilerinin arttığını gözlemlemiştir. Bu durum deneklerde umut duygusunun arttığını göstermektedir (Lopez vd., 2003). Umut, bireye karşılaştığı olumsuz durumlarla baş edebileceği duygusu verir (Çelikel & Erkorkmaz, 2008).

2.3.2. Umudun Bilişsel Boyutu

Umudun bilişsel yönünün olduğunu vurgulayan araştırmalar sayıca daha fazladır (Lopez vd., 2003). Staats ve Stassen'e (1985) göre umut davranışları etkileyen gelecek düşünceleridir ve umudun bilişsel yönü daha yoğundur. Bruininks ve Malle (2005) kişinin zor bir durumla karşı karşıya kaldığı zaman yeni hedefler belirlemesini umudun bilişsel boyutuna örnek göstermektedir. Stotland (1969) umudun bilişsel şema olduğunu, Folkman (2010) umudun bilgi ve amaçları içeren bilişsel yapıda olduğunu ve insanların umuda kalıtsal olarak sahip olduğunu ifade etmiştir. Snyder ve Lopez (2007) umudun bilişsel özelliklere sahip olduğunu söylemiştir. Onlara göre umut, anlamlı davranışlara sebep olan düşüncelerdir.

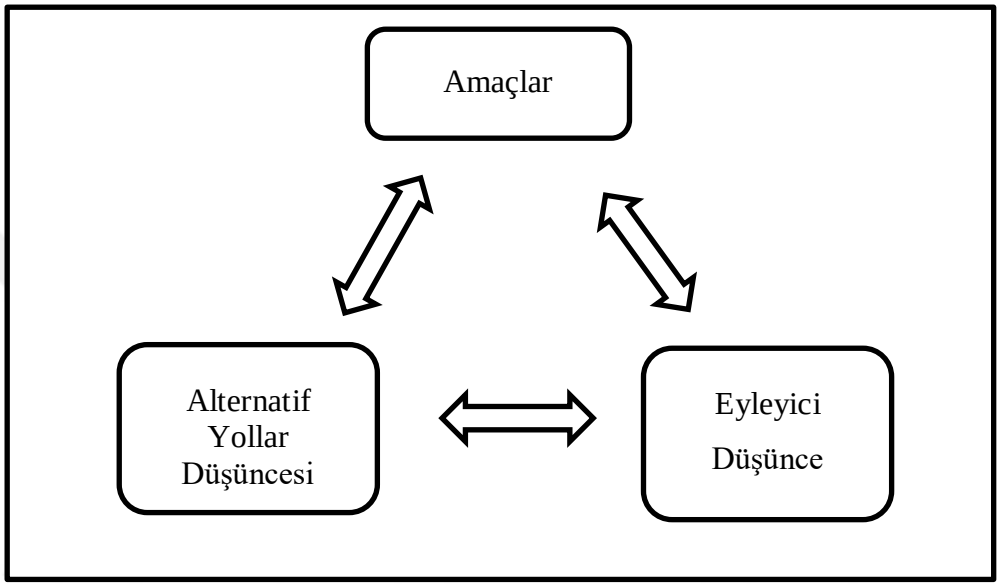
Umut, amaca yönelik bilişsel bir süreç olmanın yanında bu bilişsel sürece yönelik inançları da içinde barındırır. Bu durumdan yola çıkan Snyder Feldman, Shorey ve Rand (2002a) umudu üç düzeyden oluşan bir sistem olarak ifade etmişlerdir. Bunlar: genel umut, belli bir alana özgü umut ve belli bir amaca yönelik umuttur. *Genel umut,* kişilerin hedeflerine ulaşırken stratejiler belirlemesi ve bu hedeflerine ulaşmak için motive olacağı düşünceleri oluşturduğu genel değerlendirmedir. *Bir alana yönelik umut,* Belli yaşam alanlarına yönelik umut düzeylerini kapsar. İnsanlar genelde yüksek umut düzeyine sahipken yaşamın belli zamanlarında umut düzeyleri düşebilir. Bu noktada umudu genel bir kavram olarak ifade etmek yerine özelleştirmek gerektiği düşünülmüştür. Buna örnek olarak farklı yaşam alanlarına özgü umut düzeyleri verilebilir. Örnek olarak iş hayatına yönelik umut, kariyer hayatına yönelik umut ve sosyal ilişkilerdeki umut (Sarı, 2011) verilebilir. *Bir amaca yönelik umut ise,* bireylerin genel umut düzeyleri ve yaşam alanına özgü umut düzeyi yüksekken belli bir amaca yönelik umut düzeyi düşük olabilir (Snyder vd., 2002a).

Umudun bilişsel yapıda olduğu konusunda Snyder ve arkadaşlarının (1991) detaylı araştırmaları sonucunda umut teorisi geliştirilmiştir. Bu teoride umudun duygusal boyutu yok sayılmamıştır ancak bilişsel yönünün daha ağır olduğu vurgulanmıştır (Snyder, 1995). Aynı şekilde Godfrey'e göre umut duygusal bir tepkiyle başlamasına rağmen bireyin hayatı ile ilgili olası sonuçları değerlendirdiği bilişsel bir süreçtir (Lopez vd., 2003).

2.3.3. Snyder'in Umut Modeli

1990'lü yıllarda Snyder ve arkadaşları umut kavramı üzerinde çeşitli araştırmalar yaparak umut teorisini literatürümüze kazandırmışlardır. Snyder'in umut teorisi hem duyuşsal hem de bilişsel ögeler içermektedir (Tarhan, 2012). Ancak daha sonraki yıllarda yaptığı çalışmalara bakıldığı zaman umudun üç bileşenden oluştuğu görülmektedir. Bu üç bileşen Şekil 2.1'de verilmiştir. (Snyder, 2002):

Şekil 2.1. Snyder'in Umut Kuramının Bileşenleri



Kaynak: Snyder, 2002 (Akt. Alkaya, 2020, s.17)

Amaçlar bu kuramın bilişsel boyutudur (Şahinler, 2018). Bireyin kendi isteğine bağlı olarak belirlediği herhangi bir şey onun amacı olabilir (Snyder vd., 2003). Örnek olarak; bir meslek sahibi olmak, dünya turu yapmak, bir müzik aleti çalmak, bir evcil hayvan sahiplenmek ya da balık restoranı açmak verilebilir. Snyder (2005) bireyin kendine koyduğu çeşitli hedeflerin umut teorisinin mihenk taşı olduğunu ifade etmektedir. Snyder (2000, 2002), sonucu olumlu hedefler ve sonucu olumsuz hedefler olarak iki tip hedef türü tanımlamıştır. Sonucu olumlu hedefler, var olan durumu sürdürmeyi ve var olan durumu daha iyi hale getirmeyi kapsamaktadır. Sonucu olumsuz hedefler ise istenmeyen bir şeyin gerçekleşmeden engellemesini içerir. Her birey kendi deneyimleri, değerleri ve bakış açısına göre hedef belirler. Belirlenen bu hedefler somut ve ulaşılabilir olmalıdır. Bireyin somut olarak oluşturulan hedeflere ulaşabileceği konusunda umut düzeyi yüksektir. Ayrıca belirsiz hedefler, kişinin alternatif yollar bulmasını ve motivasyon sağlamasını zorlaştırır (Snyder, 1995; Snyder vd., 2002a).

Alternatif yollar düşüncesi, bireyin amaçlarına ulaşmak için yaptığı planlardır (Cheavens vd., 2006). Umudun bu boyutu hedeflerimize ulaşmada "A planı, B planı, C planı" diye adlandırdığımız yeni yollar bulmayı içermektedir. Subaşı ve arkadaşlarına (2016) göre bireylerin hedef belirlemesi, bu hedefe ulaşmaya çalışmadıkları zaman anlamlı olmaz, ancak hedef belirleyip bu hedefe ulaşmak için alternatif yollar bulmaya çalıştığı zaman anlamlı hale gelir. Umut düzeyi yüksek kişiler hedeflerine ulaşmak için daha kolay ve pratik bir şekilde alternatif yollar düşünebilirler (Snyder, 2002).

Eyleyici düşünce boyutu Tarhan'a (2012) göre ise belirlenen hedeflerin ve yapılan planların gerçekleşmesi için ihtiyaç duyulan itici bir güç konumundadır. Bu boyut belirlenen hedeflere ulaşmada motivasyon, kararlılık gibi duygu ve düşünceleri içermektedir (Snyder vd., 2006). Umut düzeyi yüksek olan bireylerin eyleme geçme düşünceleri de yüksek iken düşükumut düzeyine sahip bireylerde eyleme geçme düşünceleri de zayıftır (Snyder, 1995; Snyder vd., 2006). Hedefe yönelik düşünme sürecini alternatif yollar arama ve eyleyici düşünce boyutu oluşturmaktadır. Ayrıca hedefe yönelik düşünme hayatın anlamını oluşturmada çok önemli bir yere sahiptir (Feldman & Snyder, 2005).

2.3.4. Umut ile İlgili Yapılan Çalışmalar

2.3.4.1. Umut ile İlgili Uluslararası Çalışmalar

Yurtdışında yapılan çalışmalara bakıldığında Snyder ve arkadaşları (1991), umut ölçeğini geliştirdikleri çalışmada aynı zamanda üniversite öğrencilerinin umut ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda umut düzeyi yüksek öğrencilerin akademik performanslarının da yüksek olduğu görülmüştür. Snyder ve arkadaşlarının (2002a) yürüttüğü başka bir araştırmada yine üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ile akademik başarıları incelenmiştir. Araştırmada 213 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonucu da diğer araştırma sonuçlarıyla benzerdir. Yüksek umuda sahip öğrencilerin genel not ortalamaları ve mezun olma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Umut ile akademik performans ilişkisinin incelendiği 45 araştırmanın incelemesini yapan Marques, Gallagher ve Lopez (2017), toplam 9250 öğrenciye yönelik yapılan araştırmalara ulaşmıştır. Araştırmada örgün eğitim gören her kademeden öğrenci vardır. Araştırmanın sonucuna göre, umut ile akademik

performans arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda ilkokul, ortaokul ve lise öğrencilerinin umut ve akademik performansı arasındaki ilişkinin lisans ve lisansüstü öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Ciarrochi, Heaven ve Davies (2007) umut, benlik saygısı ve okul not ortalaması arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 784 lise öğrencisine ulaşmıştır. Araştırma sonucunda umut, benlik saygısı ve akademik başarı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Snyder ve arkadaşları tarafından yapılan umut teorisini test etmek için Feldman, Rand ve Wrobleski (2009) boylamsal bir araştırma yapmak amacıyla 162 kişiye ulaşmıştır. Üç ayda bir yapılan ölçümler sonucunda umut teorisine paralel olarak eyleyici düşünceler ve hedef belirlemenin umut düzeyini etkilediği tespit edilmiştir. Feldman ve Dreher (2012), umut biçimlendirme çalışmasının umut içeren amaç odaklı düşünceleri etkileyip etkilemediğini incelemek amacıyla 96 üniversite öğrencisine ulaşmıştır. Araştırma iki deney bir kontrol grubuyla yapılmıştır. Çalışmada tüm öğrencilere umut ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Öğrencilerden hedeflerine ulaşmak için fikir yürütmeleri ve karşılaşacakları engelleri düşünmeleri istenmiştir. Ardından birinci deney grubuna yaklaşık 20 dakika boyunca belirledikleri hedefe ulaştıklarını düşünmeleri istenirken, ikinci deney grubuna ise gevşeme egzersizleri yapılmıştır. Kontrol grubuna hiçbir şey yapılmamıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda birinci deney grubunun diğer gruplara göre hedeflere ulaşmada daha umutlu oldukları görülmüştür.

Umut, çeşitli etnik gruplarda farklı değişkenlerle birlikte de araştırılmıştır. Bu çalışmalara örnek olarak Oskin'in (1997) çalışması verilebilir. Çalışmada umut ile toplum şiddetinin mağduriyeti ve farkındalık durumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Afrikalı veya Amerikalı olan 99 çocuğa ulaşmıştır. Araştırma sonunda mağduriyet arttıkça umut düzeyinin azaldığı görülmüştür. Diğer bir çalışmada Wong ve Lim (2009) yaşam doyumu, iyimserlik ve depresyon ile umut arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Singapurlu 334 ortaokul öğrencisine ulaşmıştır. Yapılan araştırma sonucunda umut ile iyimserliğin, depresyon ve yaşam doyumunu önemli derecede yordadığı görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri, bağlanma stilleri ve algılanan aile tutumları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Shorey ve arkadaşları (2003) bir araştırma yapmışlardır. Yapılan araştırmanın sonucuna göre kız öğrencilerin umut ve

amaca ilişkin motivasyon alt boyutu puanları, erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca anne babalara olan güvenli bağlanmanın yüksek umut düzeyiyle ilişkili olduğu görülmüştür. Umutlu düşünmenin faydalarını tespit etmek amacıyla Snyder (2002), yedi farklı üniversitedeki sporculara (atletlere) ulaşarak sezon öncesinde umut ölçeği uygulamıştır. Aynı zamanda antrenörlerden sporcuların yeteneklerinin değerlendirilmesini istemiştir. Araştırma sonuçlarına göre umudu yüksek olan atletlerin umudu düşük olan sporculara göre daha iyi performans gösterdikleri görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile umutları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan Collins (2009), araştırmada psikolojik dayanıklılık ile umut arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulmuştur.

Ergenlerin umut, iyimserlik, yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri ile ilişkisinin incelemek amacıyla Lagacé-Séguin ve D'Entremont (2010) tarafından yürütülen araştırmada umut ile belirtilen diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir diğer çalışmada Carifio ve Rhodes (2002) algılanan iyimserlik, umut, öz yeterlik ve öz kontrol arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 74 öğrenciye ulaşmıştır. Yapılan araştırma sonucuna göre, umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik öz yeterliliklerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Onwuegbuzie ve Daley (1999), skolastik düşünce, yaratıcılık, sosyal yeterlilik ve sosyal kabul ile umudun arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 96 bireye ulaşmıştır. Araştırma sonucunda umut ile değişkenlerin arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kansere yakalanan ergenlerin umut ve öznel iyi oluş ilişkilerini incelemek amacıyla Hendricks-Ferguson (2008), bir çalışma yürütmüştür. Araştırma sonucunda tüm katılımcıların umut düzeyi yüksek ve hastalığın ilerleyen süreçlerinde de azalmamaktadır. Buna karşın hastaların öznel iyi oluşları düştüğü görülmüştür. Kansere yakalanan kadın üniversite öğrencilerine yönelik Irving, Snyder ve Crowson (1998) başa çıkma yolları ile umut arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 155 öğrenciye ulaşmıştır. Araştırmanın sonucuna göre umut psikolojik ve fizyolojik iyilik durumuyla ilişkili çıkmıştır. Umut düzeyi yüksek olan kadınların kanser ile başa çıkma yollarının daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Umut, değerlendirme, baş etme ve huzursuzluk arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Chang ve DeSimone (2001), 341 üniversite öğrencisi ne ulaşmıştır. Yapılan çalışma sonucuna göre umut, değerlendirme ve baş etme arasında anlamlı bir ilişki

olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda umudun huzursuzluğun yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Umut ile baş etme arasında yapılan diğer bir araştırmada Stanton, Danoff-Burg ve Huggins (2002) umut ile başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemek için 70 meme kanseri olan kadına ulaşmıştır. Çalışmanın sonucuna göre umut ile başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle umut düzeyi yüksek bireylerin, etkili başa çıkma mekanizmalarını kullandığı tespit edilmiştir.

2.3.4.2. Umut ile İlgili Ulusal Çalışmalar

Umut, Psikoloji alanyazınında çeşitli değişkenler ile birlikte ve çok farklı örneklemlerde incelenmiştir. Yetişkinlerle yapılan çalışmalara bakıldığında Çağlayaner (2019), tarafından yapılan bir araştırmada Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına bağlı kurumlarda çalışan kişilerin (psikolojik danışman, psikolog, sosyal hizmet uzmanı, çocuk gelişimci) psikolojik dayanıklılık, umut ve tükenmişlerini incelemek amacıyla 174'ü kadın, 126'sı erkek olmak üzere toplam 300 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda umudun tükenmişliğin güçlü bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık ve umut arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki varken tükenmişlik ve umut arasında orta düzeyde negatif ilişki tespit edilmiştir. Beliren yetişkinlerle yapılan bir çalışmada ise Tekin (2018), beliren yetişkinlerin çocukluk çağı travmaları, bütünleyici umut ve psikolojik dayanıklılıklarını incelemek amacıyla 250 kişiye ulaşmıştır. Bütünleyici umut ve psikolojik dayanıklılık arasında ilişki bulunmuştur.

Öğretmenlerin çözüm odaklı düşünme ile mutluluk ilişkisinde umut ve yaşam doyumunun aracı etkisini belirlemek amacıyla Aydoğdu (2020), 786 öğretmene ulaşmıştır. Araştırma sonucuna göre öğretmenlerin çözüm odaklı düşünce düzeyinin sürekli umut ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde, bunların da mutluluk üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Menekşe (2019) psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 105'i kadın 82'si erkek olmak üzere 187 kişiye ulaşmıştır. Araştırmanın sonucuna göre psikolojik danışmanların sürekli kaygı ve umut düzeyi bilinçli farkındalıklarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Ebeveynler ve çocuklarına yönelik yapılan araştırmalara bakıldığında Günay-Cır (2020) anne, baba ve çocukların mutluluk ve umut düzeylerini belirlemek amacıyla 119 anneye, 37 babaya ve 8-15 yaş aralığındaki 156 çocuğa ulaşmıştır. Araştırmanın

sonucunda anne babaların umut düzeyleri ile çocukların umut düzeyleri arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Anne babaların umut düzeyleri çocukların umut düzeylerini pozitif yönde ve zayıf bir şekilde etkilediği görülmüştür. Umut değişkeniyle birlikte ebeveyn tutumları ve anne babaya bağlanma düzeyinin ele alındığı çalışmalar mevcuttur. (Munis, 2019) anne baba tutumlarının çocuklardaki obsesif kompulsif belirtiler ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaşları 12-16 arasında değişen 260 çocuk ve onların ebeveynlerine ulaşmıştır. Yapılan araştırma sonucunda demokratik anne baba tutumu ve eşitlik tanıma yaklaşımını benimseyen çocukların umut düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca obsesif kompulsif belirtilerden temizlik alt boyutunun yüksek olduğu çocuklarda umut düzeyinin arttığı, kuşku ve ruminasyon alt boyutlarının yüksek olduğu çocuklarda ise umut düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Çihangir-Çankaya ve Canbulut (2017) ise çocukların anne ve babaya bağlanma düzeyi ve cinsiyetlerinin umut düzeylerini yordayıp yordamadığını araştırmak amacıyla 380 çocuğa ulaşmışlardır. Araştırma sonucunda, anneye güvenli bağlanma ve babaya güvenli bağlanmanın umudu etkilediği görülmüştür.

Umut Odaklı Kariyer Gelişimi Modeline dayalı olarak geliştirilen psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin kariyer umudu ve kariyer geleceği düzeylerine etkisini incelemek amacıyla Konuk (2020), 30 öğrenci (15'i deney grubu, 15'i kontrol grubu) ile çalışmıştır. Araştırmaya göre uygulanan psikoeğitim programı deney grubu üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerle yapılan çalışmalara bakıldığında Cevher-Fincan (2019) ergenlerin umut, iyimserlik ve ebeveyn affediciliği puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 321'i kız, 341'i erkek olmak üzere toplam 662 öğrenciye ulaşmıştır. Araştırmanın sonucunda umut ile ebeveyn affediciliği ve iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Algılanan ebeveyn affediciliği arttıkça umut ve iyimserliğin arttığı gözlemlenmiştir. Alkaya (2020) ise ergenlerin sosyal medya bağımlılığı, umut ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 468'i kız, 280'ni erkek olmak üzere 748 lise öğrencisine ulaşmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça umut düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Candan (2018) ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal öğrenme becerilerinin, sosyal ilişki unsurları ve umut düzeyi ile ilişkisini incelemek amacıyla 257'sı kız, 302'si erkek olmak üzere 559 öğrenciye ulaşmıştır. Araştırma sonucunda

sosyal duygusal öğrenme beceri alt boyutları (problem çözme becerileri, iletişim becerileri, kendilik değerini arttıran beceriler ve stresle başa çıkma becerileri) ile umut düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir diğer araştırmada Zeybekoğlu (2019) erken ergenlerin bağlanma stilleri ve umut ile yılmazlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 957 ortaokul öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin umut ve güvenli bağlanma düzeylerinin yükselmesi ile yılmazlık düzeyleri yükseldiği görülmüştür.

Ergenlerin kimlik gelişimi ile akademik motivasyon ve umut düzeyleri arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünü test etmek isteyen Pala (2019), 480 lise öğrencisine ulaşmıştır. Yapılan çalışma sonucuna göre lise türlerine göre Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeğinin seçeneklerin saplantılı araştırılması, içsel yatırımla özdeşleşme ve seçeneklerin derinlemesine araştırılması boyutlarında, Akademik Güdülenme Ölçeğinin, bilgiyi kullanma boyutunda, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeğinin tüm boyutlarında farklılaşmaktadır. Ayrıca Mesleki Teknik Lise ve Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin Anadolu Lisesi öğrencilerine göre umut düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Tarhan (2012) özyetkinlik beklentisi, algılanan sosyal destek ve kişilik testinin umut ile ilişkisini belirlemek aynı zamanda değişkenlerin umudu yordayıp yordamadığı araştırmak amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Çalışmada hem nicel (1680 üniversite öğrencisi) hem de nitel (500 ilköğretim ve ortaöğretim öğrencisi) veriler kullanılmıştır. Yapılan çalışmanın sonucuna göre umudu yordamada; öz yetkinlik beklentisinin yüksek, kişilik testinin orta düzeyde ve algılanan sosyal desteğin zayıf güçte olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerin mutluluk düzeylerini bazı demografik değişkenlere göre incelemek ve ergenlerin mutluluk düzeylerini yordamada umut düzeylerinin katkısını belirlemek amacıyla Cihangir-Çankaya ve Meydan (2018), lise öğrencileriyle çalışmıştır. Araştırma sonucuna göre umudun ergenlerin mutluluk düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bir diğer çalışmada Deniz (2020), lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, yaşam amaçları ve umut düzeyleri ile ilişkisini incelemek amacıyla 928 lise öğrencisine ulaşmıştır. Yapılan araştırmanın sonucuna göre öznel iyi oluş ve umut arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca umut ve yaşam amaçları öznel iyi oluşu pozitif yönde yordamaktadır.

Okul, ergenlik döneminde öğrenciler için oldukça önemli bir yere sahiptir. Bu sebeple amaçları kapsayan umut kavramı ve eğitim ile ilgili çalışmalar önemli hale gelmektedir. Bu çalışmalara bakıldığında lise öğrencilerinde akademik erteleme davranışının sıklığı ve olası nedenlerini belirlemek ayrıca umut düzeyinin akademik erteleme davranışı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Uzun-Özer (2009), 120'si kız 103'ü erkek olmak üzere toplam 223 öğrenciye ulaşılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda akademik ertelemenin nedenlerinin olası nedenlerinin başarısızlık korkusu, karar verme güçlüğü, tembellik ve risk alma davranışı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca durumluk umut düzeyinin akademik erteleme davranışı üzerinde yüksek bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir çalışma Şahinler'e (2018) aittir. Bu çalışmada on ikinci sınıf lise öğrencilerinin mesleki olgunluk ve umut düzeyi ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 700 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin umut düzeyleri ile sınav kaygıları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda mesleki olgunluk umudun alt boyutları olan alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşüncenin sınav kaygısını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Benzer şekilde Bölükbaşı (2017), lise öğrencilerinde kariyer uyumu ve yaşam doyumu ilişkisinde iyimserlik ve umudun aracı rolünün incelemek amacıyla yaşları 14-18 arasında değişen 617 lise öğrencisine ulaşmıştır. Araştırma sonucuna göre kariyer uyumu, yaşam doyumu, iyimserlik ve umudun tamamının birbirleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmüştür. Ayrıca, kariyer uyumunun yaşam doyumu ilişkisinde iyimserlik ve umudun tam aracılık rolüne sahip olduğu görülmüştür.

Erken ergenlik döneminde olan ortaokul öğrencilerine yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında ise Yılmaz (2017), ortaokulda okumakta olan öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri, umut düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 528 öğrenciye ulaşmıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin umut düzeyleri, yaşam doyumları ve akademik başarı düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca başarıyı yordamada umut ve yaşam doyumunun toplam katkısının anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Tanboğa (2020) ortaokul öğrencilerinde okul yaşam kalitesi ile iyimserlik ve umut arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 561 öğrenciye ulaşmıştır. Araştırmanın sonucuna göre iyimserlik ve umut değişkenlerinin okul yaşam kalitesinin anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle iyimserlik ve umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin okul yaşam

kalitesinin de yüksek olacağı söylenebilir. Son olarak Aras Kemer (2019), farklı yetenek düzeyine sahip ortaokul öğrencilerinde sınav kaygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide, umudun aracı rolünü incelmek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmanın örneklem grubunu 223'ü BİLSEM'lerde eğitim gören üstün yetenekli öğrenciler ve 273'ü normal ortaokullarda eğitim göre öğrenciler oluşturmaktadır. Yapılan çalışmanın sonucunda umudun her iki grupta da sınav kaygısı ile yaşam doyumu arasında kısmi aracılığının olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sınav kaygısı, umut ve yaşam doyumunu negatif yönde etkilerken; umut, yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği görülmüştür.

Yukarıda bahsedilen değişkenler dışında umut ile birlikte ilişkisinin incelendiği birçok değişken vardır. Bunlara; iyimserlik (Uzun-Kulu, 2019), çocukluk dönemi ihmal ve istismar durumu (Güneş, 2019), özduyarlılık ve tükenmişlik (Dönmez, 2019), kişilik özellikleri ve çocukluk dönemi mutluluk anıları (Şakar, 2019), benlik saygısı, depresyon (Çağlayan, 2019), algılanan sosyal destek (Aydın, 2017) ve kaygı (Aydın, 2016) örnek verilebilir.

2.4. Öznel İyi Oluş

Tüm insanların yaşamak istedikleri, ulaşmayı amaçladıkları duygu olan mutluluk, (Diener, 2000) diğer duygular gibi doğal bir duygudur (Mckenna, 2010). Pozitif psikolojide mutluluk kavramı, öznel iyi oluş kavramı birlikte anılır ve birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (Eryılmaz & Ercan, 2011; Işık ve Bedel, 2015; Tuzgöl-Dost, 2004). Ergen mutluluğu üç temel bileşenden (olumlu duygular, yaşam doyumu ve olumsuz duygular) oluşur ve bu bileşenler öznel iyi oluş kavramını ortaya çıkarmaktadır (Eryılmaz, 2012b).

1970'li yıllarda kavramsallaşmaya başlayan öznel iyi oluşun birçok araştırmacı tarafından tanımı yapılmıştır (Florie, 2004). Ancak en kapsamlı tanımı Diener (1984) yapmıştır. Diener'a (1984) göre öznel iyi oluş üç ayrı boyuttan oluşur. Bu boyutlardan ilki yaşam doyumudur. Yaşam doyumu; bireyin yaşamındaki arkadaşlık, iş, evlilik gibi alanlarda yaşadığı memnuniyet durumudur (Myers & Diener, 1995). Aynı zamanda yaşam doyumu, bireyin kendi hayatının değerlendirmesini yaptığı (Tuzgöl-Dost, 2007) ve yaşamakta olduğu ile sahip olduklarını kıyasladığı (Özer ve Özsoy-Karabulut, 2003) bir bileşendir ve öznel iyi oluşun bilişsel yönüdür (Veenhoven, 1991). İkincisi neşe, coşku, gurur gibi olumlu duygulardır. Üçüncüsü ise sıkıntı, keder,

öfke gibi olumsuz duygulardır (Diener, 2000; Lyubomirsky, vd., 2005a). Bu iki boyut öznel iyi oluşun duyuşsal yönüdür. Bireylerin o an yaşadıkları duygu durumunu içerir (Diener vd., 1999). Bazen birey olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha fazla yaşar ve yaşam doyumu yüksektir. Bu durumda bireyin öznel iyi oluşunun da yüksek olduğu söylenebilir. Bu bağlamda bireylerin o an hissettikleri duyguların genel değerlendirmelerini etkilediği görülmektedir (Eryılmaz, 2011; Lyubomirsky vd.,2005a). Diener ve arkadaşları (1999) sonraki yaptığı çalışmalarında var olan üç boyuta ek olarak dördüncü boyutu eklemiştir. Dördüncü boyut "yaşam alanlarından alınan doyum"dur. Böylelikle öznel iyi oluşun duyuşsal yönünü olumlu -olumsuz duygular, bilişsel yönünü ise yaşam doyumu ve yaşam alanlarından alınan doyum oluşturmaktadır (Çetinkaya, 2018).

Öznel iyi oluşu etkileyen üç faktör vardır (Lyubomirsky, vd., 2005b). Birinci faktör genetik yatkınlıktır ve en büyük etkiye (%50) sahiptir (Lykken & Tellegen, 1996). Genetikyatkınlık bireyin doğuştan getirdiği mizaç tarzı ve yumuşak başlı olma, dışa dönük olma ve çalışkan olma gibi kişilik özelliklerinden oluşmaktadır (Kagan, 2003; Robinson vd., 2001). İkinci etkili olan faktör bireyin amaçlı olarak yaptığı davranışlarıdır. Bu davranışlar bireylerin gün içinde yaptığı tüm etkinlikleri içermektedir. Örneğin dini kurallar gereği yardımsever biri olma, arkadaş edinme, yaşamın amaçlarını belirleyerek onları gerçekleştirmeye çalışma gibi davranışlardır (Eryılmaz & Ercan, 2011).Amaçlı yapılan etkinliklerin, öznel iyi oluşa etkisi %40 oranında bulunmuştur (Lyubomirsky, vd., 2005b). Üçüncü faktör ise yaş, cinsiyet, medeni durum gibi demografik özelliklerdir. Demografik değişkenlerin öznel iyi oluşa etkisi %10 oranındadır (Lyubomirsky, 2001). Demografik özelliklerin öznel iyi oluşa olan etkisinin düşük oranda olması ve yetersiz kaldığı düşüncesiyle farklı değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir (DeNeve & Cooper, 1998). Literatür incelendiğinde yüksek öznel iyi oluşa sahip bireylerin, daha sosyal (Diener & Biswas-Diener, 2008), daha yüksek özgüvenleri ve liderlik özelliklerine sahip oldukları (Cunningham, 1988; Isen, 1987), özgeci ve gönüllük faaliyetlerine daha çok katıldıkları (Krueger vd., 2001; Tov & Diener, 2008, Thoits & Hewitt, 2001), işlerini yaparken daha çok zevk aldıkları (Lyubomirsky vd., 2005b) ve daha çok para kazandıkları (Lucas vd., 2004), daha iyi bağışıklık sistemine sahip oldukları, daha uzun yaşadıkları, daha hızlı karar verdikleri (Joshi, 2010), stresle daha iyi başa çıktıkları (Diener & Seligman, 2002; 2004), daha yüksek özsaygı ve iyimserlik

eğiliminde oldukları (Eryılmaz & Atak, 2011), emniyet kemeri ve güneş kremi kullanma gibi sağlıklı davranışların daha fazla yaptıkları (Diener & Biswas-Diener, 2008) görülmüştür.

Öte yandan öznel iyi oluş düzeyi düşük olan ergenlerin, olumsuz yaşantıları daha fazla deneyimledikleri (Headey & Wearing, 1992), askıya alınmış kimlik statüsüne (Meeus, 1996) ve dağınık kimlik statüsüne sahip oldukları (Waterman, 2007), duygusal açıdan daha dengesiz oldukları (Eryılmaz & Öğülmüş, 2010) okula karşı daha ilgisiz ve aileden kaynaklı tükenmişliklerinin daha fazla olduğu (Aypay & Eryılmaz, 2011), algılanan psikolojik istismar düzeyinin daha yüksek olduğu (Bostan & Duru, 2019), depresyon, değersizlik, kendine zarar verme, anksiyete ve yeme bozukluklarını daha fazla yaşadıkları (Demir & Kumcağız, 2020) görülmüştür.

2.4.1. Öznel İyi Oluş Kuramları

Literatürde öznel iyi oluşun kavramının farklı yönlerini vurgulayan birden fazla kuram vardır. Bu kuramlar; sosyal karşılaştırma kuramı, uyum kuramı, erek kuramı, arzu seviyesi kuramı, aşağıdan yukarıya kuramı ve yukarıdan aşağıya kuramı, mutluluğu anlamlandırma yaklaşımı, sabit nokta kuramı, bağ kuramı, amaç kuramı ve akış kuramıdır.

Sosyal karşılaştırma kuramında, birey kendini çevresindeki kişilerle karşılaştırır. Karşılaştırmaya göre birey kendini nerede algıladığına bağlı olarak mutluluk veya mutsuzluk hisseder (Diener, 1984). Uyum kuramına göre ise; bireyler yaşadıkları olumlu olumsuz olaylara bir süre sonra alışırlar ve uyum sağlarlar (Diener, 1984; Diener vd., 1999). Birey kendine haz veren veya onu mutsuz eden herhangi bir olayla karşılaştığı zaman ilk başta hissettiği duygusal yoğunluğu zamanla kaybeder (Kleinman, vd., 2014; Lucas, vd., 2003). Bu kurama göre öznel iyi oluşun yükselmesi veya düşmesi uyum sürecine göre gerçekleşmektedir (Diener, 1984; Diener vd., 1999). Erek kuramında ulaşılan amaçlar ve doyurulmuşlar ihtiyaçlar olmak üzere iki boyut vardır (Eryılmaz, 2009).Bu kurama göre bireyler belirledikleri amaçlara ulaştıkları zaman (Cantor, 1990; Deci & Ryan, 2000) ve fizyolojik veya duygusal ihtiyaçları (Akın, 2015) giderilince mutluluğa ulaşırlar.

Arzu seviyesi kuramına göre, bireyin yapmayı arzuladıkları ile şu ana kadar gerçekleştirmiş olduğu arzuları arasındaki farka göre kişinin öznel iyi oluşu belirlenir. Kısacası bireyin gerçekleştirdiği arzuları ne kadar yüksekse o oranda mutlu olduğu

düşünülmektedir (Emmons, 1986). Aşağıdan yukarıya kuramına göre, bireyin mutluluğu, farklı alanlardaki mutluluklarının birleşiminin yaşamındaki olumsuz yaşantılara göre daha çok olmasıyla bellidir (Kozma & Stones, 1980). Yukarıdan aşağıya kuramına göre ise bireylerin genetik özellikleri, kişilik özellikleri, olayları anlamlandırıp yorumlama tarzları bireylerin öznel iyi oluşlarını etkilemektedir (Diener, 1984; Eryılmaz, 2009). Yapılan araştırmalar sonucunda çevresel etmenlerin (demografik özellikler) bireyin öznel iyi oluşuna çok az etki ettiği görüldüğü için aşağıdan yukarıya kuramının çok da destek görmediği ortaya çıkmıştır (Lyubomirsky vd., 2011). Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları bir bütün halinde düşünülmelidir (Brief vd., 1993). Mutluluğu anlamlandırma yaklaşımı yukarıdan aşağıya kuramına benzerdir. Bu yaklaşımda bireyler cinsiyet, yaş, medeni durum gibi sahip oldukları demografik özelliklere anlamlar yükler ve bu anlamlara göre mutlu olurlar. Örneğin bir kişi işyerindeki ortamını seviyor ve aldığı maaştan memnunsa kişi bu yaşam koşulunu olumlu yorumlar ve mutlu olur (Malkoç, 2011). Diener ve arkadaşlarına (1999) göre, birey eğer iyimserse mutlu olacaktır.

Sabit nokta kuramına göre öznel iyi oluşun en önemli belirleyicisi genetik yatkınlıktır. Diğer bir deyişle kişilik özellikleridir. Her bireyin öznel iyi oluş düzeyi yaşantılarına göre yükselip düşse de zaman içerisinde belli bir noktada sabitlenir (Akın, 2015; Lykken & Tellegen, 1996). Bağ kuramına göre ise, insanların tepkileri önceki yaşantılarına göre oluşmuştur. Bireyin öznel iyi oluşu için bu tepkileri ile deneyimleri arasında olumlu bağlar kurmuş olması önemlidir (Diener, 1984).

Amaç kuramına göre, insanların davranışlarını anlamak için hedeflerine bakmak gerekmektedir. Bireylerin amaçlarının türleri ve yapısı, amaçlarına ulaşma başarısı, bireyin yaşam doyumunu ve duygularını etkilemektedir (Diener, vd., 1999). Bireyin amacına ulaşırken yaşadığı süreç içindeki mutluluğu, amacına ulaştıktan sonraki mutluluğundan daha anlamlı olduğu düşünülmektedir (Diener, 1984). Bu sebeple varış noktası değil yolculuk esastır (Hefferon & Boniwell, 2014). Akış fiziksel veya zihinsel bir aktivitenin içinde odaklanmış ve keyifli bir şekilde (Leimon & McMahon, 2018) bulunma durumudur (Hefferon & Boniwell, 2014). Akışa katılmak olumlu bir duygudur ve yaşam doyumuna önemli katkı sağlamaktadır (Leimon & McMahon, 2018). Amaç kuramı ve akış kuramı için öznel iyi oluşu artırma stratejileriyle ilişkili olan kuramlar olduğu söylenebilir (Ateş, 2021).

2.4.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Öznel iyi oluş kavramıyla ilgili yapılan araştırmalara göre cinsiyet, yaş, kişilik, ihtiyaçlar, din/inanç, eğitim, gelir, evlilik, sağlık, yaşam olayları, öz-saygı, iyimserlik, akademik başarı gibi birçok değişken ile ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

1. **Cinsiyet:** Cinsiyet ile ilgili yapılan araştırmalarda erkek ergenlerin kız ergenlere göre daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları bulunurken (Eryılmaz & Ercan, 2011; Saföz Güven, 2008) başka bir araştırmada kızların erkeklerden yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları (Nigar, 2014) görülmüştür. Ayrıca cinsiyet ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı çalışmalar da vardır (Çelik, 2008; Kartal, 2013).
2. **Yaş:** Farklı örneklem gruplarıyla (ergen, genç yetişkin, yetişkin) yapılan araştırmalar incelendiğinde genç yetişkinlerin ergen ve yetişkinlere göre öznel iyi oluşları düşük bulunmuştur (Eryılmaz & Ercan, 2011). Aynı zamanda yaş arttıkça öznel iyi oluş düzeyi düşerken (Akın, 2015), önce artıp sonra sabit kaldığı araştırmalar (Dursun, 2015) da vardır.
3. **Kişilik:** Daha önce açıklandığı gibi kişilik özelliklerini öznel iyi oluşu etkilediğini ifade eden yukarıdan aşağıya kuramı vardır (Diener, 1984). Bu kurama göre iyimser bireyler yaşantılarını olumlu algılarken bu durum karamsar bireylerde tam tersidir (Lyubomirsky, 2007). Costa ve McCrae'nin (1992) yaptıkları çalışmaya göre nevrotik bireyler olumsuz duyguları daha çok yaşarlar ve öznel iyi oluş düzeyleri düşüktür. Aynı zamanda dışa dönük bireyler olumlu duyguları daha yaşalar ve öznel iyi oluşları yüksektir.
4. **İhtiyaçlar:** Glasser (2001), insanların temel ihtiyaçlarının özgürlük, ait olma, eğlence, güç, hayatta kalma olduğunu belirlemiştir. Hayatta kalma, özgürlük, eğlence güç ihtiyaçları (Türkdoğan & Duru, 2012) ve özerklik ihtiyacı (Cihangir-Çankaya, 2009) öznel iyi oluş düzeyimize katkı sağlamaktadır.
5. **Din/İnanç:** Din ile ilgili yapılan araştırmalarda birbirinden farklı sonuçlar bulunmuştur. Pollner'in (1989) yaptığı çalışmada din ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken Poloma ve Pendleton (1990) ve Eryılmaz'ın (2015) yaptığı çalışmalarda dinin öznel iyi oluşla ilişkisi olduğu gösterilmiştir.
6. **Eğitim:** Öznel iyi oluş ile eğitim durumu arasında çok düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır (Eryılmaz, 2009).

7. **Ekonomik Durum:** Batı ülkelerinde yapılan araştırmalara göre zenginlik ile öznel iyi oluş arasında bir ilişki bulunmamaktadır. Bireysel değil de grup olarak baktığımız zaman ise zengin grupların öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksek çıkmıştır (Diener vd., 1999; Eryılmaz, 2009).
8. **Sağlık:** Öznel iyi oluş ile sağlık arasında ilişki vardır. Ancak bu ilişki bireyin kendi sağlığı ile ilgili yaptığı öznel değerlendirmeye bağlıdır (Diener vd., 1999).

2.4.3. Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri

Ergenlik dönemi, gelişim dönemlerinin önemli aşamalarından biridir (Koç, 2004). Hall'e (1904) göre ergenlik, fırtınalı ve stresli bir dönemdir. Bu sebeple ergenler, yaşayacakları problemlere karşı öznel iyi oluşu artıran stratejileri kullanmalıdırlar. Kişinin öznel iyi oluş düzeyini arttıran faktörlere, öznel iyi oluşu artırma stratejileri denilmektedir (Emmons, 1986). Literatürde öznel iyi oluş kavramıyla ilgili çeşitli araştırmalar olmasına karşın, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile ilgili yeterli araştırma bulunmamaktadır.

Öznel iyi oluşu artırma stratejileriyle ilgili ilk çalışmayı Fordyce (1977; 1983) yapmıştır. Fordyce öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile ilgili aşamalı olarak iki çalışma yapmıştır. İlk çalışmasında öğrencileri üç gruba ayırarak mutluluğu artırmak için üç farklı yöntem uygulamıştır. İlk yöntemde öğrencilere mutluluk ile ilgili psikoeğitim verilmiştir. İkinci yöntemde öğrencilere mutluluk faktörleri listesi verilerek günlük hayatta uygulamaları istenmiştir. Üçüncü yöntemde ise öğrencilerin yapmaktan keyif aldıkları etkinlikleri araştırma sürecinde daha çok yapmaları istemiştir. Çalışmanın sonunda üç grubu kontrol grubuyla karşılaştırmıştır ve üç grubunda öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı görülmüştür. (Fordyce, 1977; Ojanen, 2008).

Fordyce'in yaptığı ikinci çalışma ise mutluluğu artırmak için 14 farklı strateji belirlenmiştir. Bu stratejiler şunlardır: yakın ilişkileri geliştirmek, iyi bir arkadaş olmak, istek ve beklentileri düşürmek, öznel iyi oluşunu önemsemek, anlamlı ve amaçlı çalışmalara katılmak, şimdiye odaklanmak, toplumsallaşmaya önem vermek, olumlu düşünmek, daha aktif bir yaşam için çabalamak, daha iyi planlar kurgulamak ve hayata geçirmek, olumsuz duyguları azaltmak ve endişelenmeyi bırakmaktır. Belirlenen bu stratejileri, deney grubu altı hafta boyunca günlük yaşamında

uygulamıştır. Çalışmanın sonucunda bireylerin mutluluk düzeyleri yükselmiştir (Fordyce, 1977; Ojanen, 2008).

Fordyce'e (1983) göre bu stratejilerin herkes için aynı olduğunu ifade ederek yeni bir çalışma yapmıştır. Belirlenen on dört stratejinin hepsinin uygulanmasına gerek olunmadığını belirterek içinden en önemlilerinin; olumlu düşünmek, aktif bir yaşama sahip olmak, olumsuz düşünceleri azaltmak, toplumsal faaliyetlerde bulunmak ve yeni aktivitelerle uğraşmak olduğu ifade edilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre bireylerin mutluluk düzeyleri anlamlı farklılaşarak yükselmiştir (Fordyce, 1983; Ojanen, 2008).

Evrimsel kuram bireylerin yaşam kalitesi ve öznel iyi oluşlarını artırma stratejilerine yönelik görüşler literatüre kazandırmıştır. Evrim psikoloğu olan Buss'a (2000) göre bireylerin mutluluklarını engelleyen ve yaşam kalitelerini düşüren üç unsur vardır. Bunlardan ilki; modern çağın ilkel çağa göre hızlı bir şekilde değişmesidir. İkincisi; modern çağda sıkıntı ve problemlerin artması, üçüncüsü ise; rekabete dayalı adaptasyonun gerçekleşmesidir. Bu engellerin yanı sıra Buss (2000) öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin varlığından da söz etmiştir. Bu stratejiler şunlardır: modern ve ilkel çağ arasındaki farklılıklardan ortaya çıkan boşluğu kapatmak, derin arkadaşlık ilişkileri kurmak, öznel stresi ve sıkıntıyı azaltmak, rekabet etmek yerine iş birliği yapmayı tercih etmek, çevremizdekilerle yakın ilişkiler kurmak ve isteklerin karşılanmasıdır. Belirtilen bu altı stratejideki ortak amaç bireylerin yaşam kalitesi düşüren unsurlarla mücadele etmektir.

Stratejilerle ilgili bir diğer araştırma Tkach ve Lyubomirsky (2006) tarafından yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda 8 adet öznel iyi oluşu artırmaya yönelik strateji belirlemişlerdir. Bu stratejiler şunlardır: sosyal ilişkilerde bulunma, dini ritüeller yapma, pasif boş zaman geçirme, aktif boş zaman geçirme, öznel iyi olmaya yönelik doğrudan davranışlarda bulunma, bilişsel kontrolü sağlama (mental kontrol), parti yapma ve kulüpçülük, amaçları belirleyip gerçekleştirmek (enstrümental hedefleri aramak).

1. **Sosyal ilişkilerde bulunma:** Bu strateji insanlara yardım etmek ve arkadaşlarla iletişim halinde olmaktır. Yapılan diğer araştırmalarda sosyal ilişkilerde bulunmanın insanların mutluluk düzeylerini arttırdığı görülmüştür (Hunter & Csikszentmihalyi, 2003; Pavot vd., 1990; Taylor, 2011). Aynı zamanda parti yapma, aktif boş zaman geçirme, dini ritüeller yapma, öznel iyi

olmaya yönelik doğrudan davranışlarda bulunma ve amaçları belirleyip gerçekleştirme stratejileri ile ilişkisi bulunan bu strateji en etkili stratejidir (Tkach &Lyumbomirsky, 2006).

2. **Dini ritüeller yapma:** Dua etme, dini törenlere katılma gibi inanılan dinin gerekliliklerini yerine getirmek ile ilgilidir. Tkach ve Lyumbomirsky'nin (2006) araştırmasında en az kullanılan strateji olmasına rağmen bireyin öznel iyi oluşunu yükselttiği görülmüştür. Bunun nedeni olarak dini inancın sosyal ilişkileri artırdığı ve insanların hayatlarına yaşamsal bir amaç ve anlam yüklediği söylenebilir (Myers, 2000; Tkach & Lyumbomirsky, 2006).
3. **Pasif boş zaman geçirme:** Bu stratejiye uyumak, televizyon izlemek ve video oyunu oynamak örnek olarak verilebilir. Bu etkinlikler keyif verici gibi gözükmesine rağmen bu stratejinin fazla kullanımı ile öznel iyi oluş arasında bir ilişki bulunmamıştır (Tkach & Lyubomirsky, 2006).
4. **Aktif boş zaman geçirme:** Pasif boş zaman geçirmenin aksine spor yapma ve hobilerle uğraşma gibi bireyin sağlığını olumlu etkileyecek etkinlikler ile ilgilenmektir. Ayrıca bu strateji mutluluğu artırmanın güçlü bir belirleyicisidir (Tkach & Lyubomirsky, 2006). Egzersiz yapmanın olumsuz duyguları azaltarak öznel iyi oluşu artırdığı başka çalışmalarla desteklenmiştir (Erber, 1996; Rejeski, vd., 1995; Salmon, 2001).
5. **Öznel iyi olmaya yönelik doğrudan davranışlarda bulunma:** Bireyin mutlu davranışlar sergilemesi ve gülümsemesini içeren bu strateji mutluluğu artırmada etkili bir stratejidir (Tkach &Lyumbomirsky, 2006). Yapılan araştırmalara göre mutluluk, kızgınlık üzüntü, gibi duyguların davranışa dönüşmesi bireyde o duygunun yoğunluğunu artırmaktadır (Duclos vd., 1989; Strack vd., 1988)
6. **Bilişsel kontrolü sağlama (mental kontrol):** Mutsuz hissetmemek için tercih edilen bu strateji, olumsuz konular hakkında düşünmeme ve kötü düşüncelere odaklanmamadır (Tkach & Lyubomirsky, 2006).
7. **Parti yapma ve kulüpçülük:** Bu stratejiye dans etmek, partiye gitmek ve gece kulübü etkinliklerine katılmak gibi aktiviteler örnek olarak verilebilir. Dışadönüklük kişilik özelliği ile ilgili olduğu bulunmuştur (Tkach & Lyumbomirsky, 2006).
8. **Amaçları belirleyip gerçekleştirmek (enstrümental hedefleri aramak):** Bir diğer en fazla kullanılan strateji ise amaçları belirleyip gerçekleştirme

stratejisidir. Bu strateji bireylerin amaçlarına ulaşmak için hayatını düzenlemesini ve amaçlarını gerçekleştirmek için çabalamasını içerir. Amaçlara ulaşmak için gösterilen çabanın öznel iyi oluşu olumlu etkilediği görülmüştür (Carver vd., 1989; Tkach & Lyumbomirsky, 2006).

Bireyler yukarıda açıklanan bu stratejilerden kendi kişilik özelliklerine en uygun olanları seçerler. Seçtikleri stratejileri uygulayan bireylerin mutluluk düzeylerinin arttığı bilinmektedir (Eryılmaz, 2017a; Tkach & Lyumbomirsky, 2006). Eryılmaz (2017b), yetişkinlerin kullandıkları öznel iyi oluşu artırma stratejilerini belirlemek amacıyla "Mutluluğu Artırma Stratejileri" ismini verdiği ölçeği geliştirmiştir. Yapılan çalışmaya göre yetişkinlerin mutluluğu artırmak için kullandığı stratejiler şunlardır: çevreye pozitif tepkiler vermek, bedeni dinlendirmek, isteklerin doyurulması, mental kontrol yapmak, dini inancın gereğini yerine getirmek ve doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemek.

Öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile ilgili çalışmalarının genelde yetişkinlerle olduğu görülmektedir. Ergen veya çocuklara yönelik öznel iyi oluşu artırma stratejileri konulu çalışmaların tarihi daha yenidir. Bakkaloğlu, Eryılmaz ve Sapsağlam (2019) okul öncesi çocuklarına yönelik mutluluğu artırma stratejilerini araştırdıkları çalışmada; çocuklarla oyun oynamak, çocukların isteklerini tatmin etme ve çocuklarla olumlu ilişki kurma stratejilerini belirlemiştir. Diğer bir çalışmada Eryılmaz ve Yorulmaz'a (2006) göre ergenler; haz arama, olumsuz duygu ve düşünceleri kontrol etme, bireylerle olumlu ilişkilerde bulunma, sevgi ve saygı gösterme, olumlu akademik deneyime sahip olma, romantik yakınlık içerisinde olma ve var olan mutluluğu koruma stratejilerini kullandıkları görülmüştür.

Eryılmaz (2010a) ergenlerin öznel iyi oluşunu artırmak amacıyla geliştirdiği ölçekte beş adet strateji belirlemiştir. Bu stratejiler şunlardır:

1. Çevreden olumlu tepkiler almak
2. Dini inancın gereğini yerine getirmek
3. Çevreye olumlu tepkiler vermek
4. İstekleri doyurmak
5. Öznel iyi oluşu korumak

Eryılmaz (2012b) ergenin çevresinden pozitif tepkiler alması ve çevresine pozitif tepkiler vermesi stratejilerinin en önemli ve etkili stratejiler olduğunu ifade etmiştir. Daha önceki yapılan çalışmalarda belirtilen; sosyal ilişkiler kurma (Tkach &

Lyubomirsky, 2006), derin arkadaşlık ilişkileri kurma (Boss, 2000) yakın ilişkileri geliştirme ve iyi bir arkadaş olma (Fordyce, 1983) stratejiler çevre ile ilişkileri tek boyuta indirgemiştir. Ancak yakın ilişkiler karşılıklı olma durumu vardır (Prager, 1995).

Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri artırmak için ihtiyaçlarının yerine getirilmesi ve bu ihtiyaçların yaşam amaçlarıyla bütünleşmesi gerekmektedir (Eryılmaz, 2011). Türkiye'de yapılan araştırmalarda yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu etkilediği görülmüştür (İlhan, 2009; İlhan & Özbay, 2010; Oğuz-Duran & Tan, 2013). Diğer bir çalışmada da kariyer amacını belirlemenin ergenlerin öznel iyi oluşunu artırdığı görülmüştür (Eryılmaz vd., 2019).

2.4.4. Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri ile İlgili Çalışmalar

2.4.4.1. Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri ile İlgili Uluslararası Çalışmalar

Mutluluğu artırma stratejilerinin neler olduğu ile ilgili Fordyce (1997), Buss (2000) ve Tkach ve Lyubomisky (2006) çeşitli çalışmalar yaparak stratejiler belirlemişlerdir. Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005b) iyilik yapma davranışına bağlı olarak bireylerin öznel iyi oluş düzeylerindeki değişimi araştırmaya yönelik deneysel bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucunda iyilik yapma davranışı arttıkça öznel iyi oluşun arttığı görülmüştür.

Tkach ve Lyubomisky'nin ortaya çıkardığı sekiz stratejinin yer aldığı bir program dâhilinde Al Nima, Archer ve Garcia (2012) çalışmalar yürütmüştürler. Ergenlerin mutluluğu artırma stratejileri, öznel iyi oluşları ve karakterlerini incelemek amacıyla 79 ergene ulaşılmıştır. Öğrenciler birer yıl arayla incelenmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre aktif boş zaman geçirme ve amaçları belirleyip gerçekleştirme (enstrümental hedefleri arama) stratejileri ergenlerin öznel iyi oluşlarını pozitif yönde açıkladığı bulunmuştur. Diğer bir deneysel çalışmada Favell, Realon ve Sutton (1996) ileri derecede zekâ geriliği olan ve fiziksel engellere sahip bireylerin mutluluklarını artırmaya yönelik çalışmalar yapmışlardır. Çalışmanın örneklem grubunu en az bir bedensel engeli bulunan ileri derecede zekâ geriliği tanısı alan bireylerden oluşmaktadır. Araştırma sonucuna göre doğrudan mutluluğu artırıcı strateji olan gülümseme davranışı ve sosyal etkileşimde bulunma stratejisi bireylerin mutluluk düzeylerini artırdığı görülmüştür.

Dini ritüeller yapma Tkach ve Lyubomisky'nin belirlediği stratejilerden biridir. Bu amaçla Tix, Johnson, Dik ve Steger (2013) farklı Hristiyan mezheplerindeki geleneklerine bağlı bireylerle çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın sonucunda Protestan geleneğe bağlı olan bireylerin öznel iyi oluşları diğerlerine göre yüksek bulunmuştur. Ancak çalışma yalnızca bir dini ve onun gelenekleriyle yürütüldüğü için sonuçların sınırlı olduğu söylenebilir.

Ergenlerde minnettarlık ve öznel iyi oluşu incelemek amacıyla Froh, Yurkewicz ve Kashdan (2009) 154 ergene ulaşmıştır. Araştırmanın sonucunda minnettarlık sergileyen öğrencilerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bir diğer çalışmada Goswami (2012) çocukların öznel iyi oluş ve sosyal ilişkilerini incelemek amacıyla 4673 ortaokul öğrencisine ulaşmıştır. Çalışmanın sonucunda aile sosyal ilişkisi öznel iyi oluşu ilk sırada etkilerken ikinci sırada arkadaşlarla olan pozitif ilişkiler geldiği bulunmuştur.

Ergenlerin kişisel ve aile faktörleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Ben-Zur (2003), 121 ergene ve onların ebeveynlerine ulaşmıştır. Araştırmanın sonucunda ergenlerin öznel iyi oluşu ile ebeveynlerinin öznel iyi oluşu arasında pozitif bir ilişki görülmüştür. Ayrıca ergenin ailesiyle olumlu ilişkisinin, iyimserliğin ve yetkinliğinin öznel iyi oluşlarını etkilediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde Navarro ve arkadaşları da (2017) ergenlerde öznel iyi oluşu inceledikleri çalışmalarında öznel iyi oluşu yüksek olan öğrencinin aile ilişkilerinin kuvvetli olduğunu bulmuştur. Bu çalışmada ayrıca aile ilişkileri kuvvetli olmayan ergenlerin arkadaşlık ilişkilerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır

2.4.4.2. Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri ile İlgili Ulusal Çalışmalar

Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğini geliştiren Eryılmaz (2010a), sonraki çalışmalarında farklı değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Eryılmaz (2010b), bir çalışmasında ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile akademik motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda ergenin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanımı ile içsel ve dışsal motivasyonları arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Başka bir çalışmasında Eryılmaz (2014a) ergenlerin kişilik özelliklerine göre kullandıkları öznel iyi oluşu artırma stratejilerini belirlemek amacıyla 246 ergene ulaşmıştır. Çalışmanın sonucuna göre farklı kişilik özelliklerine sahip ergenlerin farklı stratejileri kullandığı tespit edilmiştir. Bir diğer çalışmasında

ise Eryılmaz (2014b), öznel iyi oluş stratejilerinin öznel iyi oluş üzerine etkisini incelemek amacıyla üniversite öğrencileriyle deneysel bir çalışma yürütmüştür. Deney grubundaki 13 öğrenciye bireysel psikolojik danışma yapmıştır. Danışma sürecinde öznel iyi oluşu artırmaya yönelik etkinlikler öğrencilere uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda ön test, son test ve kontrol grubu karşılaştırılmıştır. Deney grubunda yaşam doyumu ve olumlu duygularda artış görülürken olumsuz duygularda azalma görülmüştür. Öznel iyi oluş stratejilerinin yararlı olduğu tespit edilmiştir. Aynı konuda yapılan diğer bir çalışma Dursun'a (2015) aittir. Araştırmada ebeveynleri boşanmış ergenlere uygulanan öznel iyi oluşu artırma programının öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Uygulanan program sonucunda deney grubundaki ergenlerin yaşam doyumları ve olumlu duyguları yükselirken olumsuz duygularının azaldığı görülmüştür.

Ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve gelecek beklentilerinin dijital oyun bağımlığıyla ilişkisini incelemek amacıyla Ateş (2021), 448 öğrenciye ulaşmıştır. Araştırma sonucunda öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin alt boyutu olan çevreye pozitif tepki vermek ile dijital oyun bağımlılık düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca erkek ergenlerin çevreye pozitif tepkiler vermek alt boyutu ve gelecek beklentilerinin alt boyutu olan sağlıklı yaşam düzeyleri ve toplam puanlarının dijital oyun bağımlılığını yordadığı bulunmuştur. Benzer konuda araştırma yapan Yavaş (2020), ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejileri, oyun bağımlılığı ve akran ilişkilerinin öznel iyi oluş ile ilişkisini incelemek amacıyla 441 öğrenciye ulaşmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve akran ilişkileri öznel iyi oluşu yordarken, oyun bağımlılığı ile ise negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir çalışma ise Kalafat (2021) tarafından yapılmıştır. Çalışmada ergen siber zorbalık duyarlılığı ile algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluşu artırma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre ergenlerin siber zorbalık duyarlılığı, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejileri puanları ile demografik değişkenler (cinsiyet, anne baba durumu, ekonomik durum ve sınıf düzeyi) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Kayıp yaşamış ergenlerde duygu düzenle becerileri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin riskli davranışları yordama düzeyinin incelenmesi amacıyla Akyüz-Uçar

(2019), 865 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda kayıp yaşamış kız ergenlerin erkeklere göre yası daha yüksek düzeyde yaşadığı ve duygu düzenle ile öznel iyi oluşu artırma stratejilerini daha etkili kullandıkları görülmüştür. Ergenlerde yas düzeyi ve riskli davranışlar yas ile beraber artarken öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin kullanımı yas ile azaldığı tespit edilmiştir.

0-5 yaş arasındaki çocukların psikolojik sağlamlıkları ve öznel iyi oluşlarını artırma amacıyla Eryılmaz ve Sapsağlam (2018), çocukların annelerine stratejilerin kullanımı ile ilgili eğitim vermişlerdir. Araştırma sonucunda anneler çocukların öznel iyi oluşlarını artırmak için onlarla fiziksel temasta bulunma, oyun oynama ve çocuğun isteklerini doyurma stratejilerini kullanabildiğini bulunmuştur. Benzer çalışma Bakkaloğlu, Eryılmaz ve Sapsağlam (2019) okul öncesi öğretmenlerine yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda çocuk ile pozitif ilişki içinde olma, çocuğun isteklerini doyurma ve birlikte oyun oynama stratejilerinin çocukların öznel iyi oluşlarını artırdığı bulunmuştur.

Ergenlerin kendini toparlama gücü düzeyleri ile öznel iyi oluşu artırma stratejilerini arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Çetinkaya ve Sarıcı-Bulut (2019), 525 lise öğrencisine ulaşmıştır. Araştırmanın sonucuna göre lise öğrencilerinin öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile kendini toparlama gücü düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca en yüksek ilişki çevreye pozitif tepkiler verme stratejisiyledir. Bir diğer çalışmada Özer (2019), zararlı alışkanlıkları olan ergenlere uygulanan öznel iyi oluşu artırma programının hem öznel iyi oluş hem de psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda programın ergenlerin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizinde kullanılan istatiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmanın amacı, bir Anadolu Lisesinde okumakta olan lise öğrencilerinin yaşam bağlılıklarının öznel iyi oluşu artırma stratejileri, umut ve demografik değişkenlerle ilişkisini incelemektir. Araştırmanın bağımlı değişkeni yaşam bağlılığı, bağımsız değişkenleri ise umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejileridir. Bu araştırma genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemeyi içerir (Sönmez & Alacapınar, 2013). Betimsel araştırmalar geçmişte ya da hala var olan bir durumu var olduğu şekliyle değiştirmeden betimlemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar. (Karasar, 2016).

3.2. Araştırma Grubu

Evren, araştırma sonuçlarının genellendiği araştırma kapsamı içerisinde yer alan ortak özelliklere sahip birimler bütünüdür (Ural & Kılıç, 2011). Genel evren (hedef evren) ve araştırma evreni (ulaşılabilir evren) adında iki tür evren vardır. Genel evren, araştırmacının ulaşmak istediği ancak ulaşması güç olan soyut bir evrendir. Türkiye'deki tüm lise öğrencileri, tüm öğretmenler buna örnek verilebilir (Büyüköztürk vd., 2015). Ulaşılabilir evren ise araştırmacının çalışmasını belli değişkenlere göre sınırlandırarak oluşturduğu somut bir evrendir (Karasar, 2016). Örneğin; Bursa'daki lise öğrencileri, Antalya'daki öğretmenler gibi. Diğer bir ifadeyle çalışma evreni, genel evrenin daraltılmış halidir (Baştürk & Taştepe, 2013). Örneklem evrenin alt birimidir (Kılıç, 2013) ve belirli bir evrenden, belirli kurallara göre seçilen

ve seçildiği evreni temsil ettiği kabul edilen küçük bir birim olarak tanımlanabilir (Balcı, 2015).

Bu araştırmanın çalışma evrenini, bir Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu çalışmanın örneklemi "uygun örnekleme" yöntemiyle belirlenmiştir. Temel amacı, erişilebilen katılımcılardan bilgi toplamak olan uygun örnekleme yöntemi (Etikan vd., 2016), araştırmacının kolayca ulaşabileceği (Büyüköztürk vd., 2015), en az zaman alıcı ve maliyeti en düşük olan bir örneklemden verileri elde etmesi ile yapılmaktadır (Taherdoost, 2016). Bu araştırmada da uygulama yapılan okullar, araştırmacının erişim ve zaman tasarrufu açısından kolay ulaşılabilirliği nedeniyle tercih edilmiştir. Bu kapsamda 2020-2021 eğitim öğretim yılında bir Anadolu lisesinde öğrenim gören ve yaşları 14-17 aralığında değişen toplam 442 gönüllü öğrenciye ulaşılmıştır. Çalışmada 255 kız öğrenci (%57,7) ve 187 erkek (%42,3) öğrencinin yaş ortalaması 15,99 olup standart sapması 1,17'dir.Örneklem grubuna ait özellikler Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1.Örneklem Grubuna Ait Özellikler

	Kişi Sayısı (n)	**%**
Cinsiyet		
Kız	255	57,17
Erkek	187	42,3
Sınıf Düzeyi		
9.sınıf	102	23,1
10.sınıf	144	32,6
11.sınıf	118	26,7
12.sınıf	78	17,6
Okulu Sevme Durumu		
Düşük	36	8,1
Orta	226	51,1
Yüksek	180	40,7

Tablo 3.1 incelendiğinde kız öğrencilerin (%57,7) sayıca erkek öğrencilerden (%42,3) fazla olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %23,1'i 9.sınıf, %32,6'sı 10.sınıf, %26,7'si 11.sınıf, %17,6'sı 12.sınıf öğrencisidir. Araştırmaya katılan öğrencilerin okulu sevme durumlarına bakıldığı zaman okulu sevme düzeylerinin orta düzeyde (%51,1) ve yüksek düzeyde (%40,7) olduğu dikkat çekmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplamak için Yaşam Bağlılığı Ölçeği (Uğur & Akın, 2015), Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği (Eryılmaz, 2010a), Sürekli Umut Ölçeği (Tarhan & Bacanlı, 2015) ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Aşağıda veri toplama araçları ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1. Yaşam Bağlılığı Ölçeği

Scheier, Wrosch, Baum, Cohen, Martire, Matthews, Schulz ve Zdaniuk (2006) tarafından bireylerin yaşam amaçlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen Yaşam Bağlılığı Ölçeği'nin (The Life Engagement Test), Uğur ve Akın (2015)tarafından güvenirliliği ve geçerliliği incelenmiş ve Türkçe'ye uyarlanması yapılmıştır. Uyarlama çalışması üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Scheier ve arkadaşları (2006), Yaşam Bağlılığı Ölçeği'nin psikometrik özelliklerini belirlemek için sekiz farklı grup ile çalışmıştır. İlk altısı ABD'nin Pensilvanya eyaletindeki Pittsburgh şehrinde bulunan Zihin-Beden Merkezi'nin çeşitli fiziksel hastalıkların başlaması ve iyileşmesinde rolü olan psikolojik, davranışsal ve psikobiyolojik yolları anlama amacıyla kurulan projelerinden birine katılan kişilerdir. Diğer iki kişi ise üniversite öğrencisidir. Ölçek 6 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki maddelerin cevapları beşli likert tipi derecelendirmeye sahip olup 1., 3. ve 5. maddeler ters kodlanmıştır (Uğur & Akın, 2015).

Ölçeğin yapı geçerliği çalışmasında, ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde 6 maddeden ve tek boyuttan oluşan modelin iyi uyum verdiği görülmüştür (x^2= 11.50, sd= 8, RMSEA= .039, GFI= .99, AGFI= .97, IFI= .99, NFI= .97, NNFI= .98, CFI= .99, RFI= .94 ve SRMR= .032). Yaşam Bağlılığı Ölçeği'nin faktör yükleri .22 ile .82, düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları ise .22 ile .60 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Ölçekten yüksek puan alan katılımcıların yaşam bağlılıkları yüksek, puanı düşük olanların ise yaşam bağlılıklarının düşük olduğu anlaşılmaktadır (Uğur & Akın, 2015). Yapılan bu araştırmadaki örneklem grubu için ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik değeri .68 bulunmuştur.

3.3.2. Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği

Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği, Eryılmaz (2010a) tarafından ergenlerin, ergenlik dönemindeki uyum sağlayıcı ve öznel iyi oluşu artırıcı faktörleri belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekteki maddelerin cevapları, (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Katılıyorum, 4=Kesinlikle Katılıyorum) 4 basamaklı likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçekte 17 madde ve 'çevreden olumlu tepkiler almak', 'dinî inancın gereğini yerine getirmek', 'çevreye olumlu tepkiler vermek,', 'istekleri doyurmak' ve 'öznel iyi oluşu korumak (mental kontrol yapmak)' olmak üzere toplam 5 alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması 190 kişiden oluşan ergen grubunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir (Eryılmaz, 2010a). Ölçekten alınan yüksek puan, ergenlerin stratejileri yüksek düzeyde kullandıkları anlamına gelmektedir (Eryılmaz, 2010b).

Ölçeğin geçerlilik analizleri kapsamında, yapı geçerliğini test etmek için katılımcılardan elde edilen veriler üzerinde Temel Bileşenler Analizi'ne dayalı olarak faktör analizi yapılmıştır. Bunun sonucunda, ölçeğin açıklanan varyansı %59.86'dır. Ölçeğinin güvenirliği Cronbach Alpha tekniği ile analiz edilmiş ve ölçeğin tamamının güvenirlik değeri 0.89 olarak bulunmuştur. Aynı zamanda uyum geçerliğini bakmak için, Yaşam Doyumu Ölçeği (Köker, 1991) kullanılmış ve orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ($r=0.35$, $p<.001$). Yapılan analizler sonucunda ölçeğin yeterli düzeyde geçerlik ve güvenirliğe sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Eryılmaz, 2010a). Yapılan bu araştırmadaki örneklem grubu için ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik değeri .751 bulunmuştur.

3.3.3. Sürekli Umut Ölçeği

Snyder, Harris, Anderson, Holleran, Irving, Sigmon, Yoshinobu, Gibb, Langelle ve Harney (1991) tarafından bireylerin hedeflere ulaşmak için yollar üretme ve bu yolları kullanma konusunda kendilerini motive etmeleri anlamına gelen umut düzeylerinin belirlenmesi amacıyla geliştirilen Sürekli Umut Ölçeği'nin, (Dispositional Hope Scale) Tahran ve Bacanlı (2015) tarafından geçerliği ve güvenirliği incelenerek Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Snyder (1994) umut modelindeki dört bileşen olan ajans (motivasyon), yollar, hedef ve engellerden yola çıkarak çeşitli örneklem grubuna yönelik farklı umut ölçekleri çalışması yürütmüştür. Yürütülen çalışmalardan yola çıkarak Snyder ve arkadaşları (1991) Sürekli Umut

Ölçeğini belirlemek amacıyla üniversite öğrencileriyle çalışmışlardır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması 676üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılmıştır. Ölçek sekiz basamaklı likert tipinde derecelendirilmiş olup, 12 maddeden oluşmaktadır. Alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce olarak isimlendirilen iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekte dört madde dolgu maddesi olup ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 64'tür (Tahran & Bacanlı, 2015). Puanların yüksekliği, umut düzeyinin yüksekliği anlamına gelmektedir (Snyder vd., 1991).

Ölçeğin yapı geçerliği çalışması kapsamında açımlayıcı faktör analizi toplam varyansın % 61'inin açıklandığı ve maddelerin iki faktörde toplandığı görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise uyum indeksi değerleri GFI = .96, AGFI = .92, RMR = .08, NNFI = .94, RFI = .90, CFI = .96 ve RMSEA = .077 olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışmaları kapsamında iç tutarlık katsayısı 0.84, test tekrar test güvenirlik kat sayısı Eyleyici Düşünce boyutu için 0.81, Alternatif Yollar Düşüncesi boyutu için 0.78 ve ölçeğin toplam puanı için 0.86 olarak hesaplanmıştır. Bu analizler neticesinde ölçeğin Türkçe formunun psikometrik özellikleri kabul edilebilir düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tahran & Bacanlı, 2015). Yapılan bu araştırmadaki örneklem grubu için ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik değeri .67 bulunmuştur.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgileri edinmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan formdur. Formun başında araştırmanın amacı ve değerlendirme sürecinin toplu yapılacağına ilişkin bilgiler açıklanmıştır. Bilgi formunda, öğrencinin cinsiyeti, öğrenim gördükleri sınıf düzeyi ve okulu sevme düzeylerine ilişkin toplam üç soru yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecine başlamadan önce veri toplama araçlarından olan "Yaşam Bağlılığı Ölçeği", "Ergen Öznel İyi Oluşunu Arttırma Stratejileri Ölçeği" ve "Sürekli Umut Ölçeği" isimli ölçekleri kullanabilmek için ilgili ölçekleri geliştiren araştırmacılardan e-posta yoluyla izin alınmıştır. Ölçek izinleri ilgili kişilerden alındıktan sonra, örneklem grubu lise öğrencileri olduğu için öncelikle ilgili Milli Eğitim Müdürlüğünden uygun görülen liselerde uygulama yapabilmek adına izin

yazısı alınmış ardından öğrencilerin velilerinden Bilgilendirilmiş Onay Formu ile onayları alınmıştır. Ayrıca öğrencilerin araştırmaya gönüllü olarak katılımı sağlanmıştır. Ardından Yıldız Teknik Üniversitesi Akademik Etik Kurulu'ndan araştırmanın yapılmasında etiğe aykırı bir durumun olmadığına dair Etik Kurul Onay Yazısı alınmıştır.

Araştırma verileri 2020-2021 Eğitim Öğretim Yılında toplanmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce araştırmacı, araştırmanın amacı ve ölçme araçlarının ne şekilde cevaplanacağı konusunda öğrencileri bilgilendirmiştir. Ayrıca araştırmacı ölçeklerin uygulanması sırasında sınıftan ayrılmamış ve ölçeklerle ilgili soru olduğunda yanıtlamıştır. Anadolu lisesinde öğrenim gören toplam 442 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Uygulama süresi yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Veriler IBM SPSS 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiş ve verilerin analizinde, Bağımsız Gruplar t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ve Standart Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi en az .05, güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir. Uygun olan analizler 442 öğrencinin verisiyle yapılmıştır.

Analizlere başlamadan önce değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için her bir değişkene ait çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmıştır. Ayrıca, Levene Testi analizi ile varyansların homojenliği incelenmiştir ve p değeri .05'ten büyük bulunmuştur. Puanların normal dağılımdan anlamlı bir sapma göstermediği görülmüştür.

Lise öğrencilerinin yaşam bağlılığı düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Sınıf düzeyi ve okulu sevme düzeyi değişkenleri için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Öğrencilerin okulu sevme düzeylerinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Post Hoc Tukey çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Ölçeklerden alınan toplam puanlar arasındaki anlamlı ilişkiyi tespit etmek için pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Son olarak da lise öğrencilerinin öznel iyi oluşu

artırma stratejileri ve umut düzeylerinin bu öğrencilerdeki yaşam bağlılığını yordayıp yordamadığını analiz etmek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde analizler yapılmadan önce yaşam bağlılığı, umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin normallik ve homojenlik değerleri kontrol edilmiştir. Ardından lise öğrencilerinin yaşam bağlılıklarının cinsiyete, sınıf düzeyine ve okulu sevme düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgulara yer verilmiştir. Öğrencilerin yaşam bağlılıkları, umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejileri arasındaki ilişkileri gösteren bilgiler mevcuttur. Ayrıca lise öğrencilerinin yaşam bağlılıklarını; umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmalarının ne derecede yordadığına ilişkin bulgulara değinilmiştir.

4.1. Yaşam Bağlılığı, Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri ve Sürekli Umut Ölçeklerine Ait Betimsel Bulgular

Tablo 4.2. Betimsel İstatistik Bulguları

	n	Ort.	Ss
Yaşam Bağlılığı	442	24,03	4,15
Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri	442	58,62	5,42
Umut	442	30,95	3,92

Tablo 4.2'de araştırmaya katılan katılımcılara ait betimsel bilgiler yer almaktadır. Tabloda çalışma grubundaki 442 (n=442) katılımcının yaşam bağlılığı, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve umut ölçeği toplam puanların betimsel verileri incelenmiştir. Betimsel veriler incelendiğinde yaşam bağlılığı (ort=24,03 ss=4,15), öznel iyi oluşu artırma stratejileri (ort=58,62 ss=5,42) ve umut (ort= 30,95 ss=3,92) değerlerini aldığı görülmektedir.

4.2. Yaşam Bağlılığı, Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri ve Umut Ölçeklerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerlerine İlişkin Bulgular

Tablo 4.3. Yaşam Bağlılığı, Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeklerinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	N	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam Bağlılığı	442	-,250	-1,123
Stratejiler Toplam	442	-,103	-,932
Umut	442	-,223	-1,080

Tablo 4.3'te yaşam bağlılığı, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve umudun çarpıklık ve basıklık katsayılarına yer verilmiştir. 442 kişiden oluşan çalışma grubunun ölçekleri için çarpıklık katsayıları minimum -0.25 ile maxsimum -0.10 arasında, basıklık katsayıları ise -1.12 ile -0.93 arasında değiştiği görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 sınırları içinde olması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği, normal dağılıma yakın olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Tabachnick & Fidell, 2013). Buradan hareketle parametrik test analizlerin gerçekleştirilebilmesi için şartlardan ilki olan normal dağılımın (George & Mallery, 2009) sağlandığı görülmektedir. Yukarıda açıklandığı ve Tablo 4.3'te gösterildiği gibi normal dağılımı test etmek amacıyla verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları kontrol edildikten sonra ikinci bir şart olan homojen dağılım şartının kontrol edilmesi için ise Levene istatistiği hesaplanmıştır. Bu analiz ile ilgili bilgiler aşağıda açıklanmaktadır.

4.3. Yaşam Bağlılığı, Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri, Umut Ölçeklerine ve Demografik Değişkenlere Ait Varyansların Homojenliği Analizine Yönelik Bulgular

Bağımlı değişken olan yaşam bağlılığının cinsiyet açısından karşılaştırılması için Bağımsız Gruplar için t-testi yapılmadan önce varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Ayrıca bağımlı değişkenin sınıf düzeyi ve okulu sevme açısından karşılaştırılması için Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) yapılmadan önce de varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Test sonucuna göre ilgili değişkeninin p değerleri sırasıyla cinsiyet için ,938, sınıf düzeyi için ,136 ve okulu sevme için ,334 bulunmuştur. Test sonucuna

göre p değerlerinin .05'ten büyük olduğu görülmektedir (p>.05). Bu sonuçlar puanların normal dağılımdan anlamlı bir sapma göstermediğini (Büyüköztürk, 2016) ve bu nedenle varyansların homojenliği varsayımı ihlal edilmediği söylenmektedir (Field, 2009). Aynı zamanda çoklu regresyon analizi için varyansların homojenliği koşuluna bakılmıştır ve sonuçlar Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Regresyon Analizleri Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular

Değişken	İstatistik	Sd1	Sd2	p
Umut	1,409	14	427	,145
Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri	1,110	14	427	,347

***p>.05**

Umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin yaşam bağlılığını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi için öncelikle varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Tablo 4.4'te test sonucuna göre ilgili değişkenlerin tümü için p değeri .05'ten büyük olduğu görülmektedir (p=,145 p>.05, p=,347, p>.05). Sonuçlar incelendiğinde varyansların homojen dağıldığı görülmektedir.

4.4. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin yaşam bağlılıkları puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar İçin t-testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5. Cinsiyete Göre Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılığı Puanlarına Ait t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	Ort	SS	Sd	T	p
Yaşam Bağlılığı	Kız	255	24.52	4.121	440	2.927	.004
	Erkek	187	23.36	4.125			

***p<.05**

Tablo 4.5 incelendiğinde lise öğrencilerinin yaşam bağlılıkları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (t(440)=2.92, p<.05). Kız öğrencilerinin ortalaması (Ort=24.52) ile erkek öğrencilerin ortalaması (Ort=23.36) arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (t(440)=2.92, p<.05). Kız öğrencilerin yaşam bağlılıkları, erkek öğrencilere göre daha yüksektir.

4.5. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin yaşam bağlılığı puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) uygulanmış, betimsel istatistikler ve sonuçlar Tablo 4.6 ve 4.7'de verilmiştir.

Tablo 4.6. Sınıf Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılığı Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

	Sınıf	n	Ort	*SS*
Yaşam Bağlılığı	9. sınıf	102	24.50	4.04
	10. sınıf	144	23.93	4.38
	11. sınıf	118	23.68	4.21
	12. sınıf	78	24.03	3.77

Tablo 4.7. Sınıf Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılığı Puanlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	38.838	3	12.946	,747	0.52
Gruplariçi	7587.653	438	17.323		
Toplam	7626.491	441			

Tablo 4.7 incelendiğinde, lise öğrencilerinin yaşam bağlılığı puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir (F(3,438)=.747,

p>.05). Analiz sonucuna göre lise öğrencilerinin sınıf düzeylerinin yaşam bağlılığı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

4.6. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Okulu Sevme Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin yaşam bağlılığı puan ortalamalarının okulu sevme düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) uygulanmış, betimsel istatistikler ve sonuçlar Tablo 4.8 ve 4.9'da verilmiştir.

Tablo 4.8. Okulu Sevme Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılığı Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

	Okulu Sevme Düzeyi	n	Ort	*SS*
Yaşam Bağlılığı	Düşük	36	23.13	4.49
	Orta	226	23.54	3.98
	Yüksek	180	24.82	4.19

Tablo 4.9. Okulu Sevme Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılığı Puanlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Gruplararası	193.910	2	96.955	5.72	.004**	.02
Gruplariçi	7432.581	439	16.931			
Toplam	7626.491	441				

***p<.01**

Tablo 4.9 incelendiğinde, lise öğrencilerinin yaşam bağlılığı puanlarının okulu sevme düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (F(2,439)=5.72, p<.01). Bu aşamada farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Post Hoc Tukey Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Okul Sevme Düzeylerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

(I) Okulu Sevme Düzeyi	(J) Okulu Sevme Düzeyi	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	p
Düşük	Orta	-.40	.84
	Yüksek	-1.68	.06
Orta	Düşük	.40	.84
	Yüksek	-1.27*	.00**
Yüksek	Düşük	1.68	.06
	Orta	1.27*	.00**

****p<.01**

Tablo 4.10'da görüldüğü gibi okulu orta düzeyde seven lise öğrencilerinin yaşam bağlılığı puan ortalamalarının (X=23.54) okulu yüksek düzeyde seven lise öğrencilerinin yaşam bağlılığı puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Okulu yüksek düzeyde seven lise öğrencilerinin yaşam bağlılığı puan ortalamalarının (X=24.82) ise okulu orta düzeyde seven lise öğrencilerinin yaşam bağlılığı puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre lise öğrencilerinin okulu sevme düzeyleri yaşam bağlılıklarını etkileyen bir faktör olarak değerlendirilebilir. Okulu sevme düzeyleri arttıkça yaşam bağlılığı ölçek puanları da artış göstermektedir. Eta kare korelasyon katsayısı ($\eta 2$) bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde ne derece etkili olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2016). Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta 2$ =.02) bu farkın küçük düzeyde olduğunu göstermektedir.

4.7. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıkları, Umut ve Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Testine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin yaşam bağlılıkları, kullandıkları öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve umutları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır, sonuçlar Tablo 4.11'de verilmiştir.

Tablo 4.11. Yaşam Bağlılığı, Umut ve Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Stratejiler Toplam	Umut Toplam	Yaşam Bağlılığı
1.Stratejiler Toplar	1		
2.Umut Toplam	,323***	1	
3.Yaşam Bağlılığı	,269***	,449***	1

***** p<.001**

Tablo 4.11'de görüldüğü gibi öznel iyi oluşu artırma stratejileri toplam puanının yaşam bağlılığı toplam puanı ile pozitif yönde anlamlı olduğu görülmektedir (r=.269, p<.001). Umut toplam puanının yaşam bağlılığı toplam puanı ile pozitif yönde anlamlı olduğu görülmektedir (r=.449, p<.001). Ayrıca öznel iyi oluşu artırma stratejileri toplam puanı ile umut toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır (r=.323, p<.001). En güçlü ilişki Yaşam Bağlılığı Ölçeğinden alınan puan ile Umut Ölçeğinden alınan toplam puan arasındadır (r=.449, p<.001). En düşük ilişki ise Yaşam Bağlılığı Ölçeği ile Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeğinden alınan toplam puan arasında görülmektedir (r=.269, p<.001). Diğer bir deyişle lise öğrencilerinde öznel iyi oluşu arttırma stratejilerinin kullanımı arttıkça yaşam bağlılığı artmaktadır. Ayrıca lise öğrencilerinde umut düzeyleri arttıkça yaşam bağlılığı artmaktadır.

4.8. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin umutlarının ve kullandıkları öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin birlikte yaşam bağlılıklarını anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek için Çoklu Doğrusal Regreyon Analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.12'de verilmiştir.

Tablo 4.12. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	*β*	*t*	*p*
Sabit	4.54	2.07		2.19	,02*
Umut Toplam	.428	.047	.404	9.06	.00**
Stratejiler Toplam	.106	.034	.139	3.11	.00**

R=.468	R^2=.219
$F_{(2,439)}$=61.427	*p< 0.05; **p<0.01

Analiz sonuçları incelendiğinde oluşan regresyon katsayısı (R=0.46, R2=0.22, F=61.427, p<.001) anlamlı bulunmuştur. Umut, öznel iyi oluşu artırma stratejileriyle birlikte yaşam bağlılığı ile anlamlı bir ilişki vermektedir (R=.46, R2=.22, p<.001). Tablo 4.12 incelendiğinde umudun yaşam bağlılığını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde (β=.40, p<.001) yordadığı görülmüştür. Aynı zamanda öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin de yaşam bağlılığını (β= .13, p<.001) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve umut birlikte yaşam bağlılığındaki varyansın %22'sini açıklamaktadır. Lise öğrencilerinin umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma düzeyleri yükseldikçe onların yaşam bağlılık düzeylerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırma lise öğrencilerinin yaşam bağlılıklarının umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejileri arasındaki yordama ilişkisini incelemek için gerçekleştirilmiştir. Araştırma toplanan veriler ile bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon testi ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmada yapılan bağımsız gruplar t testi sonucuna göre; lise öğrencilerinin yaşam bağlılıkları cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Lise öğrencilerinin kız ve erkek grupları arasında yaşam bağlılıkları düzeylerinde anlamlı bir ayrışma görülmüştür. Araştırmada lise öğrencilerinin yaşam bağlılığının sınıf düzeyine göre ve okulu sevme düzeylerine göre incelemek için tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Birinci varyans analizinde lise öğrencilerinin yaşam bağlılıkları sınıf düzeyi faktörüne göre anlamlı farklılık göstermemektedir. İkinci varyans analizinde ise lise öğrencilerinin yaşam bağlılıkları okulu sevme düzeyi faktörüne göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Lise öğrencilerinin okulu yüksek düzeyde ve orta düzeyde seven öğrenci grupları arasında yaşam bağlılıkları düzeylerinde anlamlı bir ayrışma görülmüştür.

Değişkenler arasındaki yordama ilişkisini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizinde lise öğrencilerinin yaşam bağlılıklarının umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejileri tarafından pozitif yönde açıklandığı bulunmuştur. Bu lise öğrencilerinin öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin kullanımı ve umut düzeyleri arttıkça yaşam bağlılıklarının da arttığı anlamına gelmektedir. Bu bölümde elde edilen bu bulgular detaylı tartışılmış ve yorumlar yapılmıştır.

5.1. Araştırma Sonuçlarının Genel Olarak Değerlendirilmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada lise öğrencilerinin yaşam bağlılıkları üzerinde umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejileri değişkenlerinin etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre hem umut düzeyi hem de öznel iyi oluşu artırma stratejileri yaşam bağlılığını yüksek düzeyde açıkladığını ortaya koymuştur. Bu kavramlar son yıllarda birçok

araştırmacı tarafından çalışılmıştır (Buss, 2000; Diener, 2000; Ellis & Lamis, 2007; Eryılmaz, 2010a; Fordyce, 1983; Frankl, 1946/2018; Lazarus, 1999; Linehan vd., 1983; Lopez vd., 2003; Kasser & Ryan, 1996; Scheier vd., 2006; Seligman, 2002; Snyder vd., 2002a; Tkach& Lyumbomirsky, 2006). Umut kavramı mitoloji, din, felsefe, tıp ve son olarak psikoloji alanında araştırılmış ve hakkında çeşitli görüşler ortaya atılmıştır (Şahinler, 2018). Pozitif psikoloji perspektifinden bakıldığında umut bireyin motivasyonunu artırarak hem fiziksel hem psikolojik iyi oluşunu yükseltmektedir (Seligman, 2002). Ayrıca hedeflerin olması, aile ve arkadaşlar yaşamı sürdürme nedenleri arasındayken umutsuzluk intiharın nedenlerinden biri olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Batıgün, 2004; Engür, 2008; Jobes & Mann, 1999; Tüzün, 1997). Umut ve yaşam bağlılığı arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da vardır (Nural vd., 2019). Benzer şekilde pozitif psikolojide mutluluk kavramı ile öznel iyi oluş kavramı birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (Eryılmaz & Ercan, 2011; Tuzgöl-Dost,2004). Bireylerin öznel iyi oluşlarını artıran stratejilere, öznel iyi oluşu artırma stratejileri denilmektedir (Emmons, 1986). Bireylerin seçip hayatlarında uyguladıkları bu stratejiler neticesinde mutluluk düzeyleri artmaktadır (Eryılmaz, 2017a; Tkach & Lyumbomirsky, 2006). Psikolojik iyi oluş ile yaşamı sürdürme nedenleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da vardır (Erdal, 2022).

Alanyazında eğitim psikoloji verilerine bakıldığında ise hem umut hem de öznel iyi oluşun akademik başarıyı (Cheng & Furnham 2002; Ciarrochi vd., 2007; Marques vd., 2017; Snyder vd., 1991; 2002a; Yılmaz, 2017) ve akademik motivasyonu (Deci & Ryan, 1991; Eryılmaz, 2010b; Pala, 2019; Sheldon & Bettencourt, 2002) pozitif yönde yordadığına ilişkin birçok çalışma bulunmaktadır. Öznel iyi oluş ve umut, hedef belirlerken öğrencilere yararlar sağlamaktadır. Örneğin ergenlere kariyer hedefi belirlemek yüksek öznel iyi oluşları ile ilişkiliyken (Eryılmaz, 2011) plan dâhilinde hedefler oluşturmak yüksek umut düzeyi ile ilişkili (Snyder, 2005) bulunmuştur. Eğitimle ilgili yapılan diğer çalışmalara bakıldığında Akbaba-Altun ve Apaydın'ın (2013) üniversite öğrencilerinin eğitim kavramı hakkındaki düşüncelerini araştırdıkları çalışama göze çarpmaktadır. Çalışmanın sonucunda hem kız öğrenciler hem de erkek öğrenciler eğitimin, bireyin yaşamını sürdürebilmesi için temel gereksinimlerinden biri olduğunu ifade etmişlerdir. Bir diğer çalışmada eğitim düzeyi düşük kişilerin daha az yaşamı sürdürme nedenlerine sahip olduğu sonucuna

ulaşılmıştır (Batıgün, 2005). Son olarak Nural ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada bireylerin eğitim seviyesi yükseldikçe hayata bağlılık düzeylerinin arttığı görülmüştür. Bu sonuçlardan hareketle iyi bir eğitim hayatı için öğrencilerin yaşamı sürdürme nedenleri ve amaçlarını belirlemek, hayata bağlılıklarını, öznel iyi oluşlarını ve umut düzeylerini artırmak oldukça önemli olduğu görülmüştür.

Psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) hizmetlerinin en genel amacı bireyin kişisel, sosyal, eğitsel ve mesleki alanlarla gelişmesini desteklemektir (ASCA, 2007). Kişisel sosyal gelişim açısından bakıldığında, okul psikolojik danışmanları kişisel sosyal gelişim alanında öğrencilere "kendini tanıma ve değerlendirme, başkalarını anlama ve kabul etme, karar verme ve amaç belirleme, kendini tehlikelerden koruma ve yaşamı güvenli sürdürme" gibi yeterlilikleri kazandırmaya çalışır (Yeşilyaprak, 2000). Lisede öğrenim gören öğrenciler ergenlik dönemindedir ve bu dönem birey için zorlayıcı bir süreçtir. Ergenin bu dönemde bazı gelişim görevleri vardır ve bu görevlerini yerine getirirken sorunlar yaşayabilir. Kişisel sosyal rehberlik alanında okul psikolojik danışmanları, ergenin gelişim görevlerini tamamlamasına ve yaşayabileceği sorunlara karşı yardımcı olur (Myrick, 2003). Örneğin, ergenin kimlik oluşturarak dengeli bir birey olmasını sağlamak, güçlü yönlerini göstererek hayata tutunmasını sağlamak ve hedefler belirleyerek yaşama bağlılığını artırmak okul psikolojik danışmanlarının verebileceği desteklerdendir. Bunların yanında okul psikolojik danışmanları öğrencilerin birden fazla yol bulmasına destek olmalıdır. Ayrıca "yapabilirim, yapacağım" şeklinde olumlu içsel konuşmalar yapmaya teşvik etmelidir (Snyder vd., 2003). Bu şekilde farklı teknik ve eğitimlerle umut düzeyi artırılabilir (Feldman & Dreher, 2012). Hatta psikolojik danışma sürecinde danışanın umut düzeyini artırmak için "umut aşılama tekniğini" kullanmak önemlidir. Okul psikolojik danışmanları okul ortamında bireysel veya grupla psikolojik danışma oturumlarında umut aşılama tekniğini kullanabilir (Yüksel-Şahin, 2018). Benzer şekilde öğrencilere öznel iyi oluşu artırma stratejileri okul psikolojik danışmanları tarafından öğretilebilir ve bu sayede öznel iyi oluş düzeyleri artırılabilir (Eryılmaz, 2010b). Görüldüğü gibi bu çalışmada incelenen yaşam bağlılığı, umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejileri konularını da kişisel sosyal rehberlik faaliyetlerinin içinde yer almaktadır. Çalışma sonuçlarının kişisel sosyal rehberlik alanına katkısı açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

5.2. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada lise öğrencilerini yaşam bağlılıklarının cinsiyet açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi analizi yapılmıştır. Yapılan çalışmada bulgular incelendiğinde kız ve erkek lise öğrencilerinin yaşam bağlılıkları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre daha yüksek yaşam bağlılık düzeyine sahip olduğu söylenebilir.

Literatüre bakıldığında yaşam bağlılığı, cinsiyet değişkenine göre farklı sonuçlar verdiği görülmüştür. Koç ve arkadaşlar (2019), Nural ve arkadaşları (2019), Shahnaz ve Karim (2014a), Scheier ve arkadaşları (2006), Küçük (2020), Tazegül (2018) ve Prairie (2011) kadınlar ve erkekler arasında yaşam bağlılığı açısından anlamlı farklılaşma olmadığı sonucunu bulmuşturlar. Bu durumda ilgili literatürde yapılmış araştırmalardaki örneklem gruplarının farklılık gösterdiği görülmektedir. Koç ve arkadaşları (2019) bedensel engelli sporcular ile Nural ve arkadaşları (2019) kanser hastalarıyla, Shahnaz ve Karim (2014a) genç yetişkinlerle, Scheier ve arkadaşları (2006) yetişkinlerle, Küçük (2020) huzurevinde yaşayan kişiler ile Tazegül (2018) tenis oynayan yetişkinlerle ve Prairie (2011) ise orta yaştaki yetişkinler ile çalışmıştır. Ancak bu araştırmada örneklem grubu lise öğrencileridir. Yukarıda bahsedilen çalışmaların örneklem grubuyla bu çalışmanın örneklem grubunun farklı olması araştırma bulgularının arasındaki farklılığın sebeplerinden biri olabilir. Bireyleri yaşama bağlayan değişkenlerin öznel nitelikler taşıması (Corey, 2009/2015) ve böylelikle cinsiyet gruplarına genellenememesi bu farklılığın başka bir nedeni olabilir. Araştırma bulgularına göre yapılan bu yorumun doğruluğunun denetlenmesi için öğrenci örnekleminde daha fazla çalışma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Öte yandan yaşam bağlılığı kavramıyla ilgili çalışmalar sınırlı olduğu için yaşam bağlılığının göstergelerinden biri olan yaşamı sürdürme nedenleri ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde kadınların yaşamı sürdürme nedenleri puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu (Buelow vd., 2000; Dobrov & Thorell, 2004; Durak vd., 1993; Innamorati vd., 2006; Rogers & Hanlon., 1996) ve kadınların daha fazla hayata bağlayan neden belirttikleri (Durak vd., 1993; Ellis & Lamis, 2007; Pompili vd., 2007; Şahin vd., 1998) görülmüştür. Gürkan ve Dirik'in (2009) öğrenciler

üzerine yaptığı çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla yaşamı sürdürme nedenlerinin olduğu tespit edilmiştir. Bireyin yaşamı sürdürme nedenleri yetersiz geldiğinde ve yaşama bakışı umutsuz olduğu zaman intihar olasılığı artmaktadır (Minkoff vd., 1973). Diğer bir deyişle umutsuzluk intiharın en güçlü yordayıcılarındandır (Brezo vd., 2005; Page vd., 2006; Weishaar & Beck., 1992). İntihara sebep olan umutsuzluk kavramına cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında erkeklerin, kadınlara göre umutsuzluk düzeyinin daha yüksek bulunduğu araştırmalar vardır (Batıgün, 2005; Çelikel & Erkorkmaz, 2008; Özmen vd., 2008; Page, 1991). Literatürdeki bu çalışmaların sonuçları kız öğrencilerin yaşam bağlılığının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu bulgusunu desteklemektedir.

Ayrıca yaşam amaçlarının, yaşam bağlılığına etkisi düşünüldüğünde; öğrencilerin yaşam amaçlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığı çalışmalara bakılabilir. Kız öğrencilerin hem içsel hem de dışsal yaşam amaçlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bilinmektedir (Esen, 2022). İlhan'ın (2009) yaptığı araştırmada kız öğrencilerin yaşam amaçları puanları, erkek öğrencilerin puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bu konudaki bir diğer araştırma Yıldırım'a (2007) aittir. Araştırmada kız öğrencilerin eğitime, erkek öğrencilerden daha fazla önem verdiği sonucu, cinsiyetin yaşam amaçları üzerindeki etkisini göstermektedir. Bu araştırmada kız öğrencilerin yaşam bağlılıklarının erkek öğrencilere göre daha yüksek çıkmasının sebebi kız öğrencilerinin daha düzenli ve yaşam amaçlarını belirlemiş olmalarının da sebep olduğu düşünülebilir.

5.3. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Sınıf Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada lise öğrencilerinin yaşam bağlılıklarının sınıf düzeyi (9.sınıf, 10.sınıf, 11.sınıf ve 12.sınıf) açısından anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Edinilen bulgulara göre lise öğrencilerin sınıf düzeyleri ve yaşam bağlılıkları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Ortaokulu bitiren öğrenciler beceri ve yetenekleri doğrultusunda ortaöğretim kurumlarına örgün eğitim görmek amacıyla devam ederler. Ortaöğretim lise kademesine denk gelmektedir ve kayıt şartlarından biri 18 yaşını doldurmamaktır (MEB, 2016). Çalışmada sınıf düzeyi verisi aynı zamanda yaş değişkeni ile ilgili bilgi

vermektedir. Yürütülen çalışmada yaş ortalaması 15.99'dur. Lise öğrencilerinin bulunduğu gelişimsel dönem özelliklerine göre birden fazla gelişim görevi vardır (Havighurst, 1972). Ergenliğin başı ve sonunda bireyin yaş faktörüne bağlı olarak sorumluluk alma, bağımsızlık kazanma, meslek seçimi ve karşı cinsle olgun ilişkiler kurmak gibi birbirinden farklı gelişim hedefleri oluşmaktadır (Nurmi, 1991). Bu hedeflerin ergenin yaşam amacını beslediği söylenebilir. Bu noktada Headey (2008) yaşam amaçlarını belirlemede yaşın önemli bir etken olduğunu söylemektedir. Ayrıca bireyin yaşam amaçları olması hayata bağlılığını arttırdığı bilinmektedir (Wrosch vd., 2003a). Ancak yaşam bağlılığı ve yaş verisi hakkında bilgi veren sınıf düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Alanyazında bu sonucu karşılaştıracak araştırma sayısı oldukça azdır. Bu sebeple ilgili konuda daha fazla çalışma yapılması gerektiği görülmektedir.

Literatürde yaşam bağlılığı kavramı ile yaş değişkeninin direkt karşılaştırıldığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu sebeple yaşam bağlılığın olmadığı, yaşamı sürdürme nedenlerinin az olduğu ve dolayısıyla intihar eyleminin gerçekleştirildiği çalışmalara bakılmıştır. Bu çalışmalara bakıldığında yaş değişkeni ile ilgili farklı sonuçlar olduğu görülmüştür. Batıgün (2005), bir çalışmasında 15-25 yaş arası gençlerde yetişkinlere göre yaşamı sürdürme nedenlerinin daha az olduğu ve intihar olasılığının daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda yetişkinlerin yaşamı sürdürme nedenleri arasında ahlaki ve dini engeller, hayata bağlılık ve intiharın olumsuz sonuçlarından korkma yer almaktadır. Chen, Tzeng, Cheng ve Lin'e (2012) intihar davranışı genç yaşta daha sık görülmektedir. Benzer şekilde Poorolajal, Rostami, Mahjub ve Esmailnasab (2015) yaptıkları bir araştırmada 39 yaşından küçüklerin intihar girişiminde bulunduğunu ancak tamamlanmış intiharın daha çok ileriki yaşlarda olduğu tespit edilmiştir. Sınıf düzeyi açısından fark olmamasının nedeni yaşam bağlılığının grup farklılığı değil bireysel farklılıktan kaynaklandığı da söylenebilir.

5.4. Lise Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Okulu Sevme Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada lise öğrencilerinin yaşam bağlılıklarının okulu sevme düzeyleri açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini anlamak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre okulu daha çok seven öğrencilerin okulu

orta düzeyde seven öğrencilere göre yaşam bağlılıkları arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Öğrencilerin okulu sevme düzeyleri yaşam bağlılıklarını arttırmaktadır.

İçinde bulundukları döneminin gelişim görevlerini yerine getiren ergenler (Hamidi vd., 2013), ben kimim sorusuna cevap bulmak ve yaşam amaçlarını oluşturmak için çabalamaktadırlar (Tarhan, 2018). Anadolu lisesinde haftalık 40 saat ders gören öğrenciler (ergenler) hafta içi her gün 8 saat okula gelmektedir. Bireylerin yaşam amaçları doğrultusunda oluşturduğu günlük amaçları vardır (Covington, 2000) ve her gün okula gelmek öğrencilerin (ergenlerin) günlük amaçlarındandır. Okulunu seven, okula gelmekten mutluluk duyan öğrenciler için okulda bulunmaktan da memnun oldukları söylenebilir. Aynı zamanda günlük yapılan bu aktivite öğrencilerin günlük amacını ve dolayısıyla yaşam amaçlarını olumlu etkilediği söylenebilir. Bu amaçların peşinden koşmaları onlara mutluluk verir (Diener, 1984, 2000, Lyubomirsky vd., 2005b) ve yaşam kalitelerini arttırır (Sheldon & Elliot, 1999). Hem günlük amaçlarının hem de yaşam amaçlarının varlığı ergenlerin hayata bağlı olmalarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Ergenlik dönemindeki bireyin, gelişimsel görevlerinden biri de "başarılı olma"dır. Bu görevin yerine getirilmesi ergene mutluluk verir (Eryılmaz, 2016). Kaya ve Sezgin (2006), okulun öğrenciler üzerinde akademik, sosyal ve psikolojik olarak etkili olduğunu ifade etmiştirler. Öğrencilerin okulu sevmelerinin onların başarılarını olumlu etkilediği görülmüştür (Adıgüzel, 2012; Cheng & Furnham, 2002; Hallinan, 2008; Kayıkçı & Sayın, 2010). Bunun yanında öğrencilerin kendilerini okula ait hissetmelerinin, akademik başarılarını olumlu etkilediğini gösteren araştırmalar da vardır (Özgök & Sarı, 2016; Sarı, 2013). Ayrıca lise öğrencilerinde yaşam amaçları belirleme okula aidiyet duygusunu artırmaktadır (Altınsoy, 2014). Okulu sevme durumu ergenlik dönemindeki bireylerin gelişimlerini olumlu etkilemektedir (Şimşek & Çöplü, 2018). Öte yandan ergenlik döneminde mesleki gelişim görevi olarak geleceğe ilişkin amaçlar belirlenmesi gerektiği (Havighurst, 1972) bilinmektedir. Belirlenen yaşam amaçları öğrencilerin akademik başarılarına olumlu katkı sağlamaktadır (Getir, 2015; Vansteenkiste vd., 2006). Bu çalışmalardan hareketle başarılı olan öğrencilerin okulu daha fazla sevdikleri ve yaşam amaçlarının olduğu söylenebilir. Okulunu seven öğrenciler akademik açısından başarılı olurlar ve mesleki hedefler belirler. Okulu sevme ve hedeflerin varlığı, yapılan araştırmadaki okulu yüksek düzeyde seven öğrencilerin okulu orta düzeyde seven öğrencilere göre yaşam

bağlılıklarının daha yüksek olduğu bulgusunu desteklemektedir. Öte yandan Ho, Cheung ve Cheung'un (2010) ergenlere yönelik yaptığı çalışmada akademik hedeflere ulaşmanın yaşamdaki anlam düzeyini ve yaşam memnuniyetini artırdığı görülmüştür. Bu durumda yaşam bağlılığı kavramının yaşam anlamı boyutu düşünüldüğünde akademik hedeflere ulaşan yani diğer bir deyişle başarılı olan ve bu başarıylarıyla beraber okulu seven öğrencilerin yaşam bağlılığı da yükselir ve yorumu yapılabilir.

5.5. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerinin ve Umut Düzeylerinin Yaşam Bağlılığını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada lise öğrencilerinin umut düzeyleri ve kullandıkları öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin yaşam bağlılığını anlamlı olarak yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin kullanımı, lise öğrencilerinin yaşam bağlılığını pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Literatüre bakıldığında umut, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve yaşam bağlılığı ilişkisinin birlikte incelendiği başka bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Araştırma bulguları doğrudan karşılaştırılmadığı için yaşam bağlılığının göstergelerinden olan yaşam anlamı, yaşam amaçları ve yaşamı sürdürme nedenleri ile ilgili yapılan çalışmalar ışığında yorumlanmıştır.

Yaşam anlamı, iyi olma ve fiziksel sağlık ile ilişkilendirilirken depresyon ve umutsuzluk durumlarında yaşamın anlamının daha düşük olduğu bilinmektedir (Sezer, 2012). Benzer şekilde Kutcher ve arkadaşlarına (2016) göre yaşamda anlamı algılamak olumlu ruh sağlığı ile ilgiliyken anlamsızlık hastalık ile ilgilidir. Bireylerin intihar etmelerini engelleyerek yaşamlarını devam ettirmek ve umudu geliştirmek için yaşam anlamı kritik öneme sahiptir (Mascaro, 2005). Bu bilgilerin ışığında yaşam anlamı ve umut düzeyleri yüksek olan kişilerin yaşama bağlılıklarının yüksek olduğu söylenebilir. Miller ve Powers (1988) umudun psikolojik iyi oluşa, yaşamın anlamı ve amacı olduğu inancına ve "olabilir" duygusuna dayalı iyi bir gelecek beklentisi olduğunu ifade etmişlerdir. İnsanlar umut sayesinde geleceğe yönelik hedefler belirler (Tarhan, 2012) ve bu hedefler insanların hayatlarına göre şekillenir (Gollwitzer & Brandstätter, 1997; Snyder, 2002). Örneğin ergenlik döneminde bulunan bir öğrencinin yaşam amacı hem gelişim dönemi özelliklerinden (sorumluluk alma, kimlik oluşturma gibi) hem de kişisel tercih ve isteklerinden etkilenir. Garcini ve

arkadaşlarına (2013) göre yaşam amacının, bireylerin hayatlarında yaşamaya değer görülen bir görevi olduğu bilinmektedir.

Literatüre bakıldığında umut ile yaşam bağlılığı arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Nural vd., 2019). Öte yandan umutsuz bireylerin yaşamı sürdürme nedenlerinin daha az olduğu ve intihar eğilimlerinin yüksek olduğu görülmüştür (Beck & Weishaar, 1990; Brezo vd., 2005; Weishaar & Beck, 1992). Jobes ve Mann'ın (1999), yaptığı bir çalışmada "aile, arkadaşlar, belirli plan ve hedeflerin olması" yaşamı sürdürme nedenleri olarak bulunurken "yalnızlık ve umutsuzluk" ise intiharın nedeni olarak bulunmuştur. Benzer şekilde Kaplan ve Sadock'a (1996) göre umutsuzluk, intihar davranışını tetikleyen risk faktörüdür. İnsanlar zorlayıcı yaşam olayları karşısında umutsuzluk hissedip intihar düşüncesine kapılabilmektedir (Batıgün & Şahin, 2003; Eskin vd., 2006; Schotte & Clum, 1982). Buna karşın yaşamı sürdürme nedenleri güçlü olan kişiler umutsuzluğa ve intihar düşüncesine karşı direnebilmektedir. Bu konu ile ilgili ergenlerle yapılan çalışmalara bakıldığında yaşamı sürdürme nedenlerinin intiharı engelleyip kişileri hayata bağladığı görülmektedir (Osman vd., 1996; Pinto vd., 1998). Dolayısıyla umudun yüksek olması ergenlerin yaşam bağlılığını artırdığı bulgusu bu çalışmalarla desteklenmektedir.

Öte yandan umudu yüksek kişiler olumsuzluklarla karşılaşınca hedefe ulaşmak için kendini zorlayarak (Lazarus, 1999) yapabilirim, başarabilirim diye düşünür (Snyder vd., 1998). Zaten bir amaç edinmiş olan bireylerin umut seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Snyder vd., 1991). Aynı zamanda yaşam amaçları bireylerin yaşamlarını anlamlandıran faktörler bağlamında ele alınmaktadır (Eryılmaz, 2012a). Bu bağlamda umut kavramı hem bireyin hedeflerini hem de yaşamı anlamlandırmayı içinde barındırdığı için yaşam bağlılığı kavramıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Bu sebeple ergenlerin umut düzeylerinin yüksek olması kritik öneme sahiptir. Feldman ve Dreher (2012), farklı eğitimler ile umut düzeyinin arttığını ileri sürmüştür. Literatür incelendiğinde umut ve yaşam bağlılığı kavramlarıyla ilgili hem ulusal hem uluslararası yapılan araştırmaların yeterli olmadığı görülmektedir. Bu sebeple umut düzeyini geliştirmeye yönelik çalışma düzenleyerek hem yaşam amaçlarının hem de yaşam bağlılığının etkilenme derecesine bakılabilir.

Psikolojik iyi oluş ile yaşamı sürdürme nedenleri arasındaki ilişkinin incelendiği Erdal'ın (2022) araştırmasında yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik

iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Öznel iyi oluşu artırma stratejilerinden biri, dini inancın gereğini yerine getirmektir (Eryılmaz, 2010a; Tkach & Lyubomisky, 2006). Stack'a (1983) göre dini inançlar, bireye anlam duygusu ve yaşama amacı verebilir. Bu sayede kişileri intihardan koruyarak yaşama daha sıkı bağlanmalarını sağlar. Alanyazında dini inanç ile intihar eğilimi arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Anglin vd., 2005; Hilton vd., 2002; King vd., 1996; Lizardi vd., 2007; Stack & Wasserman, 1992; Walker & Bishop, 2005; Zarghami vd., 2008). Tıpkı Stack (1983) gibi Koenig (2009) de maneviyatın kişilere anlam ve amaç duygusu sağlayarak dünyayı daha umutlu ve iyimser baktıklarını savunur. İnsanların zorlayıcı yaşam olayları karşısında dine ve maneviyata yöneldiğini gösteren pek çok çalışma vardır (Koenig vd., 1988; Koenig vd., 1992; Leaman, 2009; Schuster vd., 2001). Ayrıca Khan ve Farooq (2003), dini inanç faktörünün yaşamı sürdürme nedenleri açısından önemli olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmalar öznel iyi oluşu artıran stratejilerden biri olan dini aktivitelerin, bireylerin hayata daha umutlu bakarak onları intihar düşüncesinden uzaklaştırdıkları ve yaşam bağlılıklarını artırdığını göstermektedir. Alanyazında dini inanç ile ilgili bir diğer araştırmada Güler-Aydın'a (2015) aittir. Araştırmada olumlu dini inancın yaşamı sürdürme nedenlerini, düşük dindarlığın ise intihar eğilimini yordadığı görülmüştür. Bulgular sonucunda insanları yaşama bağlayan sebepler ile dini inancın ilişkili olduğu ve düşük dindarlığın ise intihar eylemi için risk faktörü olduğu görülmüştür.

Öznel iyi oluşu artırma stratejilerinden bir diğeri, sosyal ilişkilerde bulunmadır (Eryılmaz, 2010a; Tkach & Lyubomisky, 2006). İnsanlarla sosyal ilişkilerde bulunmanın insanların mutluluk düzeylerini arttırdığını gösteren çalışmalar vardır (Hunter & Csikszentmihalyi, 2003; Pavot vd.,1990; Taylor, 2011). Sağlıklı kişilerarası ilişkilere sahip olmak, intihar eylemine karşı insanları korumaktadır (Cole vd., 1992). Marris ve Lazerwitz (1981), reddedici ve sıkıntılı kişilerarası ilişkileri olan insanların intihar girişiminde bulunduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde kolay sosyal ilişki kurabilen kişilerin zor iletişim kurabilenlere göre intihar düşüncelerinin daha az olduğu (Park vd., 2006), kişilerarası ilişkilerde sorun yaşayan bireylerin daha çok intihar girişimlerinde bulunduğunu (Fairweather vd., 2006) gösteren çalışmalar vardır. Son olarak sosyal ilişkileri kuvvetli olmayan yalnız bireylerin daha az yaşamı sürdürme nedenlerine sahip olduğu, intihar eğilimi gösterdiği ve umutsuz oldukları bilinmektedir (Durak-Batıgün, 2005; Eskin, 2001; Mahon vd., 2006). Bu çalışmalar

öznel iyi oluşu artıran stratejilerden biri olan sosyal ilişkilerde bulunmanın bireyleri intihar düşüncesinden uzaklaştırdıkları ve yaşam bağlılıklarını artırdığını göstermektedir.

Olumsuz konular hakkında düşünmeme anlamına gelen bilişsel kontrolü sağlama, öznel iyi oluşu artıran stratejilerdendir (Tkach & Lyubomirsky, 2006). Duyguları üzerinde bilişsel kontrolünü sağlayabilen bireyler, olumsuz olaylardan ve kötü düşüncelerden kendilerini uzaklaştırabilirler (Gabrys vd., 2018). Her bireyin duygularını kontrol etme düzeyleri farklılık göstermektedir. Aynı olayı bazı bireyler olumlu bir şekilde algılarken bazı bireyler daha olumsuz algılayabilirler (Erez vd., 1995). Olayları olumlu algılayan bireyler yaşamda daha başarılı ve mutlu olurlar (Öğretir, 2004). Bu sayede bireylerin hayata daha bağlı olacakları düşünülebilir. Yapılan bir çalışmada olumlu düşünme ve yaşam bağlılığı arasında olumlu bir ilişki olduğunu tepsi edilmiştir (Tazegül, 2018). Öznel iyi oluşu artıran stratejilerden biri olan bilişsel kontrolü sağlamanın bireylerin yaşam bağlılıklarını arttırdığını görülmüştür.

İnsanın en önemli amaçlarından biri olan mutluluk üzerine yetişkinlerle yürütülen birçok çalışma var olmasına rağmen ergen mutluluğu ile ilgili yürütülen çalışma sayısı azdır (Eryılmaz, 2010a). Buna rağmen alanyazında ergen mutluluğu (Holder & Coleman, 2008; Mahon & Yarcheski, 2002; Park, 2004) ve ergen öznel iyi oluşu (Huebner, 1991) ile ilgili çalışmaların yapıldığı görülür ancak öznel iyi oluşu artırma stratejileriyle ilgili yürütülen çalışma sayısı daha az olduğu için bu konuyla ilgili çalışmaların yapılması alanı zenginleştireceği söylenebilir (Eryılmaz, 2010a).

Günümüzde pek çok insanın önemli yaşam amaçlarından biri de öznel açıdan iyi olmadır. Öznel iyi oluşu etkileyen üç önemli faktörden ilki genetik yatkınlıktır ve belirleyici etkisi %50'dir (Lykken & Tellegen, 1996). İkinci faktör olan bireyin amaçlı davranışlarının belirleyici etkisi %40 ve üçüncü faktör olan demografik özeliklerin belirleyici etkisi ise %10'dur (Lyubomirsky vd., 2005b). Burada görüldüğü gibi alanyazında birtakım amaçlar belirleyerek bu amaçlara ulaşmak bireylerin iyi oluşunu olumlu etkilediğini ifade eden çalışmalar vardır (Eryılmaz, 2012a; İlhan, 2009; Kasser & Ahuvia, 2002; Kasser & Ryan, 1993; Mauss vd., 2011; Oğuz-Duran & Tan, 2013; Tkach & Lyubomirsky, 2006; Toprak, 2018). Bu çalışmalara örnek verecek olursak İlhan ve Özbağ (2010) üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada yaşam amaçları ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini

incelemek amacıyla 1474 öğrenciye ulaşmıştır. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre içsel hedefler ve ihtiyaç doyumu dışsal hedeflere göre öznel iyi oluşu daha anlamlı düzeyde yordadağı görülmüştür.

Son olarak yaşam doyumunun, öznel iyi oluşun bir boyutu olduğu ve bireyin yaşamındaki arkadaşlık, iş gibi alanlarda yaşadığı memnuniyet durumu olduğu bilinmektedir (Diener, 1984; Myers & Diener, 1995). Dolayısıyla bireylerin öznel iyi oluşunu artırmak için kullandıkları stratejilerin gerekli olduğu kadar yaşamlarından aldıkları doyum da önemlidir. Bu bağlamda yaşam doyumu ve yaşam memnuniyeti ile yaşam bağlılığı arasında pozitif ilişkinin olduğunu gösteren çalışmalar da vardır (Lazar, 2000; Sakarya, 2018; Shahnaz & Karim, 2014b).

İlgili alanyazın tarandığında yapılan çalışmanın bulgularını direkt olarak karşılaştırabilecek lise öğrencilerinin yaşam bağlılığı ile umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu durum edinilen bulguları yorumlamayı güçleştirmektedir ancak bu çalışmadaki değişkenlerinin üçünün ilk kez çalışılıyor olması literatüre katlı sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin kullanımını ve umut düzeyini yükseltmeyi öğrenen lise öğrencileri bireysel olarak uygulayabileceklerdir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen sonuçlar ve araştırmanın sonuçlarına ilişkin verilen öneriler bulunmaktadır.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmada lise öğrencilerinin yaşam bağlılıklarının öznel iyi oluşu arttırma stratejileri, umut ve demografik değişkenlerle ilişkileri incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen sonuçlar literatüre uygun tartışılmış ve yorumlar yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

1. Lise öğrencilerinin yaşam bağlılıkları cinsiyet açısından incelendiğinde, kız öğrencilerin yaşam bağlılıkları ile erkek öğrencilerin yaşam bağlılıkları arasındaki fark, kız öğrencileri lehine anlamlı bulunmuştur.
2. Lise öğrencilerinin yaşam bağlılıkları sınıf düzeyi (9.sınıf, 10.sınıf, 11.sınıf, 12.sınıf) açısından incelendiğinde, farklı sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam bağlılıklarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
3. Lise öğrencilerinin yaşam bağlılıkları okulu sevme düzeyi (düşük, orta, yüksek) açısından incelendiğinde, okulu yüksek düzeyde seven öğrencilerin yaşam bağlılıkları ile okulu orta düzeyde seven öğrencilerin yaşam bağlılıkları arasındaki fark, okulu yüksek düzeyde seven öğrenciler lehine anlamlı bulunmuştur.
4. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve umut düzeylerinin birlikte yaşam bağlılıklarını anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Bu araştırmanın bulguları dikkate alınarak birtakım önerilerde bulunulmuştur. Bulunan sonuçlara ilişkin öneriler ve yeni yapılacak araştırmalar için öneriler aşağıda yer almaktadır.

6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler

1. Araştırmanın sonuçlarına göre kız öğrencilerin yaşam bağlılıkları erkek öğrencilerin yaşam bağlılık düzeylerine göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu nedenle erkek öğrencilere yönelik yaşama anlam katma amacıyla yaşam hedefi oluşturma ve yaşamı sürdürme nedenleri belirleme noktasında destek çalışmaları yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca ergenler ile çalışan psikolojik danışman ve rehber öğretmenlere yönelik bu konu ile ilgili hedef oluşturma ve yaşamı sürdürme nedenlerine sahip olma çalışmalarını yıllık çerçeve planına eklemeleri önerilebilir. Ayrıca yaşam amaçlarının hem eğitimde hem de yaşam bağlılığı düzeyinde katkıları düşünüldüğünde okul psikolojik danışmanları yaşam amaçlarını belirlemede ergenlere yardımcı olması önerilebilir.
2. Araştırma sonuçlarına göre lise öğrencilerinin okulu sevme düzeyleri arttıkça yaşam bağlılık düzeyleri arttığı görülmüştür. Lise öğrencilerinin okulu sevme düzeylerini arttırmak amacıyla okul müdürü, öğretmenler ve okul psikolojik danışmanı iş birliği içerisinde olumlu okul iklimi oluşturmalıdır. Okulda öğrencileri olumsuz etkileyebilecek her türlü durumdan kaçınılmalıdır. Okul, güvenli, zorbalığın olmadığı, öğrencinin içinde kendini rahat ve mutlu hissettiği bir yer olmalıdır.
3. Araştırma sonuçlarına göre lise öğrencilerinin umut ve öznel iyi oluşu arttırma stratejileri kullanma düzeyleri yükseldikçe yaşam bağlılıkları yükseldiği görülmüştür. Bu kapsamda ergenlerle çalışan terapist, psikolog ve psikolojik danışmanlara umut düzeyini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılması önerilebilir. Aynı zamanda süreç içinde öznel iyi oluşu arttırma stratejilerini kullanılması için gerekli etkinliklerin yapılması önerilebilir. Ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini öğrenmeleri için psiko-eğitimler düzenlenebilir.

6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler

1. Yaşam bağlılığı değişkeni ilk kez lise öğrencileri örnekleminde incelenmiştir. Ayrıca hem ulusal hem uluslararasıliteratürde ilk kez lise öğrencilerinin umut, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve yaşam bağlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaşam bağlılığı ve öznel iyi oluşu artıma stratejileri konusunda

çalışma sayısı oldukça kısıtlıdır. Araştırmacılar tarafından daha fazla çalışma yapılması önerilebilir.

2. Çalışmadaki örneklem grubu Anadolu lisesinde öğrenim öğren öğrencilerden oluşmaktadır. Fen lisesi, meslek lisesi veya sosyal bilimler lisesi gibi farklı okul türlerinde de öğrencilere yönelik çalışmalar yapılabilir.
3. Bu çalışmada araştırılmayan ailenin ekonomik durumu ve anne baba eğitim düzeyi gibi farklı demografik değişkenler açısından öğrencilerin umut, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve yaşam bağlılığı arasındaki ilişki incelenebilir.
4. Lise öğrencilerinin umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin yaşam bağlılık düzeylerindeki değişimin incelenmesi amacıyla boylamsal araştırmalar yapılabilir.
5. Bu çalışma nicel araştırma kapsamında lise öğrencilerinin ölçeklere verdikleri yanıtlar doğrultusunda yapılmıştır. Umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin yaşam bağlılığını nasıl etkilediğini derinlemesine incelemek amacıyla görüşme, gözlem gibi farklı nitel araştırma yöntemleri kullanılabilir.
6. Lise öğrencilerinin umut düzeylerini artırmaya yönelik çalışmaların yapıldığı programlar geliştirilebilir ve programların yaşam bağlılık düzeylerine etkisi deneysel araştırmayla incelenebilir.

KAYNAKÇA

Adams, G. R. (2000). *Adolescent development the essential readings*. Blackwell Publishers.

Adams, G. R., & Gullotta, T. (1989). *Adolescent life experiences.* Thomson Brooks/Cole Publishing Co.

Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak.* (Çev., A. Dönmez), İmge Yayınevi, s. 13-47. (Orijinal çalışma 1968'de yayımlandı).

Adıgüzel, A. (2012). Okula ilişkin tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 11(*40) 30-45. https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6154/82683

Adler, A. (2010). *Yaşamın anlamı.* (Çev., H. İlhan), Alter Yayıncılık. (Orijinal çalışma 1933'te yayımlandı).

Adler, A. (2014). *Yaşamın anlam ve amacı.* (Çev., K. Şipal), Say Yayınları, (Orijinal çalışma 1931'de yayımlandı).

Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayın No. 214121) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Akbaba-Altun, S. A., & Apaydın, Ç. (2013). Kız ve erkek öğretmen adaylarının "eğitim" kavramına ilişkin metaforik algıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 3(*3), 329-354. https://dergipark.org.tr/en/pub/kuey/issue/10319/126554

Akın, A. (2015). *Psikolojik iyi olma.* A. Akın & Ü. Akın (Ed.), Güncel psikolojik kavramlar 1: Pozitif psikoloji (s. 23-52). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları.

Akman, Y., & Korkut, F. Umut ölçeği üzerine bir araştırma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9(*9), 193-202. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/88235

Aksüt-Çiçek, S. (2008). *Dindarlık ile saldırganlık arasındaki etkileşimin terör yönetimi kuramı çerçevesinde incelenmesi*(Yayın No. 226060) [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Akyüz Uçar, G. A. (2019). *Kayıp ve yas yaşantısı olan ve olmayan ergenlerde duygu düzenleme ve öznel iyi oluşun riskli davranışları yordayıcılığının incelenmesi*(Yayın No. 600913) [Yüksek lisans tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Alkaya, Ö. (2020). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, umut ve denetim odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 654558) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Al Nima, A., Archer, T., & Garcia, D. (2012). Adolescents' happiness-increasing strategies, temperament, and character: Mediation models on subjective well-being.*Health, 4*(10), 802-810. https://doi.org/10.4236/health.2012.410124

Altınsoy, F. (2014). *Ergenlerde okula aidiyet duygusunun yordayıcısı olarak yaşam amaçları ve bağlanma stilleri* (Yayın No. 443489) [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Anglin, D. M., Gabriel, K. O., & Kaslow, N. J. (2005). Suicide acceptability and religious well-being: A comparative analysis in African American suicide attempters and non-attempters. *Journal of Psychology and Theology, 33*(2), 140-150. https://doi.org/10.1177/009164710503300207

Aras-Kemer, F. N. (2019). *Farklı yetenek düzeyindeki ortaokul öğrencilerinde sınav kaygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umudun aracı rolü* (Yayın No. 549798) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Arda, Ş. (2011). *Kanser hastalarında yaşamda anlamın incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Üniversitesi.

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?.*Child development perspectives, 1*(2), 68-73. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x

Arslan, E. & Arı, R. (2008). Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama, güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 53-60. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1723849

ASCA-American School Counselor Association (2007, 14 Aralık). Careers/Role,. http://www.schoolcounselor.org

Ateş, S. (2021). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılığının yordayıcıları olarak öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve gelecek beklentileri* (Yayın No. 695050) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Augustine, S. (1996). *The Enchiridion on faith, hope and love.* Regnery Publishing

Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin, 120*(3), 338-375. https://doi.org/10.1037/0033- 2909.120.3.338

Averill, J. R., Catlin, G. & Chon, K. (1990). *Rules of hope.* Springer-Verlag.

Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi.*[Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Aydın, F. (2016). *Psikolojik danışman adaylarında psikolojik danışma öz yeterliği, umut ve kaygının yaşam doyumu üzerindeki etkisi* (Yayın No. 527686) [Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aydın, H. (2017). *Kanser hastalarında umut-umutsuzluk ve sosyal destek ilişkisi: şanlıurfa ilinde tedavi gören hastalar örneği* (Yayın No. 494009) [Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aydoğdu, F. (2020). *Öğretmenlerde çözüm odaklı düşünme ile mutluluk ilişkisinde sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı etkisinin incelenmesi* (Yayın No.

659126) [Yüksek lisans tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aydıner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel özyeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayın No. 328014) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aygün, M. (2014). *Öğrencilerin yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı arasındaki ilişki* (Yayın No. 382082) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi

Aypay, A., & Eryılmaz, A. (2011). Relationships of high school sdutent subjective well-being and school burnout. *İOJES, 3*(1), 181–199. https://www.researchgate.net/publication/265021532_Relationships_of_High_School_Sdutent%27_Subjective_Well-Being_and_School_Burnout

Aypay, A., & Kara, A. (2018). Pozitif psikoterapi denge modeli bağlamında dengeli yaşam ölçeği ve dengeli yaşam temel becerileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Sakarya University Journal of Education, 8*(3), 63-79. https://doi.org/10.19126/suje.408531

Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., & Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 2*(3), 168-175. https://doi.org/10.1080/17439760701409546

Bakkaloğlu, A. B., Eryılmaz, A., & Sapsağlam, Ö. (2019). The scale of happiness strategies for children's used by preschool teachers. *Journal of Computer and Education Research Year, 7*(13), 171-182. https://doi.org/10.18009/jcer.535593

Balcı, A. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler.* Pegem Akademi.

Başkaya-Başar, D. (2013). Hayatın anlamı ve ölüm: Albert Camus' den yaşam dersleri. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 30*(2), 19-28.https://www.acarindex.com/hacettepe-universitesi-edebiyat-fakultesi-dergisi/hayatin-anlami-ve-olum-albert-camusden-yasam-dersleri-674524

Baştürk, R., & Taştepe, M. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Vize Yayıncılık.

Batıgün, A. D. (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: Öfke/ saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. *Kriz Dergisi, 12(*2), 49-61. http://dx.doi.org/10.1501/Kriz_0000000209

Batıgün, A. D. (2005). İntihar olasılığı: Yaşamı sürdürme nedenleri, umutsuzluk ve yalnızlık açısından bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi, 16*(1), 29- 39. https://www.researchgate.net/publication/233764697_Intihar_Olasiligi_Yasami_Surdurme_Nedenleri_Umutsuzluk_ve_Yalnizlik_Acisindan_Bir_Inceleme

Batıgün, A. D. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: İletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi, 23*(62), 65-75. https://ww.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320080000m000130.pdf

Batıgün, A. D., & Şahin, N. H. (2003). Öfke, Dürtüsellik ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik Gençlik İntiharlarının Habercisi Olabilir mi?.*Türk*

Psikoloji Dergisi, *18*(51), 37-52. https://kutuphane.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php?pdf=0003695&lng=0

Baygöl, E. (1997). *Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi* (Yayın No. 62735) [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Beck A. T., Brown G., Berchick R. J., Stewart B. L., Steer R. A. (1990). Relationship between hopelessness and ultimate suicide: A replication with psychiatric outpatients, *Am. J. Psychiatry*, *147*(2), 190-195. https://doi.org/10.1176/ajp.147.2.190

Beck, A. T., & Weishaar, M. E. (1990). Suicide risk assessment and prediction. Crisis: *The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, *11*(2), 22–30. https://psycnet.apa.org/record/1991-24560-001

Bentea, C. C. (2019). Approaches of Happiness and Well-being in Psychology. *In International Multidisciplinary Scientific Conference on the Dialogue between Sciences & Arts, Religion & Education 3*(3), 257-264. http://dx.doi.org/10.26520/mcdsare.2019.3.257-264

Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence, 32*(2), 67–79. https://doi.org/10.1023/A:1021864432505

Bloch, E. (2007). *Umut ilkesi.* (Çev., T. Bora). İletişim Yayınları. (Orijinal çalışma 1954'te yayımlandı).

Bolland, J. M. (2003). Hopelessness and risk behaviour among adolescents living in high-poverty inner-city neighbourhoods. *Journal of adolescence*, *26*(2), 145-158. https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00136-7

Bonner, R. L., & Rich, A. R. (1987). Toward a predictive model of suicidal ideation and behavior: Some preliminary data in college students. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *17*(1), 50-63. https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.1987.tb00061.x

Bostan, B. C., & Duru, E. (2019). The role of psychological resilience and social connectedness in the relationship between perceived psychological maltreatment and subjective well-being among adolescents. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *47*, 205-224. https://doi.org/10.9779/pauefd.568123

Bozanoğlu, İ. (2004). Akademik güdülenme ölçeği: Geliştirmesi, geçerliği, güvenirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37*(2), 83-98. http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/144/1024.pdf

Bölükbaşı, A. (2017). *Lise öğrencilerinin kariyer uyumu ve yaşam doyumu ilişkisinde iyimserlik ve umudun aracı rolü* (Yayın No. 485602) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Brezo, J., Paris, J., Tremblay, R., Vitaro, F., Zoccolillo, M., Hebert, M., & Turecki, G. (2006). Personality traits as correlates of suicide attempts and suicidal ideation in young adults. *Psychological Medicine*, *36*(2), 191–202. http://dx.doi.org/10.1017/S0033291705006719

Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(4), 646–653. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.646

Bruininks, P., & Malle, B. F. (2005). Distinguishing Hope from Optimism and Related Affective States. *Motivation and Emotion, 29(*4), 327–355. https://doi.org/10.1007/s11031-006-9010-4

Buelow, G., Schreiber, R., & Range, L. M. (2000). Attachment pattern, reasons for living, and suicide risk among college students. *Journal of College Counseling, 3*(1), 29-35. https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2000.tb00161.x

Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist, 55(*1), 15–23. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.15

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing, 6*(3), 1-48. https://doi.org/10.5502//ijw.v6i3.526

Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik,araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum.* Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Pegem Akademi.

Camadan, F. (2009). *Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.

Cambridge Dictionary. (2022, 24 Haziran). https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/hope

Candan, K. (2018). *Ergenlerin sosyal duygusal öğrenme becerilerinin sosyal ilişki unsurları ve umut düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 506656) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Cantor, N. (1990). From thought to behavior: "Having" and "doing" in the study of personality and cognition. *American Psychologist,* 45(6), 735–750. https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.6.735

Carifio, J., & Rhodes, L. (2002). Construct validities and the empirical relationships between optimism, hope, self-efficacy, and locus of control. *Work, 19*(2), 125-136. https://www.researchgate.net/publication/11016176_Construct_validities_and_the_empirical_relationships_between_optimism_hope_self-efficacy_and_locus_of_control

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). On the self-regulation of behavior. Cambridge University Press.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267–283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267

Cerezo, M. A., & Frias, D. (1994). Emotional and cognitive adjustment in abused children. *Child Abuse & Neglect, 18*(11), 923-932.https://doi.org/10.1016/S0145-2134(05)80003-1

Cevher- Fincan, M. (2019). *Ergenlerde algılanan ebeveyn affediciliği ile umut ve iyimserlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yayın No. 613710) [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Ceyhan, A. A. (2004). Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,4*(1), 91-101. https://earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11421/481/196722.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of clinical psychology, 54*(7), 953-962. https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199811)54:7%3C953::AID-JCLP9%3E3.0.CO;2-F

Chang, E. C., & DeSimone, S. L. (2001). The influence of hope on appraisals, coping, and dysphoria: A test of hope theory. *Journal of social and clinical psychology, 20*(2), 117-129. https://doi.org/10.1521/jscp.20.2.117.22262

Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of adolescence, 25*(3), 327-339. https://doi.org/10.1006/jado.2002.0475

Chen, Y. L., Tzeng, D. S., Cheng, T. S., & Lin, C. H. (2012). Sentinel events and predictors of suicide among inpatients at psychiatric hospitals. *Annals of General Psychiatry, 11*(4), 1- 6. https://doi.org/10.1186/1744-859X-11-4

Chehil, S., & Kutcher, S. P. (2012). *Suicide risk management: A manual for health professionals.* John Wiley & Sons.

Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social indicators research, 77*(1), 61-78.https://doi/10.1007/s11205-005-5553-0

Ciarrochi, J., Heaven, P. C., & 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

Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(*3), 691-711. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/256288

Cihangir-Çankaya, Z., & Canbulat, N. (2017). Orta çocukluk döneminde umut ve ebeveynlere güvenli bağlanma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 1-20. https://doi.org/10.21764/maeuefd.317054

Cihangir-Çankaya, Z., & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17*(65), 207-222. https://doi.org/10.17755/esosder.316977

Cohen, R., Bavishi, C., & Rozanski, A. (2016). Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: A meta-analysis. *Psychosomatic Medicine, 78*(2), 122-133. https://doi.org/10.1097/psy.0000000000000274

Cole, D. E., Protinsky, H. O., & Cross, L. H. (1992). An empirical investigation of adolescent suicidal ideation. *Adolescence*, 27, 813-818. https://psycnet.apa.org/record/1993-17900-001

Collins, A. B. (2009). *Life experiences and resilience in college students: A relationship influenced by hope and mindfulness*(Publication No. 3384214)

[Doctoral dissertation, Texas A&M University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları.*(Çev. T. Ergene). Mentis Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2009'da yayımlandı).

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1988). Personality in adulthood: A six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology, 54(*5), 853–863. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.853

Covington, M. V. (2000). Goal theory, motivation, and school achievement: An integrative review. *Annual review of psychology, 51*(1), 171-200. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.171

Cunningham, M. W. (1988). Does happiness mean friendliness? Induced mood and heterosexual self-disclosure, *Personality and Social Psychological Bulletin, 14*(2), 283-297. https://doi.org/10.1177/0146167288142007

Cüceloğlu, D. (2019). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitapevi.

Çağlayan, İ. D. (2019). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış çocuk ve ergenlerde içselleştirilmiş damgalanmanın benlik saygısı, umut ve depresyon ile ilişkisi* (Yayın No. 555525) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çağlayaner, S. (2019). *Aile, çalışma ve sosyal hizmetler bakanlığına bağlı çalışan meslek elemanlarının tükenmişlikleri ile psikolojik dayanıklılıkları ve umutları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 572978) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çelen, N. (2007). *Bir dönüşüm süreci: Ergenlik ve genç yetişkinlik.* PapatyaYayıncılık Eğitim.

Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zekâ açısından incelenmesi* (Yayın No. 218747) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çelikel, F. Ç., & Erkorkmaz, Ü. (2008) Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 122- 129. https://www.noropsikiyatriarsivi.com/sayilar/390/buyuk/122-129.pdf

Çetinkaya, A. (2018). *Lise öğrencilerinin kendini toparlama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Gazi Üniversitesi.

Çetinkaya, A., & Sarıcı-Bulut, S. (2019). Lise öğrencilerinde kendini toparlama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi. Turkish *Psychological Counseling and Guidance Journal*, *9*(55), 1053-1084. https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/51223/666919

Dacey, J. S., & Kenny, M. (1994). *Adolescent development.* Brown & Benchmark Publishers.

Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*(5), 804–813. https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.804

Davis, B. (2005). Mediators of the relationship between hope and well-being in older adults. *Clinical nursing research, 14*(3), 253-272.https://doi.org/10.1177/1054773805275520

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. A. Dienstbier (Ed.), Nebraska Symposium on Motivation, 1990: Perspectives on motivation (pp. 237–288). University of Nebraska Press. https://www.researchgate.net/profile/Edward-Deci/publication/21026291_A_Motivational_Approach_to_Self_Integration_in_Personality/links/02e7e529b5ef924164000000/A-Motivational-Approach-to-Self-Integration-in-Personality.pdf

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01

Deci E. & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia, 1*(27), 23-40. http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2004_DeciVansteenkiste_SDTandBasicNeedSatisfaction.pdf

De Klerk, J. J., Boshoff, A. B., & Wyk, R. V. (2009). Measuring meaning in life in South Africa: Validation of an instrument developed in the USA. South *African Journal of Psychology, 39*(3), 314-325.https://journals.co.za/doi/abs/10.10520/EJC98545

Dellas, M., & Jernigan, L. P. (1987). Occupational identity status development, gender comparisons, and internal-external control in first-year air force cadets. *Journal of Youth and Adolescence, 16*(6), 587-600. https://doi.org/10.1007/BF02138823

Demir H., Dereboy F., & Dereboy Ç. (2009). Gençlerde kimlik bocalaması ve psikopatoloji. *Türk Psikiyatri Dergisi, 20(*3), 227-235. https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C20S3/03.pdf

Demir, Y., & Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde yeme tutum bozukluğunun öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres üzerine etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi, 6*(1), 24-36. https://doi.org/10.32570/ijofe.696583

Demirhan, Z. (2018). *Yaşam amaçları belirlemede erken dönem uyumsuz şemaların etkisi* (Yayın No. 232958) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversites]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Deniz, E. (2020). *Lise öğrencilerinde yaşam amaçları ve umudun öznel iyioluşla ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 643227) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 124*(2), 197–229. https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197

Dereboy, F. İ. (1993). *Kimlik bocalaması: Anlamak, tanımak, ele almak*, Özmet Ofset.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34–43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry, 9(*1), 33–37. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*(1), 81–84. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest, 5*(1), 1–31. https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth.* Blackwell Publishing.

Dinçel, E. (2006). *Ergenlik dönemi gelişimsel ödevler ve psikolojik problemler* (Yayın No. 191358) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Dobrov, E., & Thorell, L. H. (2004). "Reasons For Living"--translation, psychometric evaluation and relationships to suicidal behaviour in a Swedish random sample. *Nordic Journal of Psychiatry, 58*(4), 277–285. https://doi.org/10.1080/08039480410005783

Doğulu, C., & Uğurlu, N. S. (2015). Dehşet yönetimi kuramı üzerine bir derleme. *Türk Psikoloji Yazıları, 18*(35), 33. http://bursa.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120150000m000067.pdf

Döklü, S. (2018). *Ünilig tenis müsabakalarında yaşam bağlılığı ile olumlu düşünmenin psikolojik dayanıklılık üzerine olan etkisinin araştırılması* (Yayın No. 523437) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Dönmez, K. (2019). *Okul psikolojik danışmanlarında öz duyarlılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesi* (Yayın No. 563594) [Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Duclos, S. E., Laird, J. D., Schneider, E., Sexter, M., Stern, L., & Van Lighten, O. (1989). Emotion-specific effects of facial expressions and postures on emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(1), 100-108. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.1.100

Dufault, K., & Martocchio, B. C. (1985). Hope: Its spheres and dimensions. *Nursing Clinics of North America, 20*(2), 379-391. https://doi.org/10.1016/S0029-6465(22)00328-0

Durak, A., Yasak- Gültekin, Y. ve Şahin, N. H. (1993). İnsanları yaşama bağlayan nedenler nelerdir? Yaşamı sürdürme nedenleri envanteri`nin geçerliği ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi, 8(*30), 7- 19.

https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443319930000m000318.pdf

Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope, coping styles in subjective well-being* [Yayımlanmamış Doktora Tezi], Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Dursun, A. (2015). *Anne babası boşanmış ergenlerin öznel iyi oluşunu artırma programının etkinliğinin incelenmesi* (Yayın No. 414496) [Yüksek lisans tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Duyan, V., & Er, D. M. (1996, 17 Eylül). *Çocuk, hastalık ve umut* [Bildiri sunumu]. III. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Uludağ Üniversitesi, Bursa. Yayın No:592827.

Duyan, V., Gelbal, S., & Çalık-Var, E. (2013). Sosyal ilişki unsurları ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 44*(44), 159-169. http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/258-published.pdf

Eagleton, T. (2012). *Hayatın anlamı.* (Çev., K. Tunca). Ayrıntı Yayınları, s.33. (Orijinal çalışma 1981'de yayımlandı).

Ellis J. B.,& Lamis D. A. (2007). Adaptive characteristics and suicidal behavior: A gender comparison of young adults. *Death Studies. 31*(9), 845-54. http://dx.doi.org/10.1080/07481180701537303

Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(5), 1058–1068. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.5.1058

Engür, B. (2008). *Suç işlemiş ve işlememiş ergenler: Öfke, umutsuzluk ve yaşamısürdürme nedenleri açısından bir inceleme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kara Harp Okulu.

Erdal, G. (2022). *Yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik iyi oluş arasında öz-şefkat ve bilinçli farkındalığın aracı rolü* (Yayın No. 748503) [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Erden, M., & Akman, Y. (2001). *Gelişim ve öğrenme*. Arkadaş Yayınevi.

Erez, A., Johnson, D. E., & Judge, T. A. (1995). Self-deception as a mediator of the relationship between dispositions and subjective well-being. *Personality and individual differences, 19*(5), 597-612. https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00088-N

Erikson E. H. (1968). *Identity, youth and crisis.* Norton Company.

Erber, R. (1996). *The self-regulation of moods. Striving and feeling: Interactions among goals, affect, and self-regulation.* Lawrence Erlbaum Associates.

Eryılmaz, A. (2009). *Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü* [Yayınlanmamış Doktora Tezi], Ankara Üniversitesi.

Eryılmaz, A. (2010a). Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 4(*33),

81-88. https://tr-scales.arabpsychology.com/wp-content/uploads/pdf/ergenler-icin-oznel-iyi-olusu-arttirma-stratejileri-olcegi-toad.pdf

Eryılmaz, A. (2010b). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri, 13(*2), 77-84. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_13_2_77_84.pdf

Eryılmaz, A. (2010c). Yeniden gözden geçirme: Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 20*(20), 53-66. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/198092

Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, (24), 44-51. https://doi.org/10.5350/DAJPN2011240106

Eryılmaz, A. (2012a). Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Klinik Psikiyatri, 15, 166-174. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_15_3_166_174.pdf

Eryılmaz, A. (2012b). Ergenler öznel iyi oluş düzeylerini, çevreyle ilişkiler aracılığıyla nasıl artırırlar?.*TAF Preventive Medicine Bulletin, 11*(4). https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/137862/

Eryılmaz, A. (2014a). Ergenler kişilik özelliklerine uygun olarak hangi öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanırlar?. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 23*(2), 797-808. https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/22599/241433

Eryılmaz, A. (2014b). Üniversite öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluşu artırma programının etkililiğinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *1*(31), 111-128. https://dergipark.org.tr/en/pub/maeuefd/issue/19404/206247

Eryılmaz, M. (2015). The effectiveness of blended learning environments. *Contemporary Issues in Education Research (CIER), 8*(4), 251-256. https://clutejournals.com/index.php/CIER/article/view/9433

Eryılmaz, A. (2016). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Teoriden uygulamaya pozitif psikoloji.* Pegem Akademi.

Eryılmaz, A. (2017a). The effectiveness of a peer-helping programme that increases subjective well-being. *British Journal of Guidance & Counselling, 45*(3), 225-237. https://doi.org/10.1080/03069885.2015.1057473

Eryılmaz, A. (2017b). Yetişkinler için mutluluğu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Journal of mood disorders, 7*(2), 116-123. https://doi.org/10.5455/jmood.20170227024228

Eryılmaz, A., Artıran, M., & Kahraman, A. (2019). Motivasyon unsurlarının ergenlerde öznel iyi oluşa etkileri. *Gençlik Araştırmaları Dergisi, 7*(19), 105-113. https://dergipark.org.tr/en/pub/genclikarastirmalari/issue/66472/1040693

Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun özsaygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *10(*37), 170–181. https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6151/82621

Eryılmaz, A., & Aypay, A. (2011). Lise öğrencilerinde derse katılmaya motive olma ile yaşam amaçları belirleme arasındaki ilişkiler. Ahi Evran Üniversitesi *Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(*3), 149-158. https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/59494/855128

Eryılmaz, A., & Ercan, L., (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 36*(4), 139-151. https://avesis.gazi.edu.tr/yayin/003baefd-c81a-47ff-b9a5-c3de49760fef/oznel-iyi-olusun-cinsiyet-yas-gruplari-ve-kisilikozellikleri-acisindan-incelenmesi

Eryılmaz, A., & Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(3), 189–203. https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/59502/855340

Eryılmaz, A., & Sapsağlam, Ö. (2018). Development of subjective well-being increasing strategies scale for children (1-5 ages) their mothers use. *Journal of Education and Training Studies, 6*(6), 77-83. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1177229.pdf

Eryılmaz, A., & Yorulmaz, A. (2006, 2-6 Mayıs). The way of being happy for adolescents [Bildiri sunumu]. In Xth Conference of European Association for Research on Adolescence, Antalya.

Esen, M. (2022). *Okulu seven ve sevmeyen öğrenciler açısından başarı boyutunda iyi oluş ile öz düzenleyerek öğrenme ve öz kontrol arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 717910) [Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışıyla ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 3(*4), 228-234. https://klinikpsikiyatri.org/jvi.aspx?pdir=kpd&plng=tur&un=KPD-02256

Eskin, M., Akoğlu, A., & Uygur, B. (2006). Ayaktan tedavi edilen psikiyatri hastalarında travmatik yaşam olayları ve sorun çözme becerileri: İntihar davranışıyla ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 17*(4), 266-275. https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/72833/

Eskiyurt, R. (2016). *Psikiyatri kliniğinde yatan hastaların intihar olasılığı ve yaşamı sürdürme nedenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yükseklisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.

Etikan, I., Musa, S. A. & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics, 5*(1)1, 1-4. https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11

Fairweather, A. K., Anstey, K. J., Rodgers, B., & Butterworth, P. (2006). Factors distinguishing suicide attempters from suicide ideators in a community sample: social issues and physical health problems. *Psychological medicine, 36*(9), 1235-1245. https://doi.org/10.1017/s0033291706007823

Favell, J. E., Realon, R. E., & Sutton, K. A. (1996). Measuring and increasing the happiness of people with profound mental retardation and physical handicaps. *Behavioral Interventions: Theory & Practice in Residential & Community-Based Clinical Programs, 11*(1), 47-58. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-078X(199601)11:1%3C47::AID-BIN146%3E3.0.CO;2-P

Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal–directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(3), 401–421. http://dx.doi.org/10.1521/jscp.24.3.401.65616

Feldman, D. B., & 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: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 13*(4), 745–759. https://doi.org/10.1007/s10902-011-9292-4

Feldman, D. B., Rand, K. L., & Kahle-Wrobleski, K. (2009). Hope and goal attainment: Testing a basic prediction of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28(*4), 479. https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.4.479

Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. SAGE.

Florie, E. (2004). Subjective well being in mid life: The role of involment of and closeness of parent in childhood. *Journal of Hapiness Studies, 5*(4), 335-398. https://link.springer.com/article/10.1023/B:JOHS.0000048461.21694.92

Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology, 19*(9), 901-908. https://doi.org/10.1002/pon.1836

Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology, 24*, 511-521. https://doi.org/10.1037/0022-0167.24.6.511

Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology, 30*(4), 483–498. https://doi.org/10.1037/0022-0167.30.4.483

Frankl, V. E. (2018). *Man's Search for Meaning.* (Çev., S. Budak), Okuyan Us Yayınevi, s.44-52. (Orijinal çalışma 1946'da yayımlandı).

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), *Advances in experimental social psychology*(pp. 1-53). Vol. 47, Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2

Frith, A. (2018). *What's happening to me?.* (Çev., T. Ergene). Sıfıraltı Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2006'da yayımlandı).

Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of adolescence, 32(*3), 633-650. http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006

Fromm, E. (2012). *Özgürlükten Kaçış.* (Çev., Ş. Yeğin). Payel Yayınları, s.20-23. (Orijinal çalışma 1941'de yayımlandı).

Fromm, E. (2017). *Rüyalar masallar ve mitler.* (Çev., A. Arıtan & K. H. Ökten), Say Yayınları, s. (Orijinal çalışma 1951'de yayımlandı).

Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H. ve Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive

control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology, 9,* 1-19. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219

Gander M. J., & Gardiner H. W. (2015). *Child and adolescent development.* (Çev., H. Çelen & A. Dönmez). İmge Kitabevi, s.461-462 (Orijinal çalışma 1981'de yayımlandı).

Garcini, L. M., Short, M., & Norwood, W. D. (2013). Affective and motivational predictors of perceived meaning in life among college students. *The Journal of Happiness & Well-Being, 1*(2), 47-60. https://www.journalofhappiness.net/frontend/articles/pdf/v01i02/Affective_and_motivational_predictors_of_perceived.pdf

Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve sonrası*. Metis Yayınları.

George, D., & Mallery, P. (2009). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 16.0 update.* Pearson Education.

Getir, S. (2015). *Mükemmeliyetçilik algısı, yaşam amacı ve psikolojik iyi oluş ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 407753) [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi

Glasser, W. (2001). *Choice theory in the classroom.* Harper Publishers.

Goswami, H. (2012). Social relationships and children's subjective well-being. *Social Indicators Research, 107*(3), 575–588. https://doi.org/10.1007/s11205-011-9864-z

Gollwitzer, P. M., & Brandstätter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. Journal of personality and social psychology, 73(1), 186. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.186

Göka, E. (2014). *Hayatın anlamı var mı?.* Timaş Yayınları.

Grotevant, H. D. (1995). *Kişilik gelişimi.* (J. F., Adams, Trans.). Ergenliği anlamak. (Çev., Ö. H., Ersever), İmge Yayınevi, s.153-184.

Güler-Aydın, Ö. (2015). Yaşamı sürdürmede ve intiharı önlemede dindarlık ile ilgili değişkenlerin rolü. *Journal of International Social Research, 8*(40), 466-475. http://dx.doi.org/10.17719/jisr.20154013919

Gülten, N. (2014). *Kierkegaard'ta umutsuzluk, iman ve umut* [Yayımlanmamış Doktora Tezi], Gazi Üniversitesi.

Günay-Cır, K. (2020). *Çocukların ve ebeveynlerinin mutluluk ve umut düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayın No. 628346) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Güneş, B. (2019). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar ve ihmal düzeylerinin sosyal destek, akran ilişkileri ve umut tarafından yordanması* (Yayın No. 572031) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Gürkan, B., & Dirik, G. (2009). Üniversite öğrencilerinde intihar düşünce ve davranışları ile ilişkili faktörler: Yaşamı sürdürme nedenleri ve baş etme yolları. *Türk Psikoloji Yazıları, 12*(24), 58-69. http://genclikbirikimi.org/kunye-29439-universite-ogrencilerinde-intihar-dusunce-davranislari-iliskili-faktorler-yasami-surdurme-nedenleri-bas-etme-yollari-makale

Hall, G. S. (1904). Adolescence in literature, biography, and history. In G. S. Hall, *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*, 1, 513–589. D Appleton & Company. https://doi.org/10.1037/10616-008

Hallinan, M. T. (2008). Teacher influences on students' attachment to school. *Sociology of Education, 81(*3), 271-283. https://doi.org/10.1177/003804070808100303

Hamidi, F., Bildik, T., & Tatar, A. (2013). Ergenlerde depresyon ile ilişkili koruyucu ve risk etkenleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 14*, 145-151. https://doi.org/10.5455/apd.34495

Havighurst, R. J. (1952). *Developmental tasks and education*. Longman.

Havighurst, R. J., & Glasser, R. (1972). An exploratory study of reminiscence. *Journal of Gerontology, 27*(2), 245–253. https://doi.org/10.1093/geronj/27.2.245

Headey, B. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social Indicators Research, 86*(2), 213–231. https://doi.org/10.1007/s11205-007-9138-y

Headey, B.,& Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(4), 731–739. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.731

Hefferon, K.,& Boniwell, I. (2014). *Positive psychology: Theory, research and applications.* McGraw-Hill.

Heisel, M. J., Neufeld, E. & Flett, G. L. (2016). Reasons for living, meaning in life, and suicide ideation: investigating the roles of key positive psychological factors in reducing suicide risk in community-residing older adults. *Aging & Mental Health, 20*(2), 195-207. http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2015.1078279

Hendricks-Ferguson, V. (2008). Hope and spiritual well-being in adolescents with cancer. *Western journal of nursing research, 30*(3), 385-401. https://doi.org/10.1177/0193945907303045

Higgins, E. T. (2006). Value from hedonic experience and engagement. *Psychological Review, 113*(3), 439-460. https://doi.org/10.1037/0033-295X.113.3.439

Hilton, S. C., Fellingham, G. W., & Lyon, J. L. (2002). Suicide rates and religious commitment in young adult males in Utah. *American journal of epidemiology, 155*(5), 413-419. https://doi.org/10.1093/aje/155.5.413

Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and individual differences, 48*(5), 658-663. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.008

Holder, M. D., & Coleman, B. (2008). The contribution of temperament, popularity, and physical appearance to children's happiness. *Journal of Happiness Studies, 9(*2), 279-302. https://doi.org/10.1007/s10902-007-9052-7

Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School psychology quarterly, 6*(2), 103. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0088805

Hunter, J. P., & Csikszentmihalyi, M. (2003). The positive psychology of interested adolescents. *Journal of youth and adolescence, 32*(1), 27-35.

https://www.academia.edu/44843088/The_positive_psychology_of_interested_adolescents

Ingrid, B., Majda, R. & Dubravka, M. (2009). Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being? *Psychological Topics, 18*(2), 317-337. https://www.researchgate.net/publication/43170673_Life_Goals_and_WellBeing_Are_Extrinsic_Aspirations_Always_Detrimental_to_Well-Being

Innamorati, M., Pompili, M., Ferrari, V., Cavedon, G., Soccorsi, R., Aiello, S., Mancinelli, I., Lelli, M., & Tatarelli, R. (2006). Psychometric Properties of the Reasons for Living Inventory in Italian University Students. *Individual Differences Research, 4*(1). https://www.convenzionistituzioni.it/sites/default/files/psychometric_properties_of_the_reasons_for_living_inventory_in_italian_students.pdf

Irving, L. M., Snyder, C. R., & Crowson, Jr, J. J. (1998). Hope and coping with cancer by college women. *Journal of personality*, *66*(2), 195-214. https://doi.org/10.1111/1467-6494.00009

Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*,(Vol. 20, pp. 203–253). Academic Press. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60415-3

Işık, E.,&; Bedel, A. (2015). Ergenlerde Başa Çıkma Stratejileri ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (34), 53-60. https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61814/924729

İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş* (Yayın No. 234457) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

İlhan, T.,& Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(34), 109-118. https://www.acarindex.com/pdfler/acarindex-2565-1647.pdf

Jobes, D. A.,& Mann, R. E. (1999). Reasons for living versus reasons for dying: Examining the internal debate of suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 29*(2), 97–104. https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.1999.tb01048.x

Joshi, U. (2010). Subjective well-being by gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies, 1*(1), 20- 26. https://doi.org/10.22610/jebs.v1i1.211

Josselson, R. (1987). *Finding herself: Pathways to ıdentitiy development in women.* Jossey-Bass. Inc. Publishers.

Kabakçı, Ö.F. (2006). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sosyal duygusal öğrenme becerileri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Hacettepe Üniversitesi.

Kabakçı, Ö. F.,& Totan, T. (2013). Sosyal ve duygusal öğrenme becerilerinin çok boyutlu yaşam doyumuna ve umuda etkisi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi,6*(1) s, 40-61. http://dergipark.gov.tr/download/article-file/304207

Kagan, J. (2003). Biology, context and developmental inquiry. *Annual Review of Psychology, 54*, 1–23. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145240

Kalafat, A. (2021). *Ergen siber zorbalık duyarlılığı ile algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluşu artırma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 697463) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi

Kansu, A. F. (2019). politik öz yeterlik ve yaşam bağlılığı: siyasi parti teşkilatlarında görev alan bireyler üzerinde bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 18*(69), 1-12. https://doi.org/10.17755/esosder.372508

Kansu, A. F., & Sayar, G. H. (2018). Öz yeterlik, yaşam anlamı ve yaşam bağlılığı kavramları üzerine bir inceleme. *Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi Etkileşim*, (1), 78-89. https://doi.org/10.32739/etkilesim.2018.1.11

Kaplan, I. H., & Sadock, J. B. (1996), *I. Basamak Psikiyatri El Kitabı.* (Çev., B. Büyükdal), Turgul Yayıncılık.

Karahan, T. F.,& Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. Nobel Yayıncılık.

Karaköse, R. (2013). *Ben büyüdüm ergenlik psikolojisi ve iletişim.* Yediveren Yayınları.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler.* Akademi Yayıncılık.

Kartal, M. A. (2013). *Orta öğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri.* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi], Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Kasser, T., & Ahuvia, A. (2002). Materialistic values and well-being in business students. *European journal of social psychology*, *32*(1), 137-146. https://doi.org/10.1002/ejsp.85

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the american dream: Correlates of financial success as a central life. *Aspiration Journal of Personality and Social Psychology*, *65*(2), 410-422. https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22(*3), 280-287. https://doi.org/10.1177/0146167296223006

Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*(pp. 116–131). Hogrefe & Huber Publishers. https://psycnet.apa.org/record/2001-01629-007

Kaya, A., & Sezgin, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin mutluluklarının eğitim stresi ve okul yaşam kalitesi tarafından yordanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 41*, 245-264. https://doi.org/10.21764/efd.42917

Kayıkçı, K., & Sayın, Ö. (2010). Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin okuldan memnuniyet düzeyleri. Milli Eğitim Dergisi, 39(187), 207-224. https://dergipark.org.tr/tr/pub/milliegitim/issue/36197/407041

Kelleci, M. (2005). Kanser hastalarının umudunun geliştirilmesine yönelik hemşirelik girişimleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 6*, 41-47.https://alpha-psychiatry.com/Content/files/sayilar/147/41-47.pdf

Keskinoğlu, M. Ş. (2007). *Beyaz Sayfa*. Akademi Yayınları

Kesici, Ş., Üre Ö., Bozgeyikli, H., & Sünbül, A. M. (2003, 9-11 Temmuz). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği* [Bildiri sunumu]. VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Khan, S. A., & Farooq, S. (2003). Reasons for not acting on suicidal ideas. *Journal of the College of Physicians and Surgeons--pakistan: JCPSP, 13*(1), 37-39. https://doi.org/01.2003/jcpsp.3739

Khaw, D., & Kern, M. (2015). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, 8(*1), 10-23. https://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/khaw___kern_2015_-_a_cross-cultural_comparison_of_the_perma_model_of_well-being.pdf

Kılıç, S. (2013). Örnekleme yöntemleri. *Journal of Mood Disorders, 3*(1), 44-46. https://doi.org/10.5455/jmood.20130325011730

King, S. R., Hampton Jr, W. R., Bernstein, B., & Schichor, A. (1996). College students' views on suicide. *Journal of American College Health, 44*(6), 283-287. https://doi.org/10.1080/07448481.1996.9936856

King, L. A., Richards, J. H., & Stemmerich, E. (1998). Daily goals, life goals, and worst fears: Means, ends, and subjective well-being. *Journal of Personality, 66*(5), 713-744. https://doi.org/10.1111/1467-6494.00030

Kiziroğlu, M. (2012). *Sınıf öğretmenlerinin sosyodemografik özelliklere göre umutsuzluk düzeyleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Atatürk Üniversitesi.

Kleinman, E. K., Asselin, C. & Henriques, G. (2014). Positive Consequences: The Impact of an Undergraduate Course on Positive Psychology. *Psychology, 5*(18): 2033-2045. http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.518206

Kocaoğlu, B. A. (1982). *Ergenlik çağındaki çocukların büyüme, gelişme ve beslenme durumları ile ilgili metodolojik bir çalışma* [Yayımlanmamış Doktora Tezi], Hacettepe Üniversitesi.

Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1*(17): 231-256. https://dergipark.org.tr/tr/pub/erusosbilder/issue/23750/253040

Koç, M., Yıldız, A. B., Doğu, G. A., & Ece, C. (2019). Bedensel engelli sporcuların olumlu düşünme düzeyleri ile yaşama bağlılık düzeylerinin çeşitli değişkenliklere göre karşılaştırılması. *In Book Of Proceedıngs,* 213-217. https://www.researchgate.net/profile/Meral-Agir/publication/335390109_erpa-2019_book-of-prooceedings_08-08-2019_15d4be9c340974/links/5d6270bf458515d61022f3ac/erpa-2019-book-of-prooceedings-08-08-2019-15d4be9c340974.pdf#page=224

Koenig, H. G., George, L. K., & Siegler, I. C. (1988). The use of religion and other emotion-regulating coping strategies among older adults. *The gerontologist, 28*(3), 303-310. https://doi.org/10.1093/geront/28.3.303

Koenig, H. G., Cohen, H. J., Blazer, D. G., Pieper, C., Meador, K. G., Shelp, F., Goli, V., & DiPasquale, B. (1992). Religious coping and depression among elderly, hospitalized medically ill men. *The American Journal of Psychiatry*, *149*(12), 1693–1700. https://doi.org/10.1176/ajp.149.12.1693

Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *54*(5), 283-291. https://doi.org/10.1177/070674370905400502

Konuk, M. (2020). *Umut odaklı kariyer gelişimi modeline dayalı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin umut ve kariyer geleceği düzeylerine etkisi* (Yayın No. 657337) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Konukbay, D. (2005). *Engelli çocuk ebeveynlerinin umutsuzluk düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki* (Yayın No. 165137) [Yüksek lisans tezi, Genelkurmay Başkanlığı Gülhane Askeri Tıp Akademisi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kozma, A. & Stones, M. J. (1980). The Measurement of Happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *Journal of Gerontology*, *35*(6): 906–912. https://doi.org/10.1093/geronj/35.6.906

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştır iması* (Yayın No. 16802) [Yüksek Lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Krueger, R. F., Hicks, B. M., & McGue, M. (2001). Altruism and antisocial behavior: Independent tendencies, unique personality correlates, distinct etiologies. *Psychological Science*, *12*(5), 397–402. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00373

Kulaksızoğlu, A. (2016). *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi Kitabevi.

Kulaksızoğlu, A. (2014). Ergenlik Psikolojisi. Remzi Kitabevi.

Kun, Á., Balogh, P. & Krasz, K. G. (2017). Development of the work-related well-being questionnaire based on Seligman's PERMA model. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, *25(*1), 56-63. https://doi.org/10.3311/PPso.9326

Kuo, W. H., Gallo, J. J., & Eaton, W. W. (2004). Hopelessness, depression, substance disorder, and suicidality. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, *39*(6), 497-501. https://doi.org/10.1007/s00127-004-0775-z

Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *The Canadian Journal of Psychiatry / La Revue canadienne de psychiatrie, 61(*3), 154–158. https://doi.org/10.1177/0706743715616609

Küçü, E. (2018). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Dokuz Eylül Üniversitesi.

Küçük, A. (2020) *Sosyal Aktivite Programının Huzurevi Sakinlerinin Otonomisi ve Yaşama Bağlılığına Etkisi* (Yayın No. 630295) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Küsgülü, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 378567) [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Lagacé-Séguin, D. G., & d'Entremont, M. R. L. (2010). A scientific exploration of positive psychology in adolescence: The role of hope as a buffer against the influences of psychosocial negativities. *International journal of adolescence and youth, 16(*1), 69-95. https://doi.org/10.1080/02673843.2010.9748046

Larsen, D., Edey, W., & Lemay, L. (2007). Understanding the role of hope in counselling: Exploring the intentional uses of hope. *Counselling Psychology Quarterly, 20(*4), 401-416. https://doi.org/10.1080/09515070701690036

Lazar, K. A. (2000). *Current life engagementfactors as a predictor of elder life satisfaction* (Publication No. 54751) [Masters dissertation, Wisconsin University]. https://minds.wisconsin.edu/bitstream/handle/1793/39557/2000lazark.pdf?sequence=1

Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social research, 66*(2), 653-678. https://www.jstor.org/stable/40971343

Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review Clinical Psychology, 1*, 629-651. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154

Leaman, S. C. (2009). *Risk factors for psychological distress and uses of religious coping among african torture survivors* [Unpublished doctoral dissertation]. The George Washington University.

Leimon, A., & McMahon, G. (2018). *Pozitif psikoloji for dummies.* (Çev., E. Tanıl), Nobel Akademik Yayıncılık, s. 62-63. (Orijinal çalışma 2009'da yayımlandı.)

Leontiev, D. A. (2005). Three facets of meaning. *Journal of Russian & East European Psychology, 43*(6), 45-72. https://doi.org/10.1080/10610405.2005.11059270

Linehan, M. M., Goodstein, J. L., Nielsen, S. L., & Chiles, J. A. (1983). Reasons for staying alive when you are thinking of killing yourself: The Reasons for Living Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*(2), 276–286. https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.2.276

Lizardi, D., Currier, D., Galfalvy, H., Sher, L., Burke, A., Mann, J., & Oquendo, M. (2007). Perceived reasons for living at index hospitalization and future suicide attempt. *The Journal of nervous and mental disease, 195*(5), 451-455. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3722435/

Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Pedrotti, J. T. (2003). Hope: Many definitions, many measures. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), Positive psychological assessment: *A handbook of models and* measures (pp. 91–106). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10612-006

Lucas, R. E. (2018). Reevaluating the strengths and weaknesses of self-report measures of subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being.* DEF Publishers. https://doi.org/nobascholar.com

Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital

status. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 520-527.https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.84.3.527

Lucas, R. E., Clark, A.E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science, 15*(1), 8–13. https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.01501002.x

Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science, 7(*1): 186-189. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x

Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist, 56*(3), 239–249. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239

Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want.* Penguin Group.

Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Manuscript under review. 11*(2), 391-402. https://doi.org/10.1037/a0022575

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005a). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?..*Psychological Bulletin, 131*(6), 803–855. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005b). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*(2), 111–131. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111

Mahon, N. E., & Yarcheski, A. (2002). Alternative theories of happiness in early adolescents. *Clinical nursing research, 11(*3), 306-323. https://doi.org/10.1177/10573802011003006

Mahon N. E, Yarcheski A., Yarcheski T. J., Cannella B. L., & Hanks M. M. (2006). A meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nurs Res, 55*(5), 308–315. https://doi.org/10.1097/00006199-200609000-00003

Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi], Marmara Üniversitesi

Malone, K. M., Oquendo, M. A., Haas, G. L., Ellis, S. P., Li, S., & Mann, J. J. (2000). Protective factors against suicidal acts in major depression: reasons for living. *American Journal of Psychiatry, 157*(7), 1084-1088. http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.157.7.1084

Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology, 3*(5), 551–558. https://doi.org/10.1037/h0023281

Marcia, J. (1980) *Identity in adolescence.* (J. Adelson, Trans.), Wiley, s. 159-187.

Marcia, J. E. (1993). *The ego identity status approach to ego identity.* In Ego identity. Springer-Verlad.

Marcia, J. E. (1994). Ego identity and object relations. In J. M. Masling & R. F. Bornstein (Eds.), *Empirical perspectives on object relations theory*(pp. 59–103). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/11100-003

Marques, S. C., Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2017). Hope- and academic-related outcomes: A meta-analysis. *School Mental Health: A Multidisciplinary Research and Practice Journal, 9*(3), 250–262. https://doi.org/10.1007/s12310-017-9212-9

Maris, R. W., & Lazerwitz, B. M. (1981). Pathways to suicide: A survey of self-destructive behaviors. *Johns Hopkins University Press, 62*(2), 557. http://dx.doi.org/10.2307/2578334

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). *The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance.* The Journal of Positive Psychology, 11(5), 531–545. https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623

Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. Journal of personality, 73(4), 985-1014. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x

Matthews, K. A., Owens, J. F., Edmundowicz, D., Lee, L., & Kuller, L. H. (2006). Positive and negative attributes and risk for coronary and aortic calcification in healthy women. *Psychosomatic Medicine, 68*(3), 355-361. http://dx.doi.org/10.1097/01.psy.0000221274.21709.d0

Mauss, I. B., Savino, N. S., Anderson, C. L., Weisbuch, M., Tamir, M., & Laudenslager, M. L. (2011). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion, 12 (*5), 908-920. https://doi.org/10.1037/a0025299

Mert, İ. S. (2010). Terör yönetimi kuramı ve cesaret: Kavramsal bir tartışma. *Güvenlik Stratejileri Dergisi, 6*(12), 57-81. https://dergipark.org.tr/tr/pub/guvenlikstrtj/issue/7531/99189

Mckenna, P. (2010). *Sizi mutlu edebilirim.* (Çev., B. Satılmış), Pegasus Yayınları.

McKnight, D. H., Choudhury V., & Kacmar C. (2002). Developing and validating trust measures for e-commerce: An ıntegrative typology. *Information Systems Research, 13* (3), 334-359. http://dx.doi.org/10.1287/isre.13.3.334.81

McKnight P. E., & Kashdan T. B. (2009) Purpose in life as a system that sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Rev Gen Psychol, 13,* 242-251. http://dx.doi.org/10.1037/a0017152

Meeus, W. (1996). Studies on identity development in adolescence: An overview of research and some new data. *Journal of Youth and Adolescence, 25(*5), 569–598. https://doi.org/10.1007/BF01537355

Menekşe, M. (2019). *Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ileumut ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 598112) [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Merriam-Webster Dictionary Online (2022, 7 Ekim).https://www.merriam-webster.com/

Miller, J., & Powers, M. (1988). Development of an instrument measure hope. *Nursing Research, 37*(1), 6-9. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3340583/

Milli Eğitim Bakanlığı. (2016). Ortaöğretim kurumları yönetmeliği. http://mevzuat.meb.gov.tr/

Minkoff, K., Bergman, E., Beck, A. T., & Beck, R. (1973). Hopelessness, depression, and attempted suicide. *The American Journal of Psychiatry, 130*(4), 455–459. https://doi.org/10.1176/ajp.130.4.455

Morris, C. G. (1996). *Understanding psychology*. The McGraw - Hill Companies.

Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yayın No. 302897) [Doktota tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Moulden, H. M. ve Marshall, W. L. (2005). Hope in thetreatment of sexual offenders: the potential application of hope theory. *Psychology, Crime & Law, 11*(3), 329-342. https://doi.org/10.1080/10683160512331316361

Munis, G. (2019). *Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumlarının çocuklardaki obsesif kompulsif belirtiler ve umut düzeyleri ile ilişkisi* (Yayın No. 561583) [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Muuss, R. E. (1988). *Theories of adolescence (5th ed.)*. Crown Publishing Group/Random House.

Muyan-Yılık, M. (2017). *Öznel iyi oluşa yönelik bir model: Sürekli ve durumluk umut, bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejilerinin rolleri* (Yayın No. 481487) [Doktota tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist, 55*(1), 56–67. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56

Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is Happy?.*American Psychological Society, 6(*1), 1-19. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb002

Myrick, R. D. (2003). Accountability: counselors count. *Professional School Counseling, 6*(3), 174-179. https://www.jstor.org/stable/42732426

Nair, S. (2003). Life goals: The concept and its relevance to rehabilitation. *Clinical Rehabilitation, 17*(2), 192-202. https://doi.org/10.1191/0269215503cr599oa

Navarro, D., Montserrat, C., Malo, S., Gonzalez, M., Casas, F., & Crous, G. (2017). Subjective well-being: What do adolescents say?.*Child & Family Social Work, 22*(1), 175-184. https://doi.org/10.1111/cfs.12215

Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçları düzeyinin karşılaştırması* (Yayın No. 361658) [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Nişanyan, S. (2022, 12 Temmuz). *Sözlerin Soyağacı Çağdaş Türkçenin Etimolojik Sözlüğü.* http://www.nisanyansozluk.com.

Nural, N., Çıracı-Yaşar, Y., & Güner, S. G. (2019). Hope and life engagement of cancer patıents at the advanced stage. *Asian Pacific Journal of Cancer Care, 4*(2), 19-25.http://www.waocp.com/journal/index.php/apjcc/article/view/245

Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental review, 11*(1), 1-59. https://doi.org/10.1016/0273-2297(91)90002-6

Oğuz-Duran, N., & Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarınınöznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(40), 154-166. https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21460/229894

Ojanen, M. (2008). Can we raise the level of happiness?.*Collegium. Studies Across Disciplines İn The Humanities And Social Sciences. 3.* 41-58. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/25770/05_Ojanen_2008_3.pdf?isAllowed=y&sequence=1

Onwuegbuzie, A. J. (1998). Role of hope in predicting anxiety about statistics. *Psychological Reports, 82*(3), 1315-1320. https://doi.org/10.2466/pr0.1998.82.3c.1315

Onwuegbuzie, A. J., & Daley, C. E. (1999). Relation of hope to self-perception. *Perceptual and Motor Skills, 88*(2), 535-540. https://doi.org/10.2466/pms.1999.88.2.535

Onwuegbuzie, A. J., & Snyder, C. R. (2000). Relations between hope and graduate students' coping strategies for studying and examination-taking. *Psychological reports, 86(*3), 803-806. https://doi.org/10.2466/pr0.2000.86.3.803

Oskin, D. L. (1997, April). Realistic control perceptions, age, and gender as moderators of the relationship between victimization and hope in children. [Conference presentation] Poster session presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development,Washington, D.C.https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED407095.pdf

Osman, A., Kopper, B. A., Barrios, F. X., Osman, J. R., Besett, T., & Linehan, M. M. (1996). The brief reasons for living inventory for adolescents (BRFL-A). *Journal of Abnormal Child Psychology, 24*(4), 433-443. https://www.researchgate.net/profile/Marsha-Linehan/publication/316994134_The_Brief_Reasons_for_Living_Inventory_for_Adolescents_BRFL-A/links/591c8b2845851540595a8a42/The-Brief-Reasons-for-Living-Inventory-for-Adolescents-BRFL-A.pdf

O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social Indicators Research, 101*(1), 155-172.https://doi.org/0.1007/s11205-010-9662-z

Öğretir, D, A. (2004). Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının annelerin benlik algısı, eşlerine ve çocuklarına yönelik tutumları ile kendini denetleme becerisi ve otomatik düşünceleri üzerinde etkisi (Yayın No. 205198) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Özakkaş, T. (2015). *Hayatın anlamı nedir? Varoluşçuluk.* Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Öz, F. (2004). *Sağlık alanında temel kavramlar.* İmaj Yayınevi.

Özer, İ. Ö. (2019). *Öznel iyi oluşu arttırma programının, zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Bursa Uludağ Üniversitesi.

Özer, M., & Özsoy Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu, *Geriatri* 6(2), 72-74. http://geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf_TJG_146.pdf

Özgök, A., & Sarı, M. (2016). Ortaokul öğrencilerin okula aidiyet duygusu ve arkadaş bağlılık düzeyi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25*(3), 71-86.https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/32038/353249

Özmen, D., Dündar P. E., Çetinkaya A. Ç., Taşkın, O., & Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9,8-15. https://alpha-psychiatry.com/Content/files/sayilar/133/8-15.pdf

Page, R. M. (1991). Loneliness as a risk factor in adolescent hopelessness. *Journal of Research in Personality, 25*(2), 189–195. https://doi.org/10.1016/0092-6566(91)90014-H

Page, R. M., Yanagishita, J., Suwanteerangkul, J., Zarco, E. P., Mei-Lee, C., & Miao, N. F. (2006). Hopelessness and loneliness among suicide attempters in school-based samples of Taiwanese, Philippine and Thai adolescents. *School psychology international, 27(*5), 583-598. https://doi.org/10.1177/0143034306073415

Pala, G. (2019). *Ergenlerin kimlik gelişimi ile akademik motivasyon ve umudun ilişkisinde psikolojik ihtiyaçların aracı rolü* (Yayın No. 584571) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Palys, T. S., & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, *44*(6), 1221–1230. https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.6.1221

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. https://doi.org/10.1177/0002716203260078

Park, H. S., Schepp, K. G., Jang, E. H., & Koo, H. Y. (2006). Predictors of suicidal ideation among high school students by gender in South Korea. *Journal of School Health, 76*(5), 181-188. https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00092.x

Pavot, W., Diener, E. D., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and individual differences, 11*(12), 1299-1306. https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90157-M

Peker, H. (2003). *Din psikolojisi.* Çamlıca Yayınları.

Pearson, E. L., Windsor, T. D., Crisp, D. A., Butterworth, P., Pilkington, P. D., & Anstey, K. J. (2013). Normative data and longitudinal invariance of the Life Engagement Test (LET) in a community sample of older adults. *Quality of Life research, 22(*2), 327-331.https://doi.org/10.1007/s11136-012-0146-2

Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing international, 27*(2), 90-114. http://dx.doi.org/10.1007/s12126-002-1004-2

Pinto, A., Whisman, M. A., & Conwell, Y. (1998). Reasons for living in a clinical sample of adolescents. *Journal of Adolescence, 21*(4), 397-405. https://doi.org/10.1006/jado.1998.0173

Pizzolato, J. E., Brown, E. L., & Kanny, M. A. (2011). Purpose plus: Supporting youth purpose, control, and academic achievement. *New Directions For Youth Development, 132*, 75-88. https://doi.org/10.1002/yd.429

Pollner, M. (1989). Divine relations, social relations, and well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 30*(1), 92–104. https://doi.org/10.2307/2136915

Poloma, M. M., & Pendleton, B. F. (1990). Religious domains and general well-being. *Social Indicators Research, 22*(3), 255–276. https://doi.org/10.1007/BF00301101

Romero, M. (1989). *Hope and outcome anticipation* (Publication No. 8917396) [Doctoral dissertation, Massachusetts Amherst University]. ProQuest Dissertations.

Pompili, M., Lester, D., Innamorati, M., Narciso, V., Vento, A., De Pisa, E., Tatarelli, R., & Girardi, P. (2007). Risk-taking and reasons for living in non-clinical Italian university students. Death studies, 31(8), 751-762. https://doi.org/10.1080/07481180701490727

Poorolajal, J., Rostami, M., Mahjub, H., & Esmailnasab, N. (2015). Completed suicide and associated risk factors: A six- year population based survey. *Archives of Iranian Medicine, 18*(1), 39- 43. http://www.aimjournal.ir/pdffiles/57_01501_0010.pdf

Poyraz, C. (2010). *Fiziksel Gelişim, Gelişim Psikolojisi.* Nobel Yayın Dağıtım

Prager, K. J. (1995). *The psychology of intimacy*. Guilford Press.

Rader, L. A. (2005). Goal Setting for students and teachers: Six steps to success. *Clearing House, 78*(3), 123-126. https://doi.org/10.3200/TCHS.78.3.123-12.

Rejeski, W. J., Gauvin, L., Hobson, M. L., & Norris, J. L. (1995). Effects of baseline responses, in-task feelings, and duration of activity on exercise-induced feeling states in women. *Health Psychology, 14*(4), 350–359. https://doi.org/10.1037/0278-6133.14.4.350

Reker, G. T., & Peacock, E. J. (1981). The life attitude profile (LAP): A multidimensional instrument for assessing attitudes toward life. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 13*(3), 264–273. https://doi.org/10.1037/h0081178

Riuttala, E. (2006). *Nuorten henkilökohtaisten tavoitteiden profiilit ja subjektiivinen hyvinvointi: Adolescents' personal goal profiles and subjective well-being* (Publication No. 10138/19973) [Doctoral dissertation, University of Helsinki]. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19973/nuortenh.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Roberts, B. W., & Robins, R. W. (2000). Broad dispositions, broad aspirations: The intersection of personality traits and major life goals. *Personality and social psychology bulletin, 26*(10), 1284-1296. https://doi.org/10.1177/0146167200262009

Robinson, J. L., Emde, R. N., & Corley, R. P. (2001). Dispositional cheerfulness: Early genetic and environmental ınfuluences. In R. N. Emde & J.K. Hewitt (Eds.), *Infancy to early childhood: Genetic and environmental ınfluences on developmental cahange*. Oxford University Pres. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=3ShnDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA163&dq=Robinson,+J.L.,+Emde,+R.N.+and+Corley,+R.P.+(2001).+Dispositional+Cheerfulness:+Early+Genetic+and+Environmental+Infuluences.+In+R.+N.+Emde+%26+J.K.+Hewitt+(Eds.),+Infancy+to+Early+Childhood:+G

enetic+and+Environmental+Influences+on+Developmental+Cahange.+Lond&ots=FZBcvmhvYN&sig=XRcpVIufaqDpbLbHqTsnRo5p-6Y&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Rogers, J. R., & Hanlon, P. J. (1996). Psychometric Analysis of the College Student Reasons for Living Inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 29*(1), 13-24. https://doi.org/10.1080/07481756.1998.12068955

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141– 166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, D.C., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review, 4*(1), 30-44.https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_4

Saföz-Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri* [Yayınlanmamış yüksek lisans tez]. Çukurova üniversitesi.

Sakarya, E. (2018). *Evli bireylerin evlilik uyum, yaşam memnuniyeti ve yaşam bağlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayın No. 494165) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review, 21*(1), 33–61. https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X

Santrock, J. W (2012). *Yaşam boyu gelişim.* (Çev., G. Yüksel), Nobel Yayınları, s. 370-372.

Sarı, S. V. (2011). *Lise son sınıf öğrencilerinin mesleğe karar verme öz-yeterliliklerini yordama da umut, kontrol odağı ve çok boyutlu mükemmelliyetçilik özelliklerinin rolü* (Yayın No. 294051) [Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Sarı, M. (2013). Lise öğrencilerinde okula aidiyet duygusu. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(*1),147-160.https://kutuphane.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php

Sayar, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile umutsuzluk ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 328127) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Seber, G. (1991). *Beck umutsuzluk ölçeğinin güvenirliği ve geçerliği üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Anadolu Üniversitesi.

Schaufeli, W. B. (2013). *What is engagement?* In C. Truss, K. Alfes, R. Delbridge, A. Shantz, & E. Soane (Eds.), Employee Engagement in Theory and Practice (pp. 15-35). Routledge. https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/414.pdf

Scheier, M. F.,Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A,. Schulz, R., & Zdaniuk, B. (2006). The life engagement test: Assessingpurpose in life. *Journal of Behavioral Medicine, 29*(3), 291-298. https://doi.org/10.1007/s10865-005-9044-1

Schotte, D. E., & Clum, G. A. (1982). Suicide ideation in a college population: a test of a model. *Journal of consulting and clinical psychology, 50*(5), 690. https://doi.org/10.1037/0022-006X.50.5.690

Schuster, M. A., Stein, B. D., Jaycox, L. H., Collins, R. L., Marshall, G. N., Elliott, M. N., ... & Berry, S. H. (2001). A national survey of stress reactions after the September 11, 2001, terrorist attacks. *New England Journal of Medicine, 345*(20), 1507-1512. https://doi.org/10.1056/NEJM200111153452024

Schwartz, S. J. (2005). A new identity for identity research: Recommendations for expanding and refocusing the identity literature. *Journal of Adolescent Research, 20(*3), 293-308. https://doi.org/10.1177/0743558405274890

Schwartz S. J., & Pantin, H. (2006). *Identity development in adolescence and emerging adulthood: The interface of self, context and culture.* (A. Columbus, Trans.), Nova Science Publishes, s.1-40.

Seçer, İ. (2015). *SPSS ve LİSREL ile pratik veri analizi: Analiz ve raporlaştırma.* Anı Yayıncılık.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness.* Nicholas Brealey Publishing.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.* Free Press.

Seligman, M. E. P., & 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., & Royzman, E. (2003). H*appiness: The three traditional theories.* Authentic Happiness Newsletter.

Senemoğlu, N. (2015). *Gelişim, öğrenme ve öğretim (Kuramdan uygulamaya).* Yargı Yayınevi.

Sezer, S. (2012). Yaşamın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Journal of Faculty of Educational Sciences, 45*(1), 209-228. https://doi.org/10.1501/Egifak_000000124

Shahnaz, I., & Karim, A. K. M. R. (2014a). The impact of Internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology, 2*(9), 273-284. https://doi.org/10.13189/ujp.2014.020902

Shahnaz, I., & Karim, A. K. M. R. (2014b). Life satisfaction as a determinant of life engagement. *Bangladesh Psychological Studies, 24,* 1-16. http://cpsrt.com/book/book_07.pdf

Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology, 41*(1), 25-38. https://doi.org/10.1348/014466602165036

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of personality and social psychology, 76*(3), 482. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.76.3.482

Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2008). Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motivation and Emotion, 32*(1), 37–45. https://doi.org/10.1007/s11031-008-9081-5

Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X., & 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. https://doi.org/10.1521/jscp.22.6.685.22938

Sisk, B. A., & Malone, J. R. (2018). Hope, optimism, and compassionate communication. *JAMA Pediatrics, 172*(4), 311-312. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2017.4536

Snyder, A. W. (1977). Acuity of compound eyes: Physical limitations and design. *Journal of comparative Physiology, 116*(2), 161-182. https://link.springer.com/article/10.1007/BF00605401

Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here.* Simon and Schuster.

Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling ve Development, 73*(3), 355–360. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x

Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 11–28. https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.11

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13*(*4*), 249-275. https://blogs.shu.ac.uk/growplus/files/2020/02/Hope-Synder-paper.pdf

Snyder, C. R. (2005). Teaching: The lessons of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(1), 72-84. https://doi.org/10.1207/s15328023top3201_15

Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002a). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. Professional School Counseling, 5(5), 298-307. https://www.proquest.com/openview/d856636caa238e56c79f0105c9e74d3c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=11185

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and 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., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., ... & Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the children's hope scale. *Journal of Pediatric Psychology, 22*(3), 399-421. https://doi.org/10.1093/jpepsy/22.3.399

Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Jeffrey Crowson, J., & Early, S. (1998). Preferences of high-and low-hope people for self-referential input. *Cognition & Emotion, 12*(6), 807-823. https://doi.org/10.1080/026999398379448

Snyder, C. R., Lehman, K. A., Kluck, B., & Monsson, Y. (2006). Hope for rehabilitation and vice versa. *Rehabilitation Psychology, 51*(2), 89–112. https://doi.org/10.1037/0090-5550.51.2.89

Snyder, C.R., & Lopez S. H. (2007). *Positive psychology.* Sage Publications.

Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hopetheory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly, 18*(2), 122-139. https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.122.21854

Snyder, C. R., Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B., & Woodward, J. T. (2002b). "False" hope. *Journal of clinical psychology, 58*(9), 1003-1022. https://doi.org/10.1002/jclp.10096

Sönmez, V., & Alacapınar, G. F. (2013). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri.* Anı Yayıncılık.

Stack, S. (1983). A comparative analysis of suicide and religiosity. *The Journal of Social Psychology, 119*(2), 285-286. https://doi.org/10.1080/00224545.1983.9922833

Stack, S., & Wasserman, I. (1992). The effect of religion on suicide ideology: An analysis of the networks perspective. *Journal for the Scientific Study of Religion, 31*(4), 457-466. https://www.jstor.org/stable/1386856

Staats, S. (1989). Hope: A comparison of two self-report measures for adults. *Journal of Personality Assessment, 53*(2), 366-375. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5302_13

Staats, S. R., & Stassen, M. A. (1985). Hope: An affective cognition. *Social Indicators Research, 17*(3), 235-242. https://link.springer.com/article/10.1007/BF00319312

Stanton, A. L., Danoff-burg, S., & Huggins, M. E. (2002). The first year after breast cancer diagnosis: hope and coping strategies as predictors of adjustment. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer, 11*(2), 93-102. https://doi.org/10.1002/pon.574

Steen, J. H. (2004). Measuring the efficacy of the Snyder hope theory as an intervention with an inpatient population (C. Richard Snyder). *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 65*(6-A), 2103-2110. https://psycnet.apa.org/record/2004-99023-004

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.8

Stotland, E. (1969). *The psychology of hope.* Jossey-Bass.

Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of personality and social psychology, 54*(5), 768-777. https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.5.768

Subaşı, H. G., Yıldız, H. F., & Tekin, S. (2016). Kanser hastalarının bakımıyla ilgilenen yakınlarının umut düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 14*(2), 109-127. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/28536/296410

Sullivan, M. D. (2003). Hope and hopelessness at the end of life. The American *Journal of Geriatric Psychiatry, 11*(4), 393-405. https://psycnet.apa.org/doi/10.1176/appi.ajgp.11.4.393

Sumi, K. (2018). The Japanese translation of the life engagement test: Reliability and construct validity in a college student population and a working adult population. *International Journal of Psychology and Behavior Analysis, 4*, 136. https://doi.org/10.15344/2018/2455-3867/136

Şahin, N. H., Batıgün, A. D., & Şahin, N. (1998). Reasons for living and their protective value: A Turkish sample. *Archives of Suicide Research, 4*(2), 157-168. http://dx.doi.org/10.1080/13811119808260445

Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Sezen, K., & Havva, P. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 20*(3), 827-836. https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/48698/619566

Şahinler, G. (2018). *On ikinci sınıf lise öğrencilerinin mesleki olgunluk ve umut düzeyi ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 509777) [Yüksek lisans tezi, Kaardeniz Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Şakar, Z. (2019). *Üniversite öğrencilerinde özel yaşam alanları umut düzeyleri ile çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları, kişilik özellikleri ve algılanan duygusal istismar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 581303) [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Şimşek, H., & Çöplü, F. (2018). Lise öğrencilerinin riskli davranışlar gösterme düzeyleri ile okula bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4*(1), 18-30. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/512852

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S (2013). *Using multivariate statistics.* Pearson.

Taherdoost, H. (2016). Sampling methods in research methodology: How to choose a sampling technique for research. *International Journal of Academic Research in Management (IJARM), 5*, 18-27. https://doi.org/10.2139/ssrn.3205035

Tanboğa, F. (2020). *Ortaokul öğrencilerinde okul yaşam kalitesi ile iyimserlik ve umut arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 649036) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Tarhan, S. (2012). *Umudun özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanması* (Yayın No. 317183) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Tarhan, U. (2018). Gelecek Adeta Peşimizde. https://www.ufuktarhan.com/makale/ufuk-tarhan-ile-futurizm-gelecek-adeta-pesimizde

Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3(*1), 1-14. https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/surekli-umut-olcegi-toad_0.pdf

Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi, 4*(2), 86-112. https://dergipark.org.tr/en/pub/enad/issue/32040/354580

Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç- dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Taylor, S. E. (2011). Affiliation and stress. In S. Folkman (Ed.), *Oxford handbook of stress, health, and coping.* Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.001.0001

Tazegül, Ü. (2016). Elit düzeydeki tenisçilerin yaşama bağlılık düzeyleri ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4*(32), 468-474. http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.3456

Tazegül, Ü. (2017). Sporcuların kişilik özellikleri ile yaşama bağlılıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 5*(39), 587-594. https://doi.org/10.17755/esosder.377496

Tazegül, Ü. (2018). Elit düzeydeki tenisçilerin olumlu düşünme ve yaşama bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (67), 16-25. https://dergipark.org.tr/en/pub/abuhsbd/issue/39323/463435

Tekin, M. (2018). *Beliren yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları ve bütünleyici umudun psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi* (Yayın No. 527185) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Temel, Z. F., & Aksoy, B. A. (2001). *Ergen ve gelişimi.* Nobel Yayıncılık.

Tetley, J. (2009). *An investigation of self-authorship, hope, and meaning in life among second-year college students* (Publication No. 3389402) [Doctoral dissertation, The George Washington University]. ProQuest Dissertations.

Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 42*(2), 115–131. https://doi.org/10.2307/3090173

Thompson, E. A., Mazza, J. J., Herting, J. R., Randell, B. P., & Eggert, L. L. (2005). The mediating roles of anxiety, depression, and hopelessness on adolescent suicidal behaviors. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 35*(1), 14-34. https://doi.org/10.1521/suli.35.1.14.59266

Tiger, L. (1999). Hope springs internal. *Social Research, 66*(2), 611-623. https://www.jstor.org/stable/40971340

Tix, A. P., Johnson, M. E., Dik, B. J., & Steger, M. F. (2013). Religious Commitment and Subjective Well-Being across Christian Traditions. *Journal of Psychology & Christianity, 32*(1). https://www.semanticscholar.org/paper/Religious-Commitment-and-Subjective-Well-Being-Tix-Dik/c45742fc036de21371bc8d6701aca6c6da5bb0de

Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 7*(2), 183–225. https://doi.org/10.1007/s10902-005-4754-1

Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki* (Yayın No. 527792) [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Tov, W., & Diener, E. (2008). The well-being of nations: Linking together trust, cooperation, and democracy. In B. A. Sullivan, M. Snyder & J. L. Sullivan (Eds.), *Cooperation: The political psychology of effective human interaction*(pp. 323-342). Blackwell Publishing. https://doi.org/10.1007/978-481-2350_7

Tugade, M. M., Fredrickson, B. L.,& Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality, 72*(6), 1161-1190. https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-6494.2004.00294.x

Turgay, A. (1992). Çocuk ve gençlerde intihar girişimleri. *Türk Psikiyatri Dergisi, 3*(3), 183-189. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/596122

Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(2), 132- 142. https://dergipark.org.tr/en/pub/pauefd/issue/11121/133000

Tuzgöl-Dost, M., & Keklik, İ. (2014). Sürekli kaygı, umutsuzluk ve benlik saygısının ergenlerin riskli davranışlarını yordama gücü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi (elektronik), 13*(51), 195-208. https://doi.org/10.17755/esosder.89538

Tüfekçiyaşar, T. (2014). *Lise 10 ve 11. sınıf öğrencilerinde kaygı, umutsuzluk ve benlik imgesi düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yayın No. 358830) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Türk Dil Kurumu (2022, 7Mayıs). Genel Türkçe Sözlük. https://sozluk.gov.tr/

Türkdoğan, T., & Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 12*(4), 2429-2446. https://docplayer.biz.tr/425489-Universite-ogrencilerinde-oznel-iyi-olusun-yordanmasinda-temel-ihtiyaclarin-karsilanmasinin-rolu.html

Türküm, S. (2000). *"Ergenlik döneminde gelişim"*. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.

Tüzün, Z. (1997). *Life events depression, social support systems, reasons for living and svicide probability among university students* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Uğur, E., & Akın, A. (2015). Yaşam bağlılığı ölçeği Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4*(2), 424-432. https://doi.org/10.15869/itobiad.57244

Uncu, E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde İntihar Olasılığının Yordanması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Ural, A., & Kılıç, İ. (2011). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi.* Detay Yayıncılık.

Usta, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yi olma ve umut düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Sakarya Üniversitesi.

Uzun-Kulu, A. (2019). *Ortaokul öğrencilerinde umut, iyimserlik ve Allah tasavvuru ilişkisi* (Yayın No. 591402) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Uzun-Özer, B. (2009). Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: Sıklığı, olası nedenleri ve umudun rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(32), 12-19. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200026

Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist, 41*(1), 19–31. https://doi.org/10.1207/s15326985ep4101_4

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?.*Social Indicators Research, 24*(1), 1–34. https://doi.org/10.1007/BF00292648

Walker, R. L., & Bishop, S. (2005). Examining a model of the relation between religiosity and suicidal ideation in a sample of African American and White college students. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 35*(6), 630-639. https://doi.org/10.1521/suli.2005.35.6.630

Wang, H. X., Karp, A., Winblad, B., & Fratiglioni, L. (2002). Late-life engagement in social and leisure activities is associated with a decreased risk of dementia: a longitudinal study from the Kungsholmen project. *American journal of epidemiology, 155*(12), 1081-1087. https://doi.org/10.1093/aje/155.12.1081

Waterman, A. S. (1992). Identity as an aspect of optimal psychological functioning. In G. R. Adams, T. P. Gullotta, & R. Montemayor (Eds.), *Adolescent identity formation*(pp. 50–72). Sage Publications, Inc. https://psycnet.apa.org/record/1992-97345-003

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology, 64*(4), 678-691. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678

Waterman, A. S. (1999). Identity, the identity statuses, and identity status development: A contemporary statement. *Developmental review, 19*(4), 591-621. https://doi.org/10.1006/drev.1999.0493

Waterman, A. S. (2007). Doing well: The relationship of identity status to three conceptions of well-being. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 7*(4), 289–307. https://doi.org/10.1080/15283480701600769

Weishaar, M. E., & Beck, A. T. (1992). Hopelessness and suicide. *International Review of Psychiatry, 4*(2), 177–184. https://doi.org/10.3109/09540269209066315

Wong, S. S., & 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

Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003a). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity, 2*(1), 1–20. https://doi.org/10.1080/15298860309021

Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003b). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and social psychology bulletin, 29*(12), 1494-1508. https://doi.org/10.1177/0146167203256921

Yalom, I. D. (2011). *Varoloşçu Psikoterapi.* (Çev., Z. İyidoğan-Babayiğit), Kabalcı Yayınevi, s. 690. (Orijinal çalışma 1980'de yayımlandı).

Yavaş, G. (2020). *Ergenlerin öznel iyi oluşu arttırma stratejileri, oyun bağımlılığı ve akran ilişkilerinin, öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 636546) [Yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yavuzer, H. (2003). *Çocuk psikolojisi.* Remzi Hitapevi.

Yazgan-İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2014). *Kişilik kuramları.* Pegem Akademi.

Yeşilyaprak, B. (2000). *Eğitimde rehberlik hizmetleri.*Nobel Yayıncılık.

Yılmaz, E. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin akademik başarılarının yordanmasında umut ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yayın No. 469586) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yörükoğlu, A. (2007). *Gençlik çağı.* Özgür Yayınları.

Yüksel, Ö. (2013). *Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri* (Yayın No. 339127) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yüksel-Şahin, F. (2018). *Psikolojik danışmanlar için el kitabı.* Nobel Yayıncılık.

Zarghami, M., Yazdani Charati, J., Esmaeli, H. M., & Mirsepassi, G. R. (2008). Degree of suicidal intent and religious practice. *Research J of Biological Sciences, 3(*5), 480-485. https://medwelljournals.com/abstract/?doi=rjbsci.2008.480.485

Zeybekoğlu, A. (2019). *Erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin yılmazlıkları ile umut ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Yayın No. 599644) [Yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onay Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU

Sayın Veli,

Bu çalışma Yıldız Teknik Üniversitesi öğretim üyesi Prof. Dr. Ali Eryılmaz danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Kübra Askeroğlu Yakın tarafından yürütülmektedir. Ekte çocuğunuza uygulayacağımız ölçekler mevcuttur. Bu bilgiler araştırma amaçlı olup Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında kullanılacaktır. Bu bilgiler herhangi bir özel bilgi içermemektedir ve etik ilkelere paralel olarak kullanılacaktır.

Bu çalışmanın amacı: Bir Anadolu lisesinde okumakta olan öğrencilerin yaşam bağlılıklarının öznel iyi oluşu artırma stratejileri, umut ve demografik değişkenlerle ilişkisini incelemektir.

Çalışma sırasında çocuğunuzdan Umut Ölçeği, Yaşam Bağlılığı Ölçeği ve Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeğini cevaplamasını istenecektir. Sizden çocuğunuzun katılımcı olmasıyla ilgili izin istendiği gibi, çalışmaya başlamadan çocuğunuzdan da katılımıyla ilgili rızası mutlaka alınacaktır.

Çocuğunuzdan alınan bilgiler ne amaçla ve nasıl kullanılacak? Çocuğunuzdan alınan cevaplar tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Elde edilecek bilgiler sadece bilimsel amaçla (yayın, konferans sunumu, vb.) kullanılacak, çocuğunuzun ya da sizin isminiz ve kimlik bilgileriniz, hiçbir şekilde kimseyle paylaşılmayacaktır.

Yukarıdaki bilgileri okudum ve velisi olduğum çocuğun bu çalışmada yer almasını onaylıyorum.

Çocuğun adı, soyadı:

Çocuğun imzası: **Tarih:**

Velisinin adı, soyadı:

Velisinin imzası: **Tarih:**

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyet:	Kadın ( ) Erkek ( )
Sınıf Düzeyi:	( ) 9 ( ) 10 ( ) 11 ( ) 12
Okulu Sevme Durumu:	( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek

Ek 3. Yaşam Bağlılığı Ölçeği

Aşağıda bireylerin yaşama bağlanmalarına ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır. Her ifadenin karşısında bulunan; (**1) Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorumanlamına** gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.

1	Yaşamımda çok fazla amacım yok.	1	2	3	4	5
2	Bana göre yaptıklarımın tamamı değerlidir.	1	2	3	4	5
3	Yaptıklarımın çoğu bana değersiz ve önemsiz görünür.	1	2	3	4	5
4	Yaptıklarıma çok değer veririm.	1	2	3	4	5
5	Yaptığım şeylere çok fazla önem vermem.	1	2	3	4	5
6	Yaşamak için birçok nedenim vardır.	1	2	3	4	5

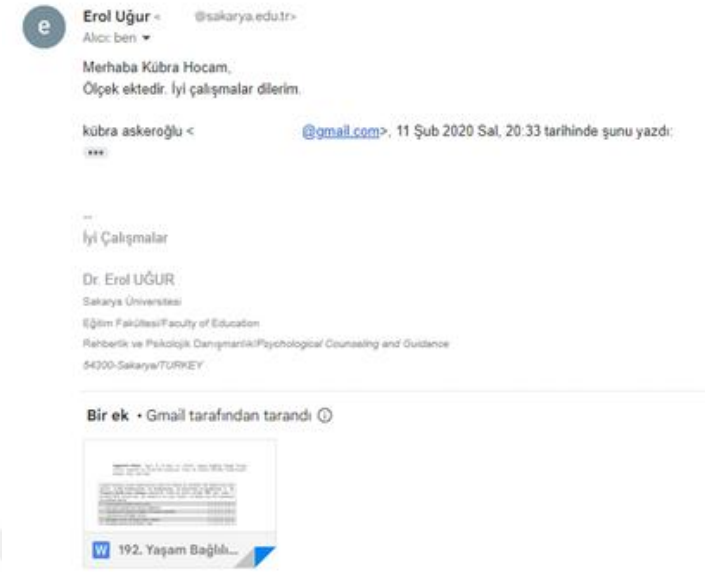
Ek 4. Sürekli Umut Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan "1= Bana Hiç Uygun Değil" ile "5= Bana Tamamen Uygun" arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz. (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun						
1	Başkalarının ümitsizliğe kapıldığı durumlarda bile sorunu çözecek bir yol bulabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
2	Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.	1	2	3	4	5
3	Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5
4	Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5
5	Hayatta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5
6	Kendim için koyduğum hedeflere ulaşırım.	1	2	3	4	5
7	Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım	1	2	3	4	5
8	Geçmiş yaşantılarım beni geleceğe iyi hazırladı.	1	2	3	4	5

Ek 5. Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği

	Aşağıda kendinizi "mutluluğu artırma stratejilerini" kullanma açısından değerlendirebileceğiniz ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen, her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyup **sizin için ne kadar uygun olduğunu** değerlendirmenizdir.	**Kesinlikle katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Katılıyorum**	**Tamamen katılıyorum**
1	Çevreyle ilgilendiğim zaman mutlu olurum.				
2	Çevreye saygı gösterdiğim zaman mutlu olurum.				
3	Çevreye iyi davrandığım zaman mutlu olurum.				
4	TV/ dizi izlediğim zaman mutlu olurum.				
5	Gezdiğim zaman mutlu olurum.				
6	İnternete girdiğim zaman zaman mutlu olurum.				
7	Yemek yediğim zaman mutlu olurum.				
8	Annemden ve babamdan sıcak bir ilgi gördüğüm zaman mutlu olurum.				
9	Çevreden kendi hakkımda güzel şeyler zaman mutlu olurum.				
10	Öğretmen bana saygı gösterdiği zaman mutlu olurum.				
11	Öğretmen bana iyi davrandığı zaman mutlu olurum.				
12	Dua ettiğim zaman mutlu olurum.				
13	Sinirleyeceğim şeyleri yapmadığım zaman mutlu olurum.				
14	Suçtan, beladan uzak durduğum zaman mutlu olurum.				
15	İbadet ettiğim zaman mutlu olurum.				
16	Sinirlenmediğim zaman mutlu olurum.				
17	Dini inancımın gereğini yaptığım zaman mutlu olurum.				

Ek 6. Ölçek Kullanım İzinleri



Erol Uğur <@sakarya.edu.tr>
Alıcı: ben

Merhaba Kübra Hocam,
Ölçek ektedir. İyi çalışmalar dilerim.

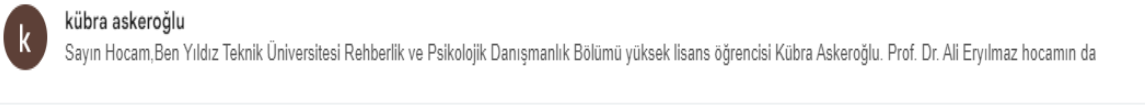
kübra askeroğlu <@gmail.com>, 11 Şub 2020 Sal, 20:33 tarihinde şunu yazdı:

İyi Çalışmalar

Dr. Erol UĞUR
Sakarya Üniversitesi
Eğitim Fakültesi/Faculty of Education
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık/Psychological Counseling and Guidance
54300-Sakarya/TURKEY

Bir ek • Gmail tarafından tarandı

192. Yaşam Bağlılı...



kübra askeroğlu
Sayın Hocam,Ben Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü yüksek lisans öğrencisi Kübra Askeroğlu. Prof. Dr. Ali Eryılmaz hocamın da



Hasan Bacanli
Alıcı: ben

ölçeği kullanabilirsiniz.
makaleden oluşturabilirsiniz.
iyi çalışmalar



kübra askeroğlu <@gmail.com>
Alıcı:

Ali Hocam merhabalar,
Yüksek lisans tezim kapsamında yürüttüğüm çalışma için "Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğizi" kullanabilmeme dair onayınızı rica ediyorum.
Şimdiden teşekkür ederim.
İyi çalışmalar dilerim.

Kübra ASKEROĞLU YAKIN



Ali Eryılmaz
Alıcı: ben

Merhaba,
Kullanabilirsiniz, kolay gelsin.

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Yıldız Teknik Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD

Ek 7. MEB Araştırma İzin Yazısı

T.C.
MALAZGİRT KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 51765923-604.01.02-E.3518726 18/02/2020
Konu :Görevli İzinli
(Anket Çalışma İzni)

KAYMAKAMLIK MAKAMINA

İlgi 12.02.2020 tarih ve 044-23 sayılı Gülkoru İmam Hatip Ortaokulu Müdürlüğü yazısı.

İlçemiz Gülkoru İmam Hatip Ortaokulu Müdürlüğünde görev yapan Kübra ASKEROĞLU'nun Yıldız Teknik Üviversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik ve Rehberlik bölümünde yüksek lisans yakmakta olup, tez çalışmaları için ilçemizde bulunan liselerde anket çalışması yapması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde Olur'larınıza arz ederim.

Vedat KAYA
İlçe Milli Eğitim Müdürü

Ek: İlgi Yazı (2 Adet)

OLUR
18/02/2020

Mehmet İLİDİ
Bulanık Kaymakamı
Malazgirt Kaymakam V.

Adres Malazgırt İlçe Mıllı Eğıtım Müdürlüğü (Özlük Bırımı)
Elektronık Ağ
e-posta mlzgrt_ozluk@hotmail com

Bılgı için V H K I O ÖZSUBAŞI
Tel 0 (436) 511 30 65
Faks 0 (436) 511 24 01

Bu evrak güvenlı elektronık ımza ıle ımzalanmıştır https //evraksorgu meb gov tr adresınden 62d9-f60f-3f75-b248-80c8 kodu ile teyıt edılebılır

Ek 8. Etik Kurul İzni

YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 27.05.2021 **Toplantı No:2021/03**

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Eğitim Fakültesi öğretim üyelerinden Prof. Dr. Ali ERYILMAZ danışmanlığında lisansüstü öğrencisi Kübra ASKEROĞLU'nun yapacağı **"Lise Öğrencilerinde yaşam bağlılığının yordayıcıları olarak umut ve öznel iyi oluşu arttırma stratejileri"** adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Etik Kurul Üyeleri

Prof. Dr. Murat DONDURAN
Başkan

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Üye

Prof. Dr. Gülhayat GÖLBAŞI ŞİMŞEK
Üye

Doç. Dr. Mehmet Emin KAHRAMAN
Üye

Doç. Dr. Senay OĞUZTİMUR
Üye

Doç. Dr. Yasin ŞEHİTOĞLU
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Gözde AKYILDIZ
Üye

Taşbına A-2013 Oda Davutpaşa Kampüsü Esenler /İstanbul **Tel:** (0212) 383 31 18
E-posta: sbemdr@yildiz.edu.tr **Web:** http://www.sbe.yildiz.edu.tr