

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YETİŞKİNLERDE UMUDU YORDAMADA
TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ VE ÖZNEL
İYİ OLUŞUN ETKİSİ**

**HATİCE HİLAL ILGAZ
18736004**

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. ŞERİFE GONCA ZEREN**

**İSTANBUL
2020**

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YETİŞKİNLERDE UMUDU YORDAMADA
TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ VE ÖZNEL
İYİ OLUŞUN ETKİSİ**

**HATİCE HİLAL ILGAZ
18736004
ORCID NO: 0000-0003-4778-3818**

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. ŞERİFE GONCA ZEREN**

**İSTANBUL
2020**

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YETİŞKİNLERDE UMUDU YORDAMADA TOPLUMSAL CİNSİYET
ROLLERİ VE ÖZNEL İYİ OLUŞUN ETKİSİ

HATİCE HİLAL ILGAZ

18736004

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: 31.08.2020

Tezin Savunulduğu Tarih: 05.08.2020

Tez Oy Birliği ile Başarılı Bulunmuştur

	Unvan Ad Soyad	İmza
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Şerife Gonca Zeren	
Jüri Üyeleri	: Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve Erus	
	Doç. Dr. Seval Erden Çınar	

İSTANBUL
AĞUSTOS 2020

ÖZ

YETİŞKİNLERDE UMUDU YORDAMADA TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ VE ÖZNEL İYİ OLUŞUN ETKİSİ

Hatice Hilal Ilgaz

Ağustos, 2020

Araştırmanın konusu olan umut geleceğe yönelik amaçlar edinme ve bu amaçlara ulaşma yönündeki motivasyonu tanımlar. Toplumsal cinsiyet rolleri kültürel yapı çerçevesinde şekillenen, toplumların cinsiyetlere atfettiği roller bütünüdür. Öznel iyi oluş ise bireyin kendisini tanımladığı iyi olma seviyesidir. Bu araştırmanın amacı yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve öznel iyi oluşlarının umut ile ilişkisini saptamaktır. Araştırma için 18 yaşından büyük 588 yetişkin bireye ulaşılmıştır. Araştırmaya 397'si kadın 188'i erkek ve 3 cinsiyet belirtmeyen birey katılmıştır. Grubun yaş ortalaması 30'dur. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak incelenmiştir. Verileri toplamak amacı ile Sürekli Umut Ölçeği, Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif Negatif Duygu Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Gruplar t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Korelasyon Analizi ve Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre katılımcıların cinsiyetlerine göre umut düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. İlişkisi olmayanların romantik ilişkisi olanlara, nişanlı ve evli olanlara göre umut düzeyleri anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Ayrıca algılanan gelir düzeyi ve yaş arttıkça umut seviyesinin arttığı tespit edilmiştir. Bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine yönelik eşitlikçi tutuma sahip olmasının ve öznel iyi oluşlarının umut üzerindeki varyansın %40'ını açıkladığı bulgusuna varılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin umutlarını arttırmak için rehberlik ve psiko-eğitim çalışmalarının arttırılması gerektiği önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Umut, Toplumsal Cinsiyet Rollerini, Öznel İyi Oluş.

ABSTRACT
THE EFFECT OF GENDER ROLES AND SUBJECTIVE WELL BEING IN
ADULTS IN PREDICTION OF HOPE

Hatice Hilal Ilgaz

August, 2020

Hope, which is the subject of the research, defined capability to derive pathways to desired goals, and motivate oneself to use those pathways. Gender roles are a whole set of roles that are shaped within the framework of cultural structure and which societies attribute to genders. Subjective well-being is the level of well-being that the individual defines himself or herself. The aim of this study is to determine the relationship between the hope of adult, their gender roles attitude and subjective well-being. 588 adult individuals over the age of 18 were reached for the research. 397 women, 188 men, and 3 gender-neutral individuals involved the study. The average age of the group is 30. The research was organized in accordance with the relational screening model. The Dispositional Hope Scale, Gender Roles Attitude Scale, The Satisfaction with Life Scale, Positive and Negative Affect Schedule and Personal Information Form developed by the researcher were used to collect the data. For the analysis of the data, independent sample t-Test, one-way ANOVA, Correlation Analysis and Hierarchical Multiple Regression Analysis were used. According to the findings of the study, there was no significant difference between the participants' levels of hope according to their gender. Participants who had relationship or engaged-married are more hopeful than who have no relationship. It was also found that the level of hope increased as the level of socioeconomic level and age increased. It has been found that individuals' equitable attitude towards gender roles and their subjective well-being explain 40% of the variance on hope. It has been suggested that guidance and psychoeducational studies should be increased in order to increase the hope level of individuals, according to the research results.

Key Words: Hope, Gender Roles, Subjective Well Being.

ÖN SÖZ

Umudun, hayal kurmamızı sağlaması, hayallerimizi gerçekleştirme yolunda bizi motive etmesi ve hayata sıkıca bağlayan en güçlü duygularımızdan biri olması beni bu konuyu araştırmaya iten sebepler oldu. Umudun toplumsal normlarla olan ilişkisini de araştırma fikri beni heyecanlandırdığı için araştırdığım konumun alanımıza katkı sağlamasını temenni ediyorum. Öncelikle lisans hayatımın birinci sınıfı birinci dersinden beri hayatımda olan ve bundan sonrasında da olmasını canı gönülden istediğim, bana hem eğitim hem hayat adına yeni ufuklar açan, önümü aydınlatan, sabrını şefkatini gülen yüzünü bilgisini hiçbir zaman esirgemeyen ve bana hayatın sorumluluğunu almayı öğreten canım öğretmenim tez danışmanım Doç. Dr. Şerife Gonca Zeren'e en içten duygularıyla teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans hayatım boyunca bilgi, birikim ve tecrübeleriyle bizi aydınlatan Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz'e, Prof. Dr. Fulya Yüksel-Şahin'e, Prof. Dr. Ali Eryılmaz'a ve Doç. Dr. Nermin Çiftçi Arıdağ'a teşekkür ederim. Ayrıca yüksek lisans motivasyonunu bana veren, iyi bir araştırmacı olmak için ön koşulları bana öğreten canım hocam Dr. Öğretim Üyesi Seher Merve Erus'a, desteklerini her zaman üzerimde hissettiğim hocalarım Yağmur Amanvermez, Ceren Bektaş ve Gözde Şakar'a teşekkürlerimi sunarım.

Hayattaki en büyük şansım olan anne ve babam Yasemin-Mustafa Ilgaz'a; tez sürecinde her türlü kaprisime katlanan, süreç boyunca güç bulmamı sağlayan canım kardeşlerim ve ev arkadaşlarım Sueda ve Abdullah'a; hayatta her zorlandığımda bir bakışıyla kendime geldiğim biricik kardeşim Mehmet Tahir'e bana dünyanın en güzel ailesini verdikleri ve beni desteklerinden bir an olsun mahrum etmedikleri için teşekkür ederim.

Son olarak lisans hayatımda yanımda olan dostlarım Gözde, Aylin ve Dilara'ya; yüksek lisans yol arkadaşlarım Havvane, Pınar ve Zehra'ya, değerli vaktini benim için ayıran süreci benim için kolaylaştıran Songül Kılıç Öcalan'a, motivasyon kaynağım canım dostlarım Vildan Bahar-Aziz Önemli çiftine, varlıklarıyla her zaman hayatıma neşe katan dostlarım Rumeysa, Beyda, Hatice ve Gökçe'ye sonsuz teşekkür ederim. Ve çok zor olan COVID-19 pandemisi sırasında yürüttüğüm tez sürecim boyunca her zaman her koşulda yanımda olan, hayatı bana kolaylaştıran, desteğini hiç esirgemeyen Mehmet Emin Saçar'a ışığım olduğu için minnettarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
ÖN SÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	viii
KISALTMALAR	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	4
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri.....	4
1.2. Araştırmanın Önemi.....	4
1.3. Araştırmanın Varsayımı (Sayıtlılar).....	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.5. Tanımlar.....	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1. Umut ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	8
2.1.1. Umut.....	8
2.1.2. Umudun Kuramsal Temelleri ve Gelişimi.....	10
2.1.3. Umut ile İlgili Araştırmalar.....	12
2.2. Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	15
2.2.1. Toplumsal Cinsiyet Rollerine.....	15
2.2.2. Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Kuramsal Temelleri ve Gelişimi.....	17
2.2.3. Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	19
2.3. Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	22
2.3.1. Öznel İyi Oluş.....	22
2.3.2. Öznel İyi Oluşun Kuramsal Temelleri ve Gelişimi.....	24
2.3.3. Öznel İyi Oluşla İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	26
3. YÖNTEM	28
3.1. Araştırma Modeli.....	28
3.2. Çalışma Grubu.....	28
3.3. Veri Toplama Araçları.....	29
3.3.1. Sürekli Umut Ölçeği.....	30
3.3.2. Toplumsal Cinsiyet Rollerine Tutum Ölçeği.....	31

3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği	32
3.3.4. Pozitif Negatif Duygu Ölçeği	32
3.3.5. Kişisel Bilgi Formu	33
3.4. Verilerin Toplanması	33
3.5. Verilerin Analizi.....	34
4. BULGULAR.....	37
4.1. Umut Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	37
4.2. Umut Düzeyinin İlişki Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	37
4.3. Umut Düzeyinin Algılanan Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	39
4.4. Umut Düzeyinin Yaşla İlişkisine Yönelik Bulgular	41
4.5. Yetişkinlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ve Öznel İyi Oluş Puanlarının Umut Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulgular	42
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	45
5.1. Umut Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	45
5.2. Umut Düzeyinin İlişki Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum	46
5.3. Umut Düzeyinin Algılanan Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum	47
5.4. Umut Düzeyinin Yaşla İlişkisine Dair Tartışma ve Yorum.....	47
5.5. Toplumsal Cinsiyet Roller ve Öznel İyi Oluşun Umudu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum	48
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	50
6.1. Sonuçlar	50
6.2. Öneriler	50
KAYNAKÇA	53
EKLER.....	72
ÖZ GEÇMİŞ.....	81

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Çalışma Grubuna Ait Özellikler.....	29
Tablo 2: Cinsiyete Göre Umut Düzeyine Ait Bağımsız Örneklemeler İçin t-testi Sonuçları.....	37
Tablo 3: İlişki Durumuna Göre Bireylerin Umut Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler.....	38
Tablo 4: İlişki Durumuna Göre Bireylerin Umut Puanlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları.....	38
Tablo 5: İlişki Durumuna Göre Bireylerin Umut Puanlarına Ait Tukey Testi Sonuçları	39
Tablo 6: Algılanan Gelir Düzeyine Göre Bireylerin Umut Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler.....	40
Tablo 7: Algılanan Gelir Düzeyine Göre Bireylerin Umut Puanlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları	40
Tablo 8: Algılanan Gelir Düzeyine Göre Kariyer Kaygısı Düzeyine Ait Tukey Testi Sonuçları.....	41
Tablo 9: Yaş'a Göre Bireylerin Umut Puanlarına Ait Basit Korelasyon Analizi Sonuçları	41
Tablo 10: Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyonlarına İlişkin Bulgular.....	42
Tablo 11: Yetişkinlerin Umut Düzeylerinin Yaşam Doyumu, Pozitif Duygular, Negatif Duygular ve Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Değişkenlerine Göre Yordanıp Yordanmadığına İlişkin Bulgular.....	43

KISALTMALAR

COVID-19	: Corona Virus Disease 2019 (Korona Virüs Hastalığı 2019)
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin Testi
PANAS	: Positive Negative Affect Schedule (Pozitif Negatif Duygu Ölçeği)
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
SUÖ	: Sürekli Umut Ölçeği
TCRT	: Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği
TDK	: Türk Dil Kurumu
VIF	: Variance Inflation Factor (Varyans Artış Faktörü)
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği

1. GİRİŞ

Umut, uzun yıllardır insanlığın tartıştığı bir konu olmuştur. Gerek bilim insanları gerek filozoflar ve gerekse yazarlar umudun ne olduğu ve nasıl kavramsallaştırılması gerektiği hakkında tartışmalarını sürdürmüşlerdir. Sofokles ve Nietzsche umudun insana faydadan çok acı verdiğini ve bir illüzyon olduğunu savunmuş (Snyder, 1995a), varoluşçuluk felsefesinin temsilcilerinden Kierkegaard umutsuzluğu günahla eşdeğer görmüş (Gülten, 2014), Emile Zola umudunu kaybeden insanın yaşam zevkini de kaybedeceğini ve Jean Paul Sartre ise umutsuzluğun kişinin kendine dair düzenleyeceği bir suikast olduğunu ve büyük bir intihar olduğunu söylemiştir (Dellal Akpınar, 2018). Geçmişten bugüne süren tartışmalar, psikolojinin de konuyu ele alması ile “umut” kavramının daha net bir çerçeveye kavuşmasını sağlamıştır.

Bireyin geleceğe dair beklenti ve planlarını gerçekleştirmesi için gereken gücü ile umut düzeyi doğru orantılıdır. İnsanın umutlu olması pozitif yönlerine odaklanarak hayallerine daha sıkı tutunmasını sağlar. Umut düzeyi yüksek olan kişilerin motivasyonları da daha yüksektir (Snyder ve diğ., 1998). Bireyi bu denli olumlu yönde etkileyen bir terim ise psikopatoloji odaklı çalışan bir alanda çok araştırılmamıştır. Psikoloji bilindiği gibi önceki yıllarda daha çok tanılama ve psikopatoloji alanlarında çalışırken; şimdilerde, daha çok bireylerin güçlü yönlerini korumaya ve geliştirmeye odaklayan pozitif psikolojiyi doğurmuştur (Seligman, Csikszentmihalyi, 2014). Bireylerin herhangi bir ruhsal bozukluk yaşamadan mevcut durumlarının iyileştirilmesi, hem koruyucu ruh sağlığı alanında çalışanların hem de pozitif psikolojinin savunduğu önemli bir yaklaşımdır (Akdeniz, Öz, 2009; Eryılmaz, 2013). Mevcut durumda ruh sağlığı yerinde olan insan geçmiş, gelecek ve anın farkında olarak yaşamını sürdürür. Bu farkındalık geçmişi düşünüp ders çıkarma, çıkarılan ders doğrultusunda geleceğe dair plan yapma ve anda olup o planı uygulamayı doğurur.

Ruh sağlığı yerinde olan ve pozitif psikolojinin yukarıda bahsi geçen yaklaşımıyla ortaya çıkan, aynı zamanda olumsuz yaşantılarla birey arasında tampon

görevi gören kavram umuttur (Masten, Coatsworth, 1998). Umut, ölçülebilir ve geleceği planlamaya yönelik insanın motivasyon kaynağı olan bir duygu durumudur çünkü umut, gelecekte bir durumun gerçekleşme beklentisi ve bu durumun istendiği şekilde olacağını düşünme hali olarak tanımlanmaktadır (Staats, 1987). Umut, kişinin hedefleri üzerinde düşünme süreci ve bu hedeflere ulaşma yolları ile birlikte değerlendirilmelidir (Snyder, 1995a). Ayrıca literatürde “Gelecekte gerçekleşmesi beklenen olumlu gelişmeler” olarak da tanımlanan umut kavramı olumsuz yaşantılara karşı koruyucu bir kalkan olarak görev yapar (Staats, 1987; Valle, Huebner, Suldo, 2006). Bu durumda önleyicilik açısından bakıldığında umut düzeyi bireylerin başa çıkma stratejilerini geliştirmeleri için destekleyici niteliktedir (Lazarus, 1993). Umut, kişinin hedefleri üzerinde düşünme süreci ve bu hedeflere ulaşma yolları ile tanımlanır. Umudun insan yaşamını bu denli etkiliyor olması alan çalışanlarının ilgisini çekmiş ve çalışmalar yoğunlaştırılmıştır.

Milattan önceki yıllardan beri insanoğlunun üzerine düşündüğü umut kavramı ile ilgili araştırmalar özellikle son yıllar içerisinde yoğunlaştırılmıştır. İlk olarak umut ile stres, kaygı ve depresyon (Breznitz, 1986; Arnau ve diğ., 2006; Folkman, 2010) gibi temel kavramların ilişkisi araştırılmıştır. Ancak daha sonraları birey için gittikçe daha önemli hale gelen umudun toplumları da etkilediği düşünülmüş; sosyal, toplumsal ve kültürel alanlardaki etkisi de araştırılmaya başlanmıştır (Hagen, Myers, Mackintosh, 2005; Hirsch ve diğ., 2012; Panter-Brick, Eggerman, 2012). Hayatın hemen hemen her alanında araştırılmaya ihtiyaç duyulmuş olan umudun cinsiyete bağlı kültürel bağlamlardan da etkileneceği düşünülmüştür.

Kadın ve erkek biyolojik anlamının yanında farklı kültürlerde toplumun belirlediği roller çerçevesinde değerlendirilmektedir (Vatandaş, 2011; Zeyneloğlu, Terzioğlu, 2011). Toplumsal cinsiyet rolleri bireyi kadın ve erkek olarak toplumun nasıl gördüğü, nasıl algıladığı; bireyden neler beklediğini ve cinsiyete ait davranışları içerir (Basow, 1992). Bu durumda kadın ve erkeğin mevcut ortamda hayatı yaşayış biçimlerinin, var olma durumlarının, yaşam stillerinin bu rollerden etkilenmemesi neredeyse imkânsızdır (Ökten, 2009). Bu derece hayatın içinde olan roller kadın ve erkek arasında iş hayatına katılım, ev işleri, çocuk bakımı, dışarı çıkma saatler ve kıyafet gibi birçok alanda eşitsizlik yaratmaktadır. Bu eşitsiz durum toplumun yaşayış biçimini ve kadın ve erkeğe bakış açısını etkilemektedir (Yılmaz ve diğ., 2009). Son yıllarda feminizm hareketinin etkisi, kadınların çalışma hayatındaki

varlığı, sosyal bilimler alanında çalışanlar sayesinde ve bazı bireysel çabalarla bu eşitsizlik ortadan kaldırılmaya çalışılsa da maalesef kökü çok eskilere dayanan toplumsal cinsiyet rollerini yıkmak zorlu bir süreç haline gelmiştir (Bolzendahl, Myers, 2004). Bu süregelen eşitsizlik halen insanların duygu durumlarını ve geleceğe bakış açılarını etkilemektedir (Vefikuluçay ve diğ., 2007). Bireylerin hayata bakış açılarını bu denli etkileyen bir faktörün umudu da etkileyebileceği düşünülerek toplumsal cinsiyet rollerinin umudu yordaması bu araştırmanın konusu olarak belirlenmiştir.

Cinsiyetin kaygı üzerindeki etkileri defalarca araştırılmış, yayınlanmış ve sunulmuş olsa da; toplumsal cinsiyet rollerinin kaygı üzerindeki etkisi o kadar da araştırma konusu olmamıştır (Stoyanova, Hope, 2012). Fodor (1982) geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin kadınlardaki kaygı durumlarını tetiklediğini savunur. Çünkü bu geleneksel roller kadınlara daha çok savunmasızlığı, itaat etmeyi, pasifliği, korkuyu öğretirken erkeklere cesur olmayı, aktifliği, savaşmayı ve hedefe odaklanmayı öğretir (Stoyanova, Hope, 2012). Birçok araştırmada kadınlardaki depresyon oranının erkeklerinkinin iki katı olduğu bulunmuştur ayrıca kadınlardaki kaygı ve depresyon oranının yüksekliğini çevrelerinde onları kısıtlayan geleneksel bakış açılara bağlanmıştır (Landrine, Bardwell, Dean, 1988; Jack, 1991; Noble, 2005).

Öznel iyi oluş, bireyin hayatında karşılaştığı durumlara karşı geliştirdiği tutumlar olarak görülmüştür (Doğan, Tugut, Gölbaşı, 2013). Öznel iyi oluş kişinin hayatını görme şekli ve bunu ifade etme şekli olarak tanımlanabilir (Eryılmaz, 2009). Öznel iyi oluş olumlu-olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç alt boyuta sahiptir (Eryılmaz, 2009). Yaşam doyumu bireyin kendi ölçütlerine göre yaşayıp yaşamadığı ile ilgilidir (Diener, 1984). Olumlu duygulanım heyecan, sevinç, güven, umut gibi duyguları barındırırken; olumsuz duygulanım öfke, korku, tedirginlik gibi duyguları içerir (Eryılmaz, 2009; İlhan, Özbay, 2010; Tuzgöl Dost, 2010). Öznel iyi oluşun boyutlarından olumlu duygulanımlardan birinin de umut olduğu göze çarpmaktadır. Mevcut literatür bilgisine dayanılarak öznel iyi oluşun da umudu yordayacağı düşünülmüştür. Ayrıca bireyin öznel iyi oluşları ile kültürleri arasında bir ilişki olduğu birçok araştırma ile saptanmıştır (Diener ve diğ., 2000; Diener, 2009). Bireyci batı toplumları ile toplumcu doğu toplumlarının

karşılaştırıldığı bir araştırmada ise (Diener, Oishi, Lucas, 2003), doğu toplumlarının “ben” den çok “bize” odaklandığını dile getirmiş, bu sebeple toplumun içinde kendi “öz” lerine daha az dikkat ettiklerini savunarak öznel iyi oluş konusunda batı toplumlarına göre farklılık gösterdiklerini belirtmiştir. Bu durumda doğu kültürünü yaşadığımız coğrafyamızda da kültürden beslenen toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ve öznel iyi oluşun umut ile olan ilişkisi araştırmaya değer bulunmuştur.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın iki temel amacı vardır. Bunlar:

1. Yetişkinlerin umut düzeylerinin; cinsiyet, ilişki durumu, algılanan gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve yaş ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır.
2. Yetişkinlerin umut seviyelerini, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının ve öznel iyi oluşlarının birlikte anlamlı derecede yordayıp yordamadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

Yukarıdaki amaçlara bağlı olarak aşağıdaki alt problemlere cevaplar aranmıştır.

1. Yetişkinlerin umut düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
2. Yetişkinlerin umut düzeyleri, ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
3. Yetişkinlerin umut düzeyleri, algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
4. Yetişkinlerin umut düzeyleri ile yaş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve öznel iyi oluşları umut düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Psikolojik danışma alanı için umut çok önemli bir kavramdır. Gerek okullarda çalışan psikolojik danışmanların gerek bireyle ve grupla psikolojik

danışma yapan psikolojik danışmanların, öğrencilerin veya danışanların umut seviyesini arttırmaları gerekmektedir. Hatta umut aşılama tekniği psikolojik danışma süreci içinde önemli bir yer arz etmektedir (Yüksel Şahin, 2018). Ayrıca hayatın anlamını sorgulayan, bir amaç arayan, hayata tutunmaya çalışan bireylerin en çok ihtiyaç duyduğu duyguların başında da umut gelmektedir (Feldman, Snyder, 2005). Sürekli Umut Ölçeği ile ölçülen umudu yüksek bireylerin iyimserlik, problem çözme becerileri, kontrol algısı, olumlu etkilenme, rekabet edilebilirlik, olumlu düşünce biçimi, ve yüksek benlik saygısına sahip olmaları beklenir (Snyder ve diğ., 1991). Ayrıca umudu yüksek olan bireyler hedef belirleme konusunda rahat ve bu hedeflere ulaşma konusunda azimli iken umudu düşük bireyler ise genellikle ulaşılması zor hedefler koydukları için hedeflerine ulaşma konusunda başarısızlık hissine kapılırlar (Snyder, 1995b). Bunun yanında umut seviyesi yüksek olan bireylerin yapabilirim, üstesinden gelebilirim gibi olumlu içsel konuşmaları olurken, umudu düşük bireylerin daha negatif ve karamsar düşünceleri olduğu anlaşılmıştır (Snyder ve diğ., 1998). Ergenlerle yapılan bir araştırmada iletişim ve stresle başa çıkma becerilerinin umutla ilişkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kabakçı, Totan, 2013). Beck'in (1976) de belirttiği gibi olumsuz düşüncelere sahip kişilerin depresif belirtiler gösterme ihtimali de daha fazladır. Ayrıca yüksek umuda sahip bireyler herhangi bir başarısızlıkla karşılaştıklarında bunu kişiselleştirmez, yeteneklerinden şüphe etmezler. Ancak düşük umuda sahip olanlar başarısızlık sebeplerini araştırmak yerine özsayıgılarını zedelerler (Snyder, 1993). Ayrıca yüksek umutla olumlu sosyal ilişkiler arasında da pozitif ve anlamlı bir korelasyon vardır (Snyder ve diğ., 1998). Bunun yanında sağlıklı ve mutlu toplumların oluşabilmesi için umutla ilgili proje ve araştırmaların arttırılması gerekir (Dellal Akpınar, 2018). Bu perspektiften bakıldığında umut seviyesini etkileyen faktörleri incelemek depresif belirtilerin oluşması ya da artmasını engellemek adına önem arz etmektedir. Bu sebeple umudu yordayan, etkileyen faktörlerin bilinmesi umudu arttıracak stratejilerin geliştirilmesi için oldukça önemlidir.

Toplumsal cinsiyet rolleri toplumun cinsiyetlere yüklediği görev, sorumluluk ve faaliyetler olarak tanımlanan sosyal bir olgudur (Dökmen, 2004). Bireye yüklenen bu roller kişinin sosyal yönü ile alakalıdır (Karaca, 2018). Sosyal ortamların ve ilişkilerin umudu etkilediği görüşü (Snyder ve diğ., 1998) doğrultusunda toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumların da umuda etkisi olabileceği düşünülerek bu

araştırmanın konusu olarak belirlenmiştir. Toplumsal cinsiyet rolleri ve umutla ilgili yapılan araştırmalara rastlansa da (Patai, 1984), son yıllarda bu analizlerin güncellenmediği görülmektedir. Ayrıca toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili genellikle stres, kaygı ve depresyon ilişkileri incelenmiştir ve analizlerde toplumsal cinsiyetlere yönelik kalıp yargılara göre hareket edenlerin stres, kaygı depresyon oranları daha yüksek bulunmuştur (Landrine, 1988; Hope, 2010; McLean, Stoyanova, 2010; Hope, 2012) . Depresif belirtiler ile umut arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edildiği için (Kwon, 2000) bu çalışmada umut ile toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

Öznel iyi oluş kavramı kişinin kendi hayatına ait görüşleriyle alakalıdır (Mercan, 2019). Öznel iyi oluş hem yaşam doyumu hem pozitif duygular hem de negatif duygularla doğrudan ilişkilidir (Tuzgöl Dost, 2010). Pozitif ve negatif düşünce ve duyguların ise umudu etkilediği yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur (Snyder, 1993; Snyder, 1995a; Snyder ve diğ., 1998). Ayrıca, umut pozitif psikolojinin çalışma alanı olan olumlu duygulardan bir tanesidir (Okur, Totan, 2019) ve bu bağlamda öznel iyi oluş ile doğrudan bağlantılıdır. Bu bağlantıyı gören alan çalışanları tarafından öznel iyi oluş ve umutla ilgili yapılan araştırmalar bulunsada (Şahin ve diğ., 2012; Werner, 2012; Satıcı, 2016; Mercan, 2019) toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarla beraber incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Tüm bu bilgiler ışığında, umudun toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ve öznel iyi oluşla ilişkisinin bilimsel verilerle ortaya konulmasının mevcut durumun anlaşılması için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu sayede bu çalışmanın ileriki zamanlarda yapılacak araştırmalara kaynak oluşturacağı ve alan yazına katkı sağlayacağı öngörülmüştür.

1.3. Araştırmanın Varsayımı (Sayıtlar)

Bu çalışmada aşağıdaki varsayımdan hareket edilmektedir.

1. Araştırma kapsamına alınan yetişkinler, kendilerine verilen ölçekleri ve bilgi formunu gerçek durumlarını yansıtacak şekilde doldurmuşlardır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmaya ait sınırlılıklar aşağıda verilmiştir.

1. Araştırma bulguları, veri toplama araçlarında yer alan soruların kapsadığı niteliklerle sınırlıdır ve sadece benzer özelliklere sahip yetişkin bireyler için genellenebilir.
2. Bu araştırma uygun örneklem biçimiyle, internet üzerinden ulaşılan 588 yetişkin bireyden toplanmış verilerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın verileri COVID-19 pandemi süreci nedeniyle, bireylerin diğer zamanlara göre daha fazla kaygı yaşadıkları ve olumsuz etkilendikleri bir dönemde toplanmıştır. Bu nedenle ölçeklere verdikleri cevaplar etkilenmiş olabilir.
4. Ölçekler internet aracılığı ile katılımcılara ulaştırıldığından, ölçekleri dolduranlar sadece internet erişimi olanlar ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Araştırmada söz konusu olan kavramların tanımlarına bu bölümde yer verilmiştir.

Umut: Umut; hedefe giden yolları oluşturma, bu yolları etkin ve başarılı bir şekilde kullanmayı sağlayan pozitif bir motivasyon durumudur (Snyder ve diğ., 1991; Snyder, 2002).

Toplumsal Cinsiyet Roller: Biyolojik cinsiyete bağlı olarak kültürel çerçeve ile şekillenen, toplumun bireylere yüklediği görev, sorumluluk ve faaliyetlerdir (Dökmen, 2004; Vatandaş, 2011; Lindsey, 2015).

Özel İyi Oluş: Bireyin yaşamdan aldığı doyumunu, pozitif ve negatif duyguları görme, değerlendirme ve ifade etme şeklidir (Diener, 1984; Eryılmaz, 2009).

Tutum: Herhangi bir olay, durum veya nesneye karşı bireyin hissettiği olumlu veya olumsuz duygular, düşünceler ve davranış biçimleridir (Topkaya, Yalın 2005; Petty, Cacioppo, 2018).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde umut, toplumsal cinsiyet rolleri ve öznel iyi oluş kavramları ile ilgili tanımlar, açıklamalar, yapılan araştırmalar ve alan yazın taramaları bulunmaktadır. Sırası ile umut ile ilgili kuramsal çerçeve ve ilgili araştırmalar, toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili kuramsal çerçeve ve ilgili araştırmalar, öznel iyi oluş ile ilgili kuramsal çerçeve ve ilgili araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Umut ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde umut kavramının tanımları, kuramsal temelleri, umudu etkileyen faktörler ve umut ile ilgili yapılmış araştırmalar yer almaktadır.

2.1.1. Umut

Rollo May, Sartre, Irvin Yalom, Viktor Frankl gibi düşünürler yıllarca hayatın anlamını sorgulama ile ilgili araştırmalarda bulunmuşlardır. Hayatın anlamını sorgularken üzerine düşünülmesi gereken alt metin ise aslında gelecektir (Feldman, Snyder, 2005). İnsan geleceği ile var olur ve geleceğini anlamlandırmaya çalışır. İşte tam da burada gelecekle ilgili en önemli kavramlardan biri olan umut devreye girer. Umut insanlığın var olduğu günden bu yana hayata daha sıkı tutunmasını sağlayan bir ruh sağlığı yapısıdır (Tarhan, 2012). Umut felsefenin, dinin, psikolojinin ve hatta sanat tarihinin bile araştırma konusu olmuştur. Ünlü düşünürlerden Aristo, Spinoza ve Platon umuda duygu olarak bakıp, insanı kandırdığını söylerlerken (Dağlı, Aypek Arslan, 2020), Nietzsche ve Sofokles gibi düşünürler de bir yanılsama olduğunu ileri sürmüşlerdir (Snyder, 1995a). Daha sonra 1800'lü yıllarda ortaya çıkan romantizm akımı ile sanatçılar eserlerinde umut kavramını da işlemeye başlamışlardır. Sanat alanında umut, kişinin içinde olduğu kendisini rahatsız eden durumu değiştirme isteği olarak tanımlanmıştır (Dağlı, Aypek Arslan, 2020). Akabinde optimizm akımıyla beraber olumlu sonuç beklentileri olarak yeniden tanımlanmıştır. Hatta buradaki tanımlama umut teorisinin bilişsel boyutunu çağrıştırmaktadır (Carver,

Scheier, 1985). Türk Dil Kurumu ise umudu “ummaktan doğan duygu, olması beklenen veya olacağı düşünülen şey, ümit” olarak tanımlamıştır (2020).

Her alan kendine özgü bir tanım geliştirse de 1200’lü yıllardan bu yana umudun kuramsal temelleri atılmaya başlanmıştır (Akman, Korkut, 1993). Psikiyatri alanında çalışmaları ile tanınan Frank (1968) umudu bireyi gelecek adına güdüleyen ve harekete geçiren, sorumluluk almasını sağlayan bir duygu durum olarak tanımlarken bireyin olumlu duygulanımını da pozitif yönde etkileyeceğini belirtmiştir. Staats (1987) gelecek adına beklenen pozitif gelişmeler olarak tanımlarken, Seligman, (2006) olaylar karşısındaki kötü sonuçlar ile araya konan psikolojik mesafe olarak tanımlamıştır. Umudun günümüzdeki şekillendirmesini yapan ve umut teorisini oluşturan Snyder ve arkadaşları (1991) ise hedefe yönelik olumlu düşünceler ve bu hedefe ulaşma yollarını içeren bilişsel bir küme olarak tanımlamışlardır. Umut gerçekleşeceğine inanılan bir şeyi korku ve endişe olmadan beklemektir (Aydoğan, 2010). Umut, şu anda kişinin hayatı için geçerli olmayan olumlu bir şeyin hala gerçekleşebileceğine inanmaktır (Lazarus, 1999). Aldridge (1995) umudu, kişilerin hedeflerine ulaşma yolundaki motive ediciler olarak tanımlasa da Lazarus (1999) umudun arzu veya motivasyon kavramlarından çok daha fazlası olduğunu çünkü umudun gelecekle ilgili olumlu beklentileri içeren bilişsel bir boyutu olduğunu savunur.

Umudun bilişsel ve duygusal olmak üzere iki boyutu vardır (Staats, 1987). Burada bilişsel boyut gelecek adına girilen beklentiler iken duygusal boyut ise pozitif duygulanmayı içermektedir (Uzun, Tezer, 2008). Umut mevcut hayat koşullarının yeterince tatmin etmemesi durumlarında ihtiyacımız olan duygudur. Hayat şartları mükemmel değilse belirsiz olan geleceğe karşı umut hissedildiğinde kişi olumlu bir duygulanıma girer ve hedeflerini gerçekleştirme yolunda adım atabilir hale gelir (Lazarus, 1999). Birey umut sayesinde ileriye yönelik hedef belirlemeyi, bu hedefleri gerçekleştirmek için gerekli gücü kendisinde hissetmeyi ve herhangi bir aksilikle karşılaştığında toparlanıp tekrar yoluna aynı motivasyonla devam etmeyi başarıyla yerine getirir (Tarhan, 2012). İnsan umut sayesinde kederden kurtularak iyileşecek gücü kendisinde bulabilir (Öz, 2004).

2.1.2. Umudun Kuramsal Temelleri ve Gelişimi

Umut, sanat ve felsefe gibi başka disiplinler ve psikoloji içerisinde de farklı alanlarda farklı şekillerde tanımlansa da modern zamanlarda umut kavramına farklı kuramsal yaklaşımların çizdiği çeşitli çerçeveler vardır. Varoluşçu Psikoloji alanında çalışan bazı araştırmacılar umut kavramını insanın anlam arayışı ile ilişkilendirir (Feldman, Snyder, 2005).

Averill ve arkadaşları (1990) bilişsel kurama göre umudu yorumladıklarında umudun kontrol edilebilir olduğunda, amaçların elde edilebilir olduğunda, ahlaki ve toplumsal olarak bir sorun oluşturmadığında uygun olduğunu ileri sürmüşlerdir. Erikson (1977) ise aşkla istenilen şeyi gerçekleştirmek için edinilen dayanıklı düşünceler olarak tanımlar. Erikson (1977) aynı zamanda insanın umuda en çok orta yaşlarda ihtiyaç duyacağını ve bunun da gelecek nesillere rehberlik etme güdüsünden kaynaklandığını belirtir.

Son yıllarda yaptığı araştırmalarla da umut kavramı için sistematik çerçeveyi Snyder (2002) çizmiştir. Umudun Snyder'ın ilgisi çekmesi, ilk olarak kişilerin herhangi bir hata yaptıklarında ya da istedikleri performansı gösteremediklerinde ayağa tekrar nasıl kalktıklarını araştırmasıyla başlamıştır (Snyder, Higgins, Stucky, 1983). Araştırmalar devam ettikçe mazeretlerin yanında insanların hedeflerine ulaşmak için duyduğu pozitif yönlü arzular da dikkatlerini çekmiştir (Snyder, 1989). Snyder (2002), pozitif psikoloji ile ilgili araştırmalarına devam etse de umut teorisini geliştirirken bir yandan da bilişsel kuramla ilgilendiğini dile getirmekte ve düşünce boyutlarının zihninde bu aşamalarda anlam kazandığını belirtmektedir. Bu doğrultuda Snyder ve arkadaşları (1991) umudun hedefe yönelik bir düşünce sisteminden doğduğunu savunmuştur. İnsanların hedefleri ile ilgili düşünce sistemini merak eden Snyder, (2002) onlarla röportaj yapmak için belirli bir süre işinden ayrılmış ve çeşitli insanlarla araştırmalarını yürütmüştür. Bu araştırmalarında ise insanların hedeflerinden ve hedeflerine ulaşma yollarından bahsetmediğini daha çok yapmak zorunda oldukları şeylerle ilgili konuştuklarını gözlemlemiştir. Bu araştırmalar neticesinde umut hissetmeyen bireyin amacını belirlemediği ve bu amaç doğrultusundaki yolları kullanmadığı için diğer duygularını da görmesinin çok zor olduğunu savunmuştur.

Bireyin umut seviyesinin yüksek olması için iki bileşene ihtiyacı vardır: Alternatif yollar (hedef- hedefe giden yollar) ve alternatif yolları kullanma kapasitesi anlamına gelen eyleyici düşünceler (Snyder ve diğ., 1998; Snyder, 2002). Alternatif yollar ve eyleyici düşünceler iki bilişsel boyutu oluşturur. (Snyder ve diğ., 1991; Tarhan, Bacanlı, 2015). Alternatif yollar oluşturma; hedefe giden yolları planlama ve düşünmedir. İlk bileşen bir amaç belirlemedir. Bir amaç edinme konusu birçok araştırmaya bahis olsa da (Gollwitzer, Brandstätter, 1997; Wolters, 2004) umutla ilişkili olan bir hedef edinme süreci başarı ya da performans odaklı değildir. Zihinde gelecekle ilgili çeşitli imgeler yaratmak bile bu bileşene hayat verecektir. Gelecek adına hedefler belirleme ya da varmak istediği yeri düşünme durumu tamamlanmış bir resimden ziyade birer fırça darbesi olarak düşünülebilir ve gelecekte beklenenlerin imgeleşmiş hali olarak yorumlanabilir (Pylyshyn, 1973). Her bireyin amacı hayatına göre şekillenir. Kimisi için mevcut problemleri çözmek bir amaç iken, kimisi için kilo vermek, kimisi için ise bir öğün yiyebilmek amaçtır (Gollwitzer, Brandstätter, 1997; Snyder, 2002). Ama umut teorisinde bahsi geçen amaçlar iki türdür. Bunlardan birincisinin içerisinde; kişinin bir şeyi ilk defa istemesi (arabasının olmasını istemek), mevcut hedefin sürdürülmesi (emeklilik için birikim yapmak istemek), önceki ilerlemelerinden yola çıkarak üstüne yenilerini katmak istemek (ilk kitabı satan yazarın, ikinci kitabı yazmak istemesi) yer alır. İkinci durum ise işten atılmak gibi negatif durumları önlemeyi içerir (Snyder, 2002). Lazarus (1999) amaçların umutla ilişkilendirilmesi konusunda ikinci tip amaçları destekler nitelikte umudun, mevcut yaşam koşullarının yetersiz olması, tehditler içermesine bağlı olduğunu savunur. Böylece insan negatif durumları ekarte etmeyi amaç edinecek ve umudu ile geleceğe tutunacaktır. Bu sayede umudu yüksek olan kişi kendisini geliştirerek daha kısıtlı şartlarda bile hedefe varmak için kendisini zorlayacaktır.

Gelecek bu kadar belirsizken karşılaşılan zorlukların üstesinden gelme konusunda umuda ihtiyaç duyulmaktadır çünkü umut bugünü geleceğe taşıyan yolu çizer (Lazarus, 1999). Her ne kadar umudun gelecekle ilgili bir kavram olduğu savunulsa da gelecek, şimdi ve geçmişten bağımsız olamaz. Geçmişteki pozitif yaşantılardan destek alıp, şimdi yapılacak şeylerle ancak gelecekteki hedeflerimize ulaşırız. Dolayısıyla bir rota belirlemek ve rota üzerinde adım adım ilerlemek umudu arttıracaktır (Snyder, 2002). Umut seviyesi düşük bireylerin rota belirleme, plan

yapma ve alternatif yollar oluşturma konusunda daha eksik oldukları göze çarpmaktadır (Snyder ve diğ., 1998). Umut seviyeleri yüksek bireylerin, umut seviyeleri düşük bireylere oranla esnek düşünme kabiliyetlerinin, yeni yollar bulma becerilerinin daha gelişmiş olduğu tespit edilmiştir (Snyder ve diğ., 1997).

Eyleyici düşünce bileşeni ise hedefe ulaşmak için yaratılan alternatif yolları kullanma kapasitesi olarak tanımlanabilir. Bu düşünce sistemini etkili olarak kullanabilen bireyler hedefe ulaşmak için yola çıkma ve yolda ilerleme motivasyonunu yüksek bir şekilde hisseder. Kendisine sıkça yapabileceğinin, başarabileceğinin mesajlarını verir (Snyder ve diğ., 1998).

Umut kavramı birçok araştırmacı ve bilim insanının yıllardır gündemindedir ve çalışmalar hızını kaybetmeden devam etmektedir. Çünkü umut terapi sürecinde de danışanın kendisini tanıması, gerçekçi hedeflere doğru sağlam adımlarla ilerlemesi ve çözüm seçeneklerini geliştirip uygulaması adına oldukça ihtiyaç duyulan bir kavramdır (Lopez ve diğ., 2000). Hem günlük hayatı hem de psikolojik süreçleri bu denli etkileyen umudu arttırmak üzerine gerekli yöntem ve çalışmalar geliştirilmelidir.

2.1.3. Umut ile İlgili Araştırmalar

Umut ile ilgili alan yazın incelendiğinde; umut ile ilgili yapılmış araştırmaların ergenlerle ve yetişkinlerle yapıldığı ve gelişim dönemine göre benzer değişkenlerle çalışıldığı görülmüştür. Aşağıda, konuyla ilgili araştırmalar bu gruptandırma dikkate alınarak verilmiştir.

2.1.3.1. Umut ile İlgili Ergenlerle Yapılmış Araştırmalar

Ergenlerle yapılan ve 368 kişinin katıldığı, sosyal duygusal öğrenme becerilerinin (SDÖ) umudu yordamasına ilişkin yapılan bir araştırmada iletişim becerileri, stresle başa çıkma becerileri ve kendilik değerini artırma becerilerinin umudu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kabakçı, Totan, 2013). Aydın ilinde 829 ergenle yapılan bir yüksek lisans tezi araştırmasında ise ilköğretim ikinci kademede okuyan öğrencilerin benlik saygısı ve umut düzeyi çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Umut düzeylerinin; daha düşük sosyoekonomik düzeye sahip okullarda eğitim alan öğrencilerde daha düşük, annesi memur olan öğrencilerin annesi çalışmayan veya serbest meslek yapan öğrencilere göre daha yüksek, babası

alışan ğrencilerin çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyete göre herhangi bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır (Aydoğan, Deniz, 2012). Ankara’da 7 ve 8. Sınıflarla yapılan deneysel bir araştırmada ise umut eğitimi programının öğrencilerin umut düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Program iki deney bir kontrol ve bir plesebo olmak üzere dört grupla 11 oturum olarak yrtlmştir. Deney gruplarının bir tanesi için Bilişsel Davranışçı Yaklaşım benimsenirken diğeri içinse Hobi Terapi benimsenmiştir. Uygulama sonunda her iki deney grubu için de son testler incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Yerlikaya, 2006). Lise ğrencilerinde akademik erteleme ve umut arasındaki ilişkiyi araştıran Uzun zer (2009) ise 223 ğrenci ile çalışmıştır. Çalışma sonuçlarına göre akademik erteleme davranışı üzerinde umudun güçlü bir etkisinin olduğu grlmştir. Ergenlerle yapılan başka bir araştırmada ise umudun iyimserlik, yaşam doyumunu ve depresyon ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre umut ile belirtilen değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Lagac-Sguin, D’Entremont, 2010).

Ergenler ile yapılmış bir başka araştırmada ise 1197 lise ğrencisi ile çalışılmış ve karar verme stillerinin umut ve öznel iyi oluşu ne derece etkilediği araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen bilgilere göre karar verme sürecinde etkili olan özsaygı, ihtiyatlı seçicilik ve panik stilleri umut ve öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Mercan, 2019). Beş yüz elli dokuz ortaokul ğrencisi üzerinde yapılmış başka bir araştırmada ise sosyal duygusal öğrenme becerileri ise hem umut hem de sosyal ilişki unsurları arasındaki ilişki merak konusu olmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ergenlerin sosyal duygusal öğrenme becerileri ile umut arasında orta derecede pozitif anlamlı ilişkiler olduğu göze çarpmakla beraber arkadaş deşteği ve umut düzeylerinin de sosyal duygusal öğrenme becerilerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Candan, Yalçın, 2018). Trabzon’da 302 lise son sınıf ğrencilerinin katıldığı mesleğe karar verme öz yeterliliğini araştırma konusu edinmiş bir çalışmada ise umudun rolü incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre umudun mesleğe karar verme öz yeterliliğini yordadığı tespit edilmiştir (Sarı, şahin, 2012).

Ergenler ve öğrenciler için yapılan araştırmalar neticesinde umut düzeyinin öğrencileri akademik, sosyal ve psikolojik olarak etkilediği görülmektedir. Bu sebeple okul psikolojik danışmanları için de geliştirilmiş bir umut teorisi vardır.

Teorinin içerisinde öğrenci, veli ve öğretmenlerle nasıl çalışılabileceği ve çalışıldıktan sonra değerlendirmelerin nasıl yapılabileceği ile ilgili detaylı bilgilere yer verilmiştir (Snyder ve diğ., 2003).

2.1.3.2. Umut ile İlgili Yetişkinlerle Yapılmış Araştırmalar

Yetişkinlerle yapılan bir araştırmada umut ile depresif belirtilerin ilişkisine bakılmıştır ve umut düzeyleri düşük bireylerin daha fazla depresif belirtiyeye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kwon, 2000). Kanseri hastalarının umut düzeylerini sosyal destek bağlamında inceleyen bir araştırmada ise sosyal destek ile umut düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmada yaş, meslek, medeni durum, eğitim durumu gibi demografik değişkenlerin de umudu etkilediği tespit edilmiştir (Aydın, 2017). Yine kanser tanısı alan hastalarda umut seviyesini arttırmanın yollarını arayan bir araştırmada ise sağlık çalışanlarının davranışları ve umudun tedavi sürecindeki etkisine dikkat çekilmiştir (Turan Kavradım, Canlı Özer, 2014). Genç yetişkinlerde ise bir amaç edinmiş olan bireylerin umut seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. (Snyder ve diğ., 1991). Dört yüz kırk dört üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada da kadın ve erkekler arasında ortalama umut puanları açısından bir fark olmadığı tespit edilirken umut seviyelerinin benlik saygısı ve öz yeterlilik ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Snyder ve diğ., 1997). Yüz dokuz bireyle gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise anksiyete belirtileri yüksek olan grubun umut seviyelerinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Onwuegbuzie, 1998). Yetişkinler üzerinde yapılan ve 45 gün boyunca günlük olarak umut düzeyleri ölçülen katılımcıların psikolojik uyum ve öznel iyi oluş düzeylerinin umut seviyelerini doğrudan etkilediği saptanmıştır. Araştırmanın devamında bireylerin negatif duygularını nasıl düşük seviyede tutabilecekleri ve umut seviyelerini nasıl yükseltebileceklerine dair bilgiler yer almaktadır (Ong, Edwards, Bergeman, 2006). Yapılan araştırmalara göre umut kardeş sırası, demografik değişkenler, kişilik özellikleri, algılanan sosyal destek ve kendini yeterli görme düzeyinden etkilenir (Tarhan, 2012).

Üniversite öğrencileri ile yürütülmüş bir yüksek lisans tezinde ise umut ile dindarlık arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ilahiyat fakültelerindeki öğrencilerin diğer fakültelere göre umut düzeylerinin yüksek olduğu bunun yanında umut ile dindarlık arasında da güçlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir

(Dağcı, 2014). Doksan altı bireyle yürütülmüş başka bir araştırmada ise skolastik düşünce, yaratıcılık ve sosyal yeterlilik, sosyal kabul ile umudun anlamlı bir şekilde korele olduğu saptanmıştır (Onwuegbuzie, Daley, 1999). Snyder'ın çalışma arkadaşları tarafından yapılan ve umut teorisini test etmeyi amaçlayan bir başka araştırmada ise 162 kişi ile boylamsal bir çalışma yürütülmüştür. Üç ayda bir yapılan ölçümler sonucunda teoriye paralel olarak eyleyici düşüncelerin ve hedef belirlemenin umut seviyelerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Feldman, Rand, Wroblewski, 2009). Snyder'ın umut teorisinin ışık tuttuğu başka bir araştırmada ise MMPI testi sonuçları ile eyleyici düşünceler yani hedefe yönelik motivasyon ve alternatif yollar yani umudun planlama alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Daha çok patolojik durumların gündeme alındığı makaleye göre umut, alternatif yollar ve eyleyici düşünceler alt boyutları; uyumsuzluk puanları ile negatif ilişkilidir. Araştırmanın devamında şizofreni, histeri, psikotik sapmaların umut ile ilişkisine değinilmiş ve sağlık profesyonelleri için önerilere yer verilmiştir (Cramer, Drykacz, 1998).

2.2. Toplumsal Cinsiyet Rollerini ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde toplumsal cinsiyet rollerini ile ilgili tanımlar, kuramsal temeller, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ve toplumsal cinsiyet rollerini ile ilgili yapılmış araştırmalar yer almaktadır.

2.2.1. Toplumsal Cinsiyet Rollerini

Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü (2008, 15) cinsiyeti “kadınlar ve erkekler arasındaki evrensel biyolojik farklılıklar” olarak tanımlamaktadır. Toplumsal cinsiyet de hayatta kadın ve erkek için oluşturulmuş kategorilerdir (Helgeson, 2016). İnsanlar atanmış cinsiyetlerinin yanında cinsiyetlerinin kendilerine yüklediği roller ile de yaşamlarını sürdürmektedir. Kültürlerin kadın ve erkek için verdiği roller ve çizilmiş çerçeveleri vardır (Vatandaş, 2011). İşte toplumun kadın ve erkekler için belirlemiş olduğu tüm görev, sorumluluk ve faaliyetler toplumsal cinsiyet rollerini olarak tanımlanır (Dökmen, 2004). Toplumsal cinsiyet rollerini aynı zamanda kadın ve erkeğe yüklenmiş tutum, hak ve yükümlülük olarak da tanımlanmıştır (Bee, Boyd, 2011). Toplumsal cinsiyet rollerini biyolojik olarak atanan cinsiyetten bağımsız olarak,

kültürel ve sosyal bağlamda bireyin sosyal yönü ile ilişkili nasıl davranması gerektiğini belirleyen, kişiden beklenen davranış tutum ve kişilik özellikleri olarak tanımlanmıştır (Karaca, 2018). Toplumsal cinsiyet rolleri ile biyolojik cinsiyetin ayrımı şu noktada yapılabilir: Biyolojik cinsiyet net ve kesin iken toplumsal cinsiyet sosyal olarak şekillenir, kesinlik arz etmez (Butler, 2008) ve sosyal bir olgu olarak ortaya çıkmış olup dinamik bir yapıya sahiptir (Akın, Demirel, 2003).

Toplumsal cinsiyet rolleri kadınlık ve erkeklik olmak üzere genel olarak ikiye ayrılmıştır ve toplum için bu rollerin niteliği ve tutarlılığı oldukça önemlidir (Shechner, 2010). Toplumsal cinsiyet rolleri, belirlenen bu kadınlık erkekliğin sosyalleşilen ortamlarda ifade etme biçimi olarak vücut bulur (Seçgin, Kurnaz, 2015). Kadına feminenlik ve erkeğe maskülenlik rolleri uygun görülse de her bireyin uyum süreci birbirinden farklı gelişir (Dökmen, 2004). Halbuki toplumsal cinsiyeti biyolojik cinsiyetin bir sonucu olarak görmek yanılgı olacaktır çünkü bireyin üzerine bu rol toplum tarafından giydirilmeye çalışılır, doğal bir nedensellik çerçevesinde ortaya çıkmaz (Butler, 2008). Kültürler tarafından geliştirilmiş olan bu roller çocukluktan itibaren bireyleri büyütme tarzı olarak da benimsenmiştir (Risman, Davis, 2013). Toplumsal cinsiyet rolleri bireyin çevresinden öğrendiği sosyal bağlamda üretilmiş beklentiler bütünüdür (Lindsey, 2015) ve birey hayata geldiği ilk andan itibaren cinsiyetine bağlı olarak bu zinciri sürdürecektir bir halka haline getirilir (Vatandaş, 2011). Doğumlarından itibaren kız ve erkek bireyler roller bağlamında nasıl davranmaları gerektiğini öğrenerek büyütülürler (Terzioğlu, Taşkın, 2008). Bu bilgiler ışığında toplumsal cinsiyet rollerine cinsiyetin kültürel yansıması denilebilir (Dökmen, 2004)

Toplumun bakış açısına bu denli işlemiş bir yapının insanın sosyal hayatını etkilememesi imkansızdır (Ökten, 2009). Toplumsal cinsiyet rolleri aile hayatından iş hayatına, sosyal hayattan eğitim ve kariyer hayatına birçok alanı doğrudan etkilemektedir (Basow, 1992). Bireylerin hayatta var olma şekilleri, tarzları ve ifade ediş şekilleri var olunan toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde şekillenmektedir (Öngen, Aytaç, 2013). Cinsiyetlere göre giyim şekilleri, alışkanlıkları, davranış biçimleri konusunda da genel bir yargı yoktur bu durum toplumların cinsiyeti algılayış biçimlerine göre tamamen değişmektedir (Ersoy, 2009). Kadınlar ve erkekler için geleneksel olarak cinsiyet rolleri keskin bir şekilde sınıflandırılmıştır. Toplumumuzun kadın ve erkekten beklentileri farklıdır. Kadının ev işleriyle

ilgilenmesini beklerken erkekte ekonomik sorumlulukları yüklenmesi beklenir (Karaca, 2018). Bu sınıflandırmaya göre kadınlar iş hayatında aktif olmaktansa vaktinin çoğunu ev işleri ile geçirmeli iken erkekler evin reisi ve eve ekmek getiren pozisyonundadır (Basow, 1992; Dökmen, 2004; Zeyneloğlu, Terzioğlu, 2011). Hatta yıllar içerisinde kadın ve erkeğin duygularını ifade etme şekilleri bile farklılık gösterir hale gelmiştir. (Dökmen, 2004). Kadınlardan kibar ve hassas olması beklenirken erkeklerden güçlü olması ve duygularını belli etmemesi beklenir (Terzioğlu, Taşkın, 2008). Günümüzde çocuk kıyafetlerinin renkleri, televizyon programları, masallar, diziler, şarkı klipleri ve hatta ders kitapları bile bu toplumsal görüşleri destekler nitelikte içerikler üretmektedir (Altan Aslan, 2000; Dökmen, 2004; Gök Akgül, 2017). Kısacası bireylerin hayata bakış açıları, duygu durumları, kendilerini ifade ediş biçimleri toplumsal cinsiyet rollerinden bağımsız olarak düşünülemez.

2.2.2. Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Kuramsal Temelleri ve Gelişimi

İnsanın var olduğu günden bu yana cinsellik tartışılmalı bir konu olmuştur. Biyolojik ve toplumsal olarak cinselliğe yüklenen anlam değişim göstermektedir. Toplumsal cinsiyet ilk kez cinsiyetle alakalı oluşan ayrımcılığın toplumsal kaynaklı olduğunu ileri süren feminist Amerikalılar tarafından dile getirilmiştir (Scott, 2010). Ardından Davis (1975) cinse ait geliştirilen kültürün araştırılması gerektiğini, bu sayede değişimi sağlayarak ayrımcılığın engellenebileceğini savunmuştur. Araştırmalar sürse de cinsellik ile ilgili keskin bir çerçeve çizmek mümkün olmamıştır. Cinsiyet kavramıyla ilgili araştırmaların 21. yüzyılın başından itibaren artmasıyla alan yazın zenginlik kazanmaya başlasa da (Karaca, 2018) günümüze kadar birçok kuram toplumsal cinsiyet için çeşitli açıklamalar getirmiştir. Toplumsal cinsiyete bir açıklama getirmeye çalışan kuramlar iki başlık altında incelenir. Bunlar betimleyici; nedensellik sunmayan olgusal kuramlar ve nedensellik bağı kuran; kavramın nasıl geliştiğini açıklamaya çalışan kuramlardır (Scott, 2010). Bu bölümde de bahsi geçen kuramlara sırasıyla değinilmiştir.

2.2.2.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuram nedensellik bağı kuran bir kuramdır. Toplumsal cinsiyetle ilgili ilk açıklamaları getiren kuram psikanalitik kuramdır (Dökmen, 2004). Freud yaşamın ilk altı yılının altını çizerek geleceği önemli ölçüde etkilediğini

savunmuştur. Psikoseksüel gelişimi beş başlık altında incelemiştir. Bunlar; Oral Dönem, Anal Dönem, Fallik Dönem, Latent Dönem ve Genital Dönemdir (Öztürk, 2016). Psikanalitik kurama göre birey toplumsal cinsiyeti üç aşamada kavrar. Bunlar; cinsiyet arasındaki farkların bilinmediği dönem, farkların anlaşıldığı dönem ve ödipal dönemdir (Dökmen, 2004). Cinsiyetlere dair farklılıkların anlaşılmadığı dönem oral ve anal dönemi işaret ederken fallik dönemde birey kendi cinsiyetini ve cinselliğini keşfetmeye başlar (Corey, 1996). Freud'a göre ödipal dönemde erkek çocukları babalarının kendilerini hadım edeceğinden korktuğu için, kız çocukları da babalarının kendisine bir penis vereceğini düşündüğü için kız çocukları baba ile yakınlık kurarken erkek çocuklar anneleri ile yakınlık kurmaktadır (Oedipus kompleksi) (Giddens, 1991). Kuramın bakış açısına göre biyolojik olarak erkek olan bireyler penis sahibi oldukları için üstündür. Aslında kadın olma ile ilgili mesajlar kuramın içerisinde verilmiştir.

2.2.2.2. Öğrenme Kuramları

Öğrenme kuramları nedensellik bağı kuran bir kuramdır. Sosyal öğrenme kuramının temsilcisi Bandura olarak bilinse de öğrenme kuramının cinsiyet ve toplumsal cinsiyet ile ilgili çalışmalarını Mischel yapmıştır (Lott, Maluso, 1993). Toplumsal cinsiyet rolleri öğrenme kuramlarına göre psikanalitik kuramdaki gibi gelişim görevi olarak ortaya çıkmaz. Davranış edimsel (operant) koşullanma ya da model alma ile kazanılır (Bandura, 1978). Edimsel koşullanmaya göre birey davranışları sonucunda ne yapıp yapmaması gerektiğini çevresinden öğrenir. Çocuk küçüklüğünden itibaren davranışı olumlu karşılanıyorsa davranışı devam ettirirken, olumsuz bir tepki almışsa davranışı devam ettirmez. Bu durumda toplumsal cinsiyet rollerine yargılarına uygun hareket eden ödüllendirilirken, etmeyen cezalandırılırsa öğrenilen davranış genellenebilir (Dökmen, 2004; Göl, 2011). Tuğrul'un (1994) yaptığı araştırmaya göre anne ve babaların kız ve erkek çocukları ile kurdukları iletişimin de farklı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Model alma durumunda ise çocuk çevresinde gördüğü kişilerden birini rol model alır. Öğrenme kuramına göre genelde kız çocuklar annelerini, erkek çocuklar babalarını örnek almaktadır ve nasıl davranması gerektiğini öğrenmektedir (Dökmen, 2004). Öğrenme kuramlarına göre hem edimsel koşullanmada hem de model almada

toplumsal cinsiyet adına toplum tarafından onaylanan davranış, tutum ve ifadeler aile başta olmak üzere çevreden öğrenilir (Tuğrul, 1994).

2.2.2.3. Feminist Kuram

Feminist kuram betimleyici bir açıklama getirir. Feminist kuram, ayrımcılığa neden olan cinsiyet, ırk, etnik köken, cinsel yönelim, yaş, beden bütünlüğü vb. gibi insanları etkileyen durumlar üzerinde durur ve baskıların temel nedenini araştırır (Murdock, 2012). Feminist kuram cinsiyetle toplumsal cinsiyet arasındaki farklılıklara dikkat çeker (Özçatal, 2011). Feminist kuram toplumsal cinsiyet rollerinin nasıl oluştuğundan ziyade, toplumsal cinsiyet rolleri sebebiyle bireyler üzerinde oluşan baskıların nedenleri üzerinde durur. Toplumsal cinsiyet rolleri biyolojiden bağımsız olarak kültürel, dini ve sosyal ideolojilerin güçlendirdiği kişiler üzerinde baskı kuran bir yapıdır (Ostergaard, 1992). İnsan yaşamını sürdürmek için iş bölümü yapmak zorunda olsa da feminist analizlere göre mevcut toplumsal cinsiyet rolleri bu iş bölümünü haksız olarak dağıtmıştır. Bu iş bölümü erkekleri güçlü kadınları bağımlı hale getirmeyi amaçlamaktadır (Özçatal, 2011). Bu baskının ortadan kaldırılması için toplumsal cinsiyetle beraber erkeklerin kadınlar üzerinde kurmaya çalıştığı hiyerarşik ilişkiyi ifade eden ataerkilliğin de çalışılması gerektiğini savunmuşlardır (Hartmann, 2006). Feminist kuramın psikolojik danışma uygulamalarında da birey üzerindeki toplumsal cinsiyet rollerinin oluşturduğu baskıyı azaltmak üzere cinsiyet rolü analizi ve cinsiyet rolü müdahalesi teknikleri geliştirilmiştir (Polat Uluocak, Bulut, 2011; Yüksel Şahin, 2018).

2.2.3. Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlgili Yapılmış Araştırmalar

Toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili yapılmış araştırmalara bakıldığında, yurt içi ve yurt dışındaki araştırmaların birbirleriyle paralel oldukları noktalar olsa da çoğunlukla birbirlerinden farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılaşmanın nedenlerinden biri kültürel farklılıklar olabilir. Bir diğer açıdan bakıldığında ise yurt içinde son yıllarda yapılan araştırmalar, özellikle Avrupa ve Amerika’da yapılan araştırmaları neredeyse 20-30 yıl geriden takip etmektedir. Bu nedenle aşağıda yurt içi ve yurt dışında yapılmış araştırmalara ayrı başlıklar altında yer verilmiştir.

2.2.3.1. Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Türkiye’de 2014 yılında yapılan bir araştırmada toplumsal cinsiyet bağlamında kadının eğitim hakkı ve toplumdaki yeri hakkında bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kız çocuklarının erkek çocuklara göre daha dezavantajlı olduğu sonucuna ulaşılmasının yanında eğitim alanında kadınların şartlarının iyileştirilmesi adına önerilerde de bulunulmuştur (Özaydınlık, 2015). Cinsel yönelimin; cinsel mitler, yetişkin bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir araştırmada ise heteroseksüel bireylerin daha gelenekçi bir yaklaşıma sahip olduğu tespit edilmiştir (Karaca, 2018). Çocuklar ve ebeveynleri ile ilgili yapılan başka bir araştırmada, çocukların toplumsal cinsiyetle ilgili kalıp yargıları ve ebeveynlerinin toplumsal cinsiyet algıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda annelerin toplumsal cinsiyet rolleri algıları, babaların toplumsal cinsiyet algıları ve çocukların kalıp yargıları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kaçar, 2019). Toplumsal cinsiyet algısı, öfke ve kaygı ile ilgili yapılan bir araştırmada kadınların toplumsal cinsiyet algılarının yüksek olduğu kadar kaygı ortalamalarının da erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Öztürk, 2018). Türkiye’de yapılan başka bir araştırmaya göre kadınların hastalanma ihtimali daha yüksekken fırsatlardan yararlanma oranları ise daha düşüktür (Akın, Demirel, 2003).

Ankara’da 575 evli kadınla gerçekleştirilen bir araştırmada kadınların aile içi yaşamı algılama biçimleri toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre araştırmaya katılan kadınların aile içerisindeki sosyal ve ekonomik faaliyetleri toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında değerlendirmedikleri ortaya konmuştur üstelik bu durumun yaş ve öğrenim durumu gibi demografik değişkenlere göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Günay, Bener, 2011). Güneydoğu Anadolu Bölgesi’ni değerlendirmek üzere yapılan araştırmada ise ataerkil düzene dikkat çekilerek kadının toplumdaki yeri, cinsiyet rejimi, toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve bu eşitsizlik üzerinde yapılanmış mekanizmalar analiz edilmiştir. Araştırmada kadının genelde kurallara ve töreye uyum sağlaması, erkeğin ise kural koyucu konumunda bulunması analitik bir bakış açısı ile ele alınmıştır (Ökten, 2009). Kadınların iş hayatındaki istihdamını ele alan ve Türkiye’deki kadın iş gücü ve emeğini konu alan başka bir makalede kadınların çalışması ile aile hayatı

arasındaki ilişkiler ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Ayrıca çalışmada çalışan kadınlara dair detaylı incelemelere yer verilmiştir (Dedeoğlu, 2000).

Hacettepe Üniversitesi'nde gerçekleştirilen ve 448 öğrencinin katılım gösterdiği bir başka araştırmada ise üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine bakış açıları araştırılmıştır. Bu araştırma yapılırken toplumsal hata, aile içi yaşantı, ekonomik faaliyetler gibi konulara değinilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre çalışma ve evlilik hayatı ile ilgili erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre geleneksel bir bakış açısına sahip oldukları, toplumsal hayat ve aile hayatı ile ilgili ise hem kadınların hem de erkeklerin eşitlikçi bir bakış açısına sahip oldukları tespit edilmiştir (Vefikuluçay Yılmaz ve diğ., 2009).

2.2.3.2. Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Yurt dışında yapılmış ve kız çocukları ve eğitim üzerine çalışılmış olan bir araştırma 1991 yılında yapılmıştır. Araştırmada Türkiye'dekine benzer olarak kız çocukların kalıp yargılar ve eril bir yaklaşımla yetiştirildiği sonucuna ulaşılmıştır (Archer, McDonald, 1991). California'da avukatlarla cinsel mitler ve cinsel yönelimlerle ilgili yapılan bir araştırma ise 1991 yılında yayınlanmıştır. Araştırma cinsel yönelimlerle ilgili cinsel mitler üzerine yapılmış bir değerlendirmedir. Toplumsal cinsiyet, cinsellik ve cinsel mitler arasındaki ilişkiyi araştıran Amerika'da yapılan bir çalışmada da cinsel mitler karşısında kadınların erkeklere göre daha fazla suçlandığı sonucuna ulaşılmıştır (Kopper, 1996).

Ebeveynlerle yürütülen, 1968-1981 yılları arasında boylamsal bir çalışma ise İsveç'te yapılmıştır. Araştırmada kadınların üzerinde annelik algısından kaynaklı bir baskı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu baskıyı daha çok hissedenden annelerle büyüyen çocukların da daha stresli olduğu sonucuna varılmıştır (Lindholm, Moen, 1990). Yurt dışında yapılan bir başka araştırmada ise kadın ve erkekler arasındaki kaygı düzeyinin farklılığına bakıldığında kadınların daha kaygılı olduğu görülmüştür. Bu araştırmalarda yüksek kaygı seviyesi geleneksel rollerin baskısına bağlanmıştır (Landrine, Bardwell, Dean, 1988). Paralel olan araştırmalardan bir tanesi de toplumsal cinsiyet algısının sağlığa etkisinin araştırıldığı bir çalışmadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı bu araştırmaya göre kadınların ülkelerin sağlık

imkanlarından yararlanma konusunda erkeklerden daha geride olduğu tespit edilmiştir (Royston, Armstrong, 1998).

Altmış yedi ergen ailesi ile yürütülen bir araştırmada anne ve babanın toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumlarının çocukları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Ayrıca bu ilişkinin matematik ve fen derslerine yönelik başarıları etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre eşitlikçi bir tutuma sahip ailelerden gelen kız çocuklarının derslerdeki başarılarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Erkekler için ise kızlarda olduğu kadar anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Updegraff, 1996).

Reklamlardaki toplumsal cinsiyet rolleri eşitsizliğini ele alan bir meta analiz çalışmasında ise yıllar boyu süregelen bir klişeleşmeye değinilmiştir. Yıllar içerisinde eşitliğe yapılan vurgu gelişme kat etse de araştırmacı bu durumun yeterli olmadığını dile getirmektedir. Bu durumun piyasa için bir politika olduğuna değinmenin yanında pazarlama uygulayıcılarının farklı yöntemlere başvurusu gerektiği belirtilmiştir (Eisend, 2010). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan başka bir araştırmada ise bir grup aile sekiz yıl boyunca incelenerek boylamsal bir çalışma yapılmıştır. Yapılan araştırmada toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların evlilik kalitesini nasıl etkilediği merak konusu olmuştur. Uzun araştırmalar neticesinde eşlerin daha az geleneksel tutuma sahip olması evlilik kalitesini arttırmaktadır. Bunun yanında kocaların da daha az geleneksel tutuma sahip olması evlilik kalitesini yükseltmektedir (Amato, Booth, 1995). Toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili değişimin 1990'ların ortalarından bu yana durgunlaşmasını konu alan bir başka çalışmada ise bu durgunluğun toplumsal ve ideolojik nedenleri üzerinde durulmuştur. Makalede geleneksel annelik rollerinden feminist eşitlikçiliğe kadar birçok etken ele alınmıştır (Cotter, Hermesen, Vanneman, 2011).

2.3. Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde öznel iyi oluş ile ilgili tanımlar, kuramsal temeller, toplumsal ve öznel iyi oluş ile ilgili yapılmış araştırmalar yer almaktadır.

2.3.1. Öznel İyi Oluş

Psikoloji uzun yıllar negatif duygularla çalışsa da insanın ulaşmaya çalıştığı pozitif duygular ile çalışma algısı pozitif psikolojinin gelişiyiyle beraber oluşmuştur.

Pozitif psikolojinin en önemli çalışma alanlarından biri de öznel iyi oluştur. Öznel iyi oluş yıllar boyunca insanların ilgisini çekse de bilimsel olarak incelenmeye başlanması son yarım asır içinde gerçekleşmiştir (Diener, Suh, Oishi, 1997). İnsan anlam arayışı ile kendisine bazı hedefler koyar. Daha önce de belirtildiği gibi bu hedeflere ulaşmak için de çeşitli yollar oluşturur. Bu hedeflerden İnsanların ömürleri boyunca ulaşmak istediği en önemli hedeflerden biri de mutlu olmaktır (Sin, Lyubomirsky, 2009). Çok eski zamanlardan beri mutluluk araştırmacıların ilgi odağıdır (Tuzgöl Dost, 2010). Mutlu olmak bu kadar önemliyken mutlulukla ilgili yapılmış araştırmalar literatürün geneline oranla çok azdır (Myers, Diener, 1995) ve mutluluk ile ilgili araştırmalar öznel iyi oluşa göre daha önce yapılmıştır. Mutlu olan bireylerle ilgili yapılan araştırmalar içinde başrolü oynayanlardan biri olan Wilson (1967) mutlu bireyi ekonomik açıdan rahat, iyi eğitilmiş, sosyal, dışa dönük, olumlu, sağlıklı evli dindar bireyler olduğunu savunmuştur. Bireyin mutluluğu ile öznel iyi oluşu arasında kurulan bağlantıdan sonra öznel iyi oluşla ilgili çalışmalarda da artış olmuştur.

İnsan hayatının büyük bir bölümünü oluşturan duygular pozitif ve negatif duygular olarak ikiye ayrılmıştır (Crawford, Henry, 2004; Ong, Edwards, Bergeman, 2006). Öznel iyi oluş ise bireyin yaşadığı olaylar sonrasında hissettiği pozitif ve negatif duyguları karşılama biçimidir (Bradburn, 1969). Seligman'ın (1998) belirttiğine göre psikoloji sadece negatif duyguları ortadan kaldırmak değil aynı zamanda pozitif duyguların da artırılmasına odaklanmalıdır. Bu doğrultuda da negatif duygular ile pozitif duygular birbiriyle şekilde ilişkilidir (Bradburn, 1969). Andrew ve Stephen (1976) ise bireyin yaşamdan aldığı doyumun öznel iyi oluşla doğrudan bağlantılı olduğunu söylemiştir. Yaşam doyumunu bireyin evlilik, iş sosyal çevre gibi yaşam alanları ile doğrudan ilintilidir (Tuzgöl Dost, 2010). Bu durumda sonuç olarak yaşam doyumunu, pozitif ve negatif duygular öznel iyi oluşun bileşenleri olarak belirtilmiştir (Diener, Oishi, Lucas, 2003; Tuzgöl Dost, 2010). Öznel iyi oluş, kişinin hayatından aldığı doyumun yanında, pozitif ve negatif duygularına yönelik kişiden kişiye değişen bir değerlendirmedir (Diener, 1984). Öznel iyi oluş bireyin iyi olma hali olarak açıklanır (Malkoç, 2011). Öznel iyi oluş bireyin hayatını anlamlandırma, görme şeklidir ve yaşam doyumunu, pozitif ve negatif duygular olarak üç boyutta incelenir (Eryılmaz, 2009). Pozitif ve negatif duygular öznel iyi oluşun duygusal bileşeni iken yaşamdan alınan doyum ise bilişsel bileşenini oluşturur

(Diener, 1984). Öznel iyi oluşun kişiden kişiye göre değişmesi yani öznel olması en önemli üç özelliğinden birincisidir çünkü her bireyin duyguları değerlendirme süreci birbirinden farklıdır (Diener, 2000). Bir diğer özelliği, negatif duygulardan arınmanın yanında pozitif duyguların da yoğunlukta olmasıdır (Jahoda, 1959). Son olarak ise hayata tüm açılardan bakarak bütüncül bir değerlendirme içine almasıdır (Diener, 1984). Bu değerlendirme içerisinde kişilerin duygularını ifade ediş biçimlerini, hayatlarına dair düşüncelerini, sosyal çevrelerini, iş hayatlarını, romantik ilişkilerini barındırır (Diener ve diğ., 1997; Diener, Oishi, Lucas., 2003). Özetle öznel iyi oluş yaşam adına hissedilen haz ve memnuniyettir (Saygın, 2008).

Öznel iyi oluşun yüksek olması için yaşamdan alınan doyumun ve pozitif duyguların seviyelerinin yüksek olması gerekir (Malkoç, 2011). Pozitif duyguların yüksek olması öznel iyi oluşu arttırdığı gibi negatif duygulardan yapı olarak tamamen farklıdır (Bradburn, 1969). Olumlu duyguların olumsuz duygulardan görece yüksek olması ve bireyin hayatına dair olumlu bir bilişsel yargısının olması öznel iyi oluşunun yüksek olduğuna işaret eder (Tuzgöl Dost, 2010).

2.3.2. Öznel İyi Oluşun Kuramsal Temelleri ve Gelişimi

Öznel iyi oluşa; mutluluk, psikolojik iyi oluş, haz, memnuniyet gibi kavramlar açısından bakıldığında daha çok kuramla karşılaşılsa da kavram karmaşasına sebebiyet vermemek adına öznel iyi oluş pozitif psikoloji bağlamında incelenmiştir.

Psikoloji bilimi var olmaya başladığı günlerde daha çok psikopatoloji alanında çalışmalarını yürütürken negatif duyguları azaltmaya veya yok etmeye odaklanmıştır. İnsanın ne ile mutlu olacağının değil ne ile mutsuz olduğunun araştırıldığı araştırmalar daha fazladır (Diener, 1984). Ancak alanın yapılan araştırmalarla genişlemesiyle beraber mutluluk, iyi oluş, iyimserlik, memnuniyet gibi kavramlar da ilgi çekmeye başlamıştır ve pozitif psikolojinin çerçevesi çizilmeye başlanmıştır. İlerleyen yıllarda pozitif duygulara odaklanılması gerektiğini belirten Seligman, (1998) alan çalışanlarını yüreklendirmiştir. Pozitif psikoloji bireyin güçlü yönlerine odaklanarak iyi bir hayatın bileşenlerini çözmeye çalışır (Seligman, 1998). Pozitif psikoloji; umut, cesaret, maneviyat, bağışlama, sorumluluk, nezaket, özgecilik gibi kavramların yanında öznel iyi oluşu da inceler (Seligman, Csikszentmihalyi, 2014). Öznel iyi oluş gündelik dilde mutluluk olarak tanımlanan

iyi yaşımdır (Tuzgöl Dost, 2010). Mutluluk aynı zamanda geçmişle barışma, gelecek adına umutlu olma, memnuniyet ve iyimserlikle de bağlantılıdır (Seligman, Csikszentmihalyi, 2014). Zaten mutluluğa bireyin öznel değerlendirmesiyle bakıldığında öznel iyi oluşa da işaret eder. Burada dikkat edilmesi gereken şey anlık mutluluğun öznel iyi oluş sayılmamasıdır. Öznel iyi oluşun seviyesine uzun süreli ve devamlılığı olan duygulara bakılarak karar verilir (Diener, Suh, Oishi, 1997).

Öznel iyi oluş pozitif psikoloji bağlamında; pozitif ve negatif duygularla beraber (Bradburn, 1969) yaşam doyumu ile birlikte değerlendirilir (Andrew, Stephen, 1976). Pozitif duygulanım güçlü, hevesli, uyanık, ilhamlı, aktif, ilgili gibi duygularla tanımlanırken; negatif duygulanım asabi, düşmanca, suçlu, tedirgin, sinirli, korkmuş gibi duygularla tanımlanır (Gençöz, 2000). Yapılan araştırmalarda öznel iyi oluşu minnettarlık (Froh, Sefick, Emmons, 2008), iyimserlik (Seligman, 2002), pozitif sosyal ilişkiler ve affediciliğin (McCullough, Rachal, Worthington, 1997) etkilediği görülmüştür. Ayrıca yaşam doyumu ise bireyin hayatından ne kadar memnun olduğunu ortaya koyar. Bireyin hayatının istediği hayatla ne kadar uyduğunu gösterir (Dağlı, Baysal, 2016). Öznel iyi oluş bilişsel ve duygusal boyutu ile kişilerin hayatları ve kendileri adına ne kadar iyi hissettikleri ile ilgilidir (Diener, 1984; Malkoç, 2011). Bilişsel ve duygusal boyutu sebebiyle öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında bilişsel davranışçı kuram odağında şekillendiği görülmüştür (Seligman ve diğ., 2005). Bu doğrultuda bilişsel davranışçı tekniklerin öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005).

Yapılan araştırmalara göre öznel iyi oluş genetik, demografik özellikler ve amacı olan etkinliklerdir (Ertaş, 2020). Genetiğin mutluluğa etkisi %50'dir (Lykken, Tellegen, 1996). Mutluluğu etkileyen kişilik özellikleri genetik bağlamında ele alınabilir (Eryılmaz, 2010). Nitekim öznel iyi oluş çalışmalarında kişilik envanterleri de kullanılmaktadır (Doğan, 2013; Malkoç, 2011). Bir diğer etken ise amaçlı yaşam etkinlikleridir ve mutluluğu %40 oranında etkilemektedir (Doğan, 2013). Demografik bilgilerin yani yaş, cinsiyet vb. gibi durumların öznel iyi oluşun üzerindeki etkisi ise %40 oranındadır (Eryılmaz, 2009).

2.3.3. Öznel İyi Oluşla İlgili Yapılmış Araştırmalar

Öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, ele aldıkları değişkenler ve araştırma soruları açısından farklılaştıkları görülmektedir. Bu farklılık paralelinde aşağıda öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin incelendiği araştırmalara ve öznel iyi oluş ile ilgili müdahale programlarının geliştirildiği araştırmalara ayrı altbaşlıklar altında yer verilmiştir.

2.3.3.1. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörlerin İncelendiği Araştırmalar

Bireyin iyi olma halini nelerin etkilediğini merak eden araştırmacılar bu doğrultuda çalışmalarını yürütmüşlerdir. Saygın'ın (2008) yürüttüğü bir yüksek lisans tezinde üniversite öğrencileri için öznel iyi oluşla sosyal destek ve benlik saygısının ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kız öğrencilerin erkek öğrencilerden farklı olarak aldığı sosyal desteğin öznel iyi oluşu etkilediği saptanmıştır. Ayrıca sınıf düzeyi de sosyal desteğin öznel iyi oluşu etkilemesinde önemli bir faktördür. Kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir araştırmada da nevroz ve öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki bulunurken, yumuşak başlılık, sorumluluk, deneyime açıklık ve dışa dönüklük kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu durum kişilik özelliklerinin de öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu gözler önüne sermektedir (Doğan, 2013). 14-45 yaşları arasındaki bir grupta çalışılan bir araştırmada ise 19-25 yaş grubundaki bireylerin öznel iyi oluşlarının, 14-17 ve 26-45 yaş grubuna göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bu durum yaşın da öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Eryılmaz, Ercan, 2011). Yapılan araştırmalarda öznel iyi oluşu minnettarlık (Froh, Sefick, Emmons, 2008), iyimserlik (Seligman, 2002), pozitif sosyal ilişkiler ve affediciliğin (McCullough, Rachal, Worthington, 1997) de etkilediği görülmüştür. 1474 üniversite öğrencisiyle yapılmış olan psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluşun ilişkisini inceleyen bir araştırmada; kadınların içsel amaçlara erkeklerden daha fazla önem verdiği ve içsel amaçların öznel iyi oluşu dışsal amaçlara göre daha çok etkilediği bulunmuştur (İlhan, Özbay, 2010). Ayrıca evli bireylerle yapılan araştırma sonucunda da evlilik doyumunun öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Canbulat, Cihangir Çankaya, 2014).

2.3.3.2. Öznel İyi Oluş ile İlgili Müdahale Programlarının Geliştirildiği Araştırmalar

Öznel iyi oluşu arttırmak için yapılan müdahale odaklı çalışmaların örnekleri ise aşağıda sıralanmıştır. Müdahaleye yönelik yapılan çalışmalarda genel olarak sosyal beceriler, olumlu düşünceler ve başa çıkma stratejilerini arttırmaya (Fordyce, 1983) ve depresif belirtileri azaltmaya (Seligman, Rashid, Parks, 2006) odaklanılmıştır. Malkoç'un (2011) doktora tezinde geliştirdiği müdahale programında bir deney bir kontrol grubu bulunmaktadır. Program 10 oturumdan oluşmaktadır. Öznel iyi oluş, beş faktör kişilik envanteri ve stresle başa çıkma ölçekleri kullanılan bu deneysel araştırmada program öncesinde ve sonunda uygulanan ön test son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerine yönelik yapılan bir psikoeğitim programında ise programın öznel iyi oluşa etkisi incelenmiştir. Sekiz oturumluk programın ebeveynlerin öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı derecede arttırdığı görülmüştür (Duran, 2014). Yaşlılar üzerinde yapılan tedavi sonrasında öznel iyi oluş seviyelerini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılmış hatta bu çalışmalar daha sonra bir meta analizde incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre program yaşlılar üzerinde etkili olsa da izleme çalışmaları neticesinde bir ay içerisinde etkisini kaybetmektedir. Araştırmada bu dezavantaja yönelik öneriler verilmektedir (Okun, Olding, Chon, 1990). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi ile ağrı yönetimi psikoeğitiminin kıyaslandığı deneysel bir araştırmaya ise 124 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre her iki grubun katılımcılarının da öznel iyi oluş seviyeleri artmıştır. Ancak psikoeğitim programına katılanların öznel iyi oluş seviyeleri daha yüksektir (Dowd ve diğ., 2015).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ve ilişkilerin derecelerini inceleyen tarama modelidir (Karasar, 2013).

3.2. Çalışma Grubu

Sosyal bilimler alanında araştırma yapacak olanlara sağlıklı bir araştırma yürütebilmeleri için çalışma grubunun 300-400'ün altına düşmemesi tavsiye edilmektedir (Karasar, 2013). Bu araştırma, uygun örnekleme yoluyla ulaşılan 588 katılımcı ile yürütülmüştür. Uygun örnekleme yolunda araştırmacı kendisine en yakın ve erişilmesi kolay olan gruba ulaşır (Kılıç, 2013). Uygun örneklemenin asıl hedefi ulaşılabilen katılımcılardan veri toplamaktır (Etikan, Musa, Alkassım, 2016). Çalışma grubu oluşturulurken 18 yaşından büyük olma şartı aranmıştır. Ölçekleri cevaplandıran kişilerden iki kişi verilerinin bilimsel bir araştırmada kullanılmasını kabul etmediği için, dört kişi 18 yaşının üstünde olma şartına uymadığı için, 30 kişi ise uç değer olarak belirlendiği için veri setinden çıkarılmıştır. Bu durumda araştırma yaşları 18 ile 76 arasında değişen (yaş ortalaması 30.99); 397 kadın, 188 erkek ve 3 cinsiyet belirtmeyen toplam 588 kişi ile yapılmıştır. Çalışma grubuna ait bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Çalışma Grubuna Ait Özellikler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	397	67.5
	Erkek	188	32.0
	Cinsiyet Belirtmeyen	3	0.5
Eğitim Düzeyi	İlkokul	1	0.2
	Ortaokul	3	0.5
	Lise	24	4.1
	Üniversite	424	72.1
	Lisansüstü	136	23.1
İlişki Durumu	İlişkisi yok	244	41.5
	Romantik İlişkisi Var	125	21.3
	Nişanlı	10	1.7
	Evli	204	34.7
	Diğer	5	0.9
Algılanan Gelir Düzeyi	Oldukça Düşük	25	4.3
	Düşük	70	11.9
	Orta	392	66.7
	Yüksek	89	15.1
	Oldukça Yüksek	12	2.0

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan kadınların sayısı erkeklerden fazladır ve üç kişi cinsiyet belirtmemiştir. Eğitim düzeyine bakıldığında ise ilkokul ve ortaokul seviyesinden olan katılımcıların sayısı ile üniversite ve lisansüstü seviyesinden olan katılımcıların sayısı arasında oldukça fark olduğu göze çarpmaktadır. Ayrıca ilişki durumuna bakıldığında ise nişanlı olan bireylerin sayısı diğer kategorilere düşüktür. Son olarak ise algılanan gelir düzeyi değişkenine bakıldığında oldukça düşük ve oldukça yüksek kategorilerindeki katılımcıların sayısı diğer kategorilere göre düşüktür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Verileri toplamak amacıyla Sürekli Umut Ölçeği (Tarhan, Bacanlı, 2015), Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği (Zeyneloğlu, Terzioğlu, 2011), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Gençöz, 2000), Yaşam Doyumu Ölçeği (Dağlı, Baysal, 2016) ve demografik verileri toplamak için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Sürekli Umut Ölçeği

Snyder (1991) tarafından geliştirilen Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe 'ye ilk uyarlaması Akman ve Korkut (1993) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada ise ölçeğin daha sonra Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılan uyarlaması kullanılmıştır. Ölçeğin maddeleri 1 “kesinlikle yanlış” ile 8 “kesinlikle doğru” aralığında sekizli Likert şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınacak puanlar 8-64 arasında değişmektedir. Ölçekte tersine puanlama bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanın artması umut düzeyinin artışıını belirtmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için farklı gruplardan veri toplanmıştır. İlk önce Gazi, Ankara ve Başkent üniversitelerinde eğitim gören 288 öğrenciden veri toplanmıştır. Daha sonra Gazi ve Hacettepe öğrencilerinden oluşan 184 öğrenciye ulaşılmıştır. Akabinde Gazi ve Ankara üniversitelerinde eğitim gören 204 öğrenciye ulaşılmıştır. SUÖ'nün yapı geçerliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ile test edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi aracılığı ile envanterin boyutları incelenmiştir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett testi ile verilerin faktör analizine uygunluğuna bakılmış ve uygun bulunmuştur. Analiz sonucunda ölçeğin orijinalinde olduğu gibi iki faktörlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin 1.,4.,6., ve 8., maddeleri Alternatif Yollar Düşüncesi faktörüne 2., 9., 10 ve 12. Maddeleri ise Eyleyici Düşünceler faktörüne ait bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .83 ve KMO değeri .86 olarak saptanmıştır (Tarhan, Bacanlı, 2015).

Ölçeğin Türkiye örnekleminde geçerli olup olmayacağını test etmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi literatür alt yapısıyla oluşturulmuş faktörlerin hipotezle uyuşup uyuşmadığını kontrol eden analiz yöntemidir (Aytaç, Öngen, 2012). DFA uyum indekseleri doğrultusunda SUÖ'nin alt boyutlu olan yapısının Türk örnekleminde geçerli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

SUÖ'nin güvenirliğini test etmek amacıyla test tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Uygulama neticesinde ilk ve son uygulanması arasındaki ilişki ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. ($r=0.86$; $p < .001$) Yapılan analizler sonucunda SUÖ'nin tutarlı bir ölçek olduğu tespit edilmiştir (Tarhan, Bacanlı, 2015).

Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı yeniden hesaplanmış ve .88 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği

Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarını ölçmek amacı ile Zeyneloğlu ve Terzioğlu (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek maddelerinin cevapları “Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kararsızım (3)”, “Katılıyorum (4)”, “Tamamen Katılıyorum (5)” aralığında beşli Likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan puan 38-190 arasındadır. Ölçek 38 madde ve 5 alt boyuttan (eşitlikçi cinsiyet rolü, kadın cinsiyet rolü, erkek cinsiyet rolü, evlilikte cinsiyet rolü ve geleneksel cinsiyet rolü) oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 190 en düşük puan ise 38’dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar öğrencilerin cinsiyet rollerine yönelik eşitlikçi tutumlara sahip olduklarını, düşük puanlar ise öğrencilerin tutumlarının daha geleneksel olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması üniversitesinde öğrenim gören 291 kadın, 209 erkek 500 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için gerekli olan homojenlik analizi için ise Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) yöntemi kullanılmıştır. KMO sonucunda elde edilen 0.819 değeri ile yapı geçerliği için verilen homojen olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacı ile madde analizi ve rotasyonlu faktör analizi yapılmıştır. İlk olarak Pearson’s momentler çarpımı katsayısı ve toplam madde korelasyonları hesaplanmıştır. Korelasyon katsayıları ile ölçeğin toplam madde korelasyonları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Analize uymayan maddeler çıkarılarak madde sayısı 48’den 38’e düşürülmüştür. Ölçeğin güvenirliğini saptama amacıyla Cronbach’s alfa katsayısına bakılmıştır. 38 madde için ölçeğin Cronbach’s alfa güvenirlik katsayısının 0.92 olduğu bulunmuştur. Alt boyutlar için bakıldığında ise Cronbach’s alfa güvenirlik katsayısı “kadın cinsiyet rolü” alt ölçeği için 0.80, “evlilikte cinsiyet rolü” için 0.78, “geleneksel cinsiyet rolü” alt ölçeği için 0.78, “erkek cinsiyet rolü” alt ölçeği için 0.72, “eşitlikçi cinsiyet rolü” alt ölçeği için 0.73 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin öğelerinin iç tutarlılığının yüksek olduğunu, ölçeğin yüksek bir güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Zeyneloğlu, Terzioğlu, 2011).

Bu araştırmada 38 maddeye göre ölçeğin Cronbach’s alfa güvenirlik katsayısı yeniden hesaplanmış ve .94 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için bakıldığında ise Cronbach’s alfa güvenirlik katsayısı “kadın cinsiyet rolü” alt ölçeği için .86,

“evlilikte cinsiyet rolü” alt ölçeği için .72, “geleneksel cinsiyet rolü” alt ölçeği için .88, “erkek cinsiyet rolü” alt ölçeği için.76, “eşitlikçi cinsiyet rolü” alt ölçeği için.78 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeğinin (Diener ve diğ., 1985) Türkçe uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlandırılması “Hiç Katılmıyorum (1)”, “Çok Az Katılıyorum (2)”, “Orta Düzeyde Katılıyorum (3)”, “Büyük Oranda Katılıyorum (4)” ve “Tamamen Katılıyorum (5)” olarak 5’li Likert şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5 ve en yüksek puan 25’tir. Puan arttıkça kişinin yaşam doyumu da artmaktadır. Ölçeğin Orijinal formun çevirisi yapıldıktan sonra iki ölçek de uygulanmış ve tutarlılığı test etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı hesaplanmıştır (0,92). Tutarlılığı keşfedilen ölçeğin güvenilirliğinin hesaplanması için ölçek Diyarbakır’da görev yapan 200 öğretmene uygulanmıştır. Yapı geçerliğini ölçmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan hesaplamalar sonucunda ölçek tek faktörlü olup orijinali ile uyum içindedir. Ölçek uyarlama çalışmalarında ölçeğin kültüre uyup uymadığını tespit etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmaktadır. Bu nedenle doğrulayıcı faktör analizi de uygulanmıştır. Uyum indeksleri değerlerine bakıldığında ölçeğin uyumlu olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini ölçmek için Cronbach’s Alfa katsayısı hesaplanmış ve test tekrar test yöntemi uygulanmıştır. Cronbach’s Alfa iç tutarlık kat sayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenilirliği ise 0,97 olarak bulunmuştur. Yapılan araştırmalar neticesinde Yaşam Doyumu Ölçeğinin yüksek bir güvenilirliğe sahip olduğu ve geçerli bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dağlı, Baysal, 2016).

Bu araştırmada Cronbach alfa katsayısı yeniden hesaplanmış ve .87 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Pozitif Negatif Duygu Ölçeği

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğinin (Watson, Clark ve Tellegen, 1988) Türkçe uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Ölçek 10 pozitif ve 10 negatif duygudan oluşmak üzere toplam 20 maddedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Orta Doğu Teknik Üniversitesi’nde öğrenim gören 199 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Geçerliği belirlemek için faktör analizi

yapılmıştır. Faktör analizi sonrasında negatif duygu ve pozitif duygu faktörlerinin varyansın %44'ünü açıkladığı bulunmuştur. Güvenirliğinin test edilmesi adına her iki faktörün Cronbach's alfa değerleri pozitif ve negatif duygular için sırasıyla .83 ve .86 olarak bulunmuştur. Ayrıca test tekrar test yöntemi ile 3 hafta arayla ölçek uygulanmıştır. Test tekrar test yöntemi ile maddelerin süreç içindeki tutarlılıkları test edilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği negatif duygular için .40 pozitif duygular için .54 olarak bulunmuştur. Yapılan araştırmalar sonucunda Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır (Gençöz, 2000).

Bu araştırmada Cronbach's alfa değerleri yeniden hesaplanmış ve pozitif ve negatif duygular için sırasıyla .88 ve .86 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan, katılımcıların demografik bilgilerine ulaşılmak için hazırlanmış olan formdur. Formun içerisinde katılımcıların cinsiyetine, yaşına, eğitim durumuna, ilişki durumuna, algılanan gelir düzeyine dair sorular bulunmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için veriler toplanmadan önce Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Ölçeklerin ilk olarak katılımcılara bireysel olarak dağıtılması planlansa da COVID-19 Pandemisi sebebiyle ölçekler internet üzerinden Google Forms uygulaması aracılığıyla uygulanmıştır. Bu form; bilgilendirilmiş onay formunu, kişisel bilgi formunu ve ölçekleri içermektedir. Oluşturulan bu form bağlantı adresi ile sosyal medya üzerinden paylaşılmıştır. Katılımcılara bu şekilde ulaşılmıştır. Katılımcılardan isim-soy isim istenmemiştir. Araştırmaya katılım için gönüllülük esas alınmıştır.

İnternet aracılığı ile veri toplanması konusunda sadece internet erişimi olanlara ulaşılabileceği ve bu sebepten sınırlı olduğu düşünülebilir (Büyüköztürk ve diğ., 2014), ancak sosyal bilimler alanında internet üzerinden veri toplama yöntemi klasik yöntemlere göre daha kolay uygulanabilmesi, katılımcılara daha hızlı ulaştırılabilmesi ve zaman tasarrufu sağlaması açısından daha geçerli bir hal almıştır

(Avcıoğlu, 2014). Ayrıca internet üzerinden ulaştırılan anket formlarının daha çok cevaplandığı tespit edilmiştir (Fricker, Elliott, Schonlau, 2002).

3.5. Verilerin Analizi

Ölçekleri cevaplandıran 624 kişiden iki kişi araştırmaya katılmayı kabul etmediği için, dört kişi ise 18 yaşının üstünde olma şartına uymadığı için veri setinden çıkarılmıştır. Analize geçmeden önce normallik varsayımını karşılaması amacıyla kutu grafiği ile uç değerler tespit edilmiş ve tespit edilen 30 veri de bu nedenle veri setinden çıkarılmıştır.

Verilerin normal dağılımı Histogram, Gövde-Yaprak Diyagramı, Kolmogorov-Smirnov ve basıklık-çarpıklık analizleriyle incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Basıklık çarpıklık katsayıları incelendiğinde ise umut, pozitif ve negatif duygu, yaşam doyumu ve toplumsal cinsiyet değişkenleri için değerlerin ± 1 arasında olduğu tespit edilmiştir. Çarpıklık katsayılarının ± 1 arasında olması puanların normal dağıldığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2018). Araştırmada SPSS 20 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılmıştır ve anlamlılık düzeyi en az .05 olarak belirlenmiştir.

Analize geçilmeden önce öncül analizler yapılmıştır. Varyans homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiştir. Analiz sonucunda varyansların homojen olarak dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır ($p > .05$) (Field, 2013). Sonuç olarak, analizlerin yapılabilmesi için gerekli normallik ve doğrusallık varsayımları sağlanmıştır.

Öncelikle umudun kategorik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için değişkenlerin ortalamalarını kıyaslayacak analiz yöntemlerine gidilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre üç kişi cinsiyet belirtmediği için analize dahil edilmemiştir. Eğitim durumu değişkenleri için ise gruptaki kişi sayıları arasında ciddi bir fark olduğu için analizi yapılmamıştır. Daha sonra araştırmaya katılan bireylerin umutlarının cinsiyetine göre farklılaşma durumlarına bakmak için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Akabinde ayrıca bireylerin umut düzeylerinin; ilişki durumuna ve algılanan gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İlişki durumu değişkeni için nişanlı olan bireylerin grup sayısı az olduğundan evli

bireylerin grubuna dahil edilmiştir. Ayrıca algılanan gelir düzeyi oldukça düşük ve oldukça yüksek olan gruplar da sırası ile düşük ve yüksek grubuna dahil edilmiş ve analiz bu şekilde gerçekleştirilmiştir. ANOVA sonucunda anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için tukey testi yapılmıştır. Araştırmada grupları kıyaslamak için en fazla tercih edilen etki büyüklüğü istatistikleri olan eta kare ve Cohen's d değerleridir (Pallant, 2011). Bu araştırmada da hem Cohen's d hem de eta kare değerleri hesaplanmıştır. Daha sonra umut düzeyi ile yaş arasındaki ilişkiye bakmak amacı ile basit korelasyon analizi yapılmış ve ardından umudu yordamada toplumsal cinsiyet rolleri ve öznel iyi oluşun etkisini saptamak amacıyla hiyerarşik çoklu regresyon analizinin öncül analizlerine geçilmiştir.

Öncelikle hiyerarşik çoklu regresyon için gerekli varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Hiyerarşik Regresyon Analizi varsayımlarından olan “bağımsız değişkenler arasında Çoklu Doğrusal Bağlantı olmaması” durumu Tolerance ve VIF (Variance Inflation Factor- Varyans Artış Faktörü) değerleriyle test edilmiştir. Tolerans değeri, bir değişkenin başka değişkenler tarafından açıklanmayan oranını göstermektedir. Genel olarak, tolerans değeri sıfıra yaklaştıkça ve VIF 10'u aşarsa çoklu doğrusal bağlantı durumu artacaktır. 10'dan yüksek VIF değeri çoklu doğrusal bağlantı problemine sebep olur (Anılan, Yüksek, Kankal, 2017). Bu çalışmada tolerans değeri 0'dan büyük ve maksimum VIF değeri olan 1.201 ise 10'dan küçüktür. Sonuçlar bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı olmadığını açıkça göstermektedir.

Bir diğer varsayımlarından biri olan “artıklar arasında otokorelasyon olmaması” durumu Durbin-Watson test istatistiğine (d) göre incelenmiştir. Eğer otokorelasyon varsa, regresyon katsayılarının varyansları çok küçük çıkar ve önemli etkiye sahip olmayan bağımsız değişkenler önemli etkiye sahip gibi değerlendirilir. DW istatistiği $0 \leq DW \leq 4$ aralığında değer alır (en.calameo, [05.06.2020]). Yapılan analiz sonucunda d=1,795 bulunmuş ve buna göre artıklar arasında otokorelasyon olmaması varsayımı sağlanmıştır.

Daha sonra hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapmadan önce toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum, eşitlikçi cinsiyet rolü, kadın cinsiyet rolü, evlilikte cinsiyet rolü, geleneksel cinsiyet rolü, erkek cinsiyet rolü, yaşam doyumu, pozitif duygu, negatif duygu ve umut arasındaki korelasyonları incelemek amacıyla Pearson korelasyonları hesaplanmıştır. Yapılan araştırmada korelasyon değerlerinin .10 ile

.56 arasında değiştiği görülmektedir. .70'in altında korelasyona sahip olan değişkenler regresyon analizine alınabilmektedir (Pallant, 2011). Bu doğrultuda eşitlikçi cinsiyet rolü alt boyutu, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duyguların umudu yordayıp yordamadığını anlamak için bu değişkenler hiyerarşik çoklu regresyon analizine alınmıştır.

Eşitlikçi cinsiyet rolü, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duyguların umudu yordamadaki açıklanan varyans yüzdesini öğrenmek için hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizde umut bağımlı değişken, eşitlikçi cinsiyet rolü alt boyutu, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygular ise yordayıcı değişkenler olarak kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya ait bulgular araştırmanın alt problemlerinde verilen sıra ile sunulmuştur.

4.1. Umut Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan üç kişi cinsiyet belirtmemiştir. Bu üç veri analize dahil edilmemiştir. Bireylerin umut düzeyleri puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar İçin t-Testi uygulanmış sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Cinsiyete Göre Umut Düzeyine Ait Bağımsız Gruplar İçin t-Testi Sonuçları

Ölçek/Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p	d
Alternatif Yollar Düşüncesi	Kadın	397	25.88	4.08	583	1.81	.07	.00
	Erkek	188	26.55	4.20				
Eyleyici Düşünceler	Kadın	397	23.81	4.64	583	1.74	.08	.00
	Erkek	188	24.53	4.68				
Toplam Umut	Kadın	397	49.70	8.06	583	1.93	.05	.00
	Erkek	188	51.09	8.12				

Tablo 2 incelendiğinde kadınların umut düzeyi toplam puanı ortalamaları ($\bar{x}$ =49.70) ile erkeklerin umut düzeyi puan ortalamaları ($\bar{x}$ =51.09) arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ($t_{583}=1.93$, $p>.05$). Alt boyutlara bakıldığında da benzer şekilde kadınların eyleyici düşünceler toplam puanı ortalamaları ($\bar{x}$ =23.81) ile erkeklerin eyleyici düşünceler puan ortalamaları ($\bar{x}$ =24.53) arasında ve kadınların alternatif yollar düşüncesi toplam puanı ortalamaları ($\bar{x}$ =25.88) ile erkeklerin alternatif yollar düşüncesi puan ortalamaları ($\bar{x}$ =26.55) arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

4.2. Umut Düzeyinin İlişki Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Nişanlı olan bireylerin sayısı az olduğu için evli olan grupla birleştirilerek analize dahil edilmiştir. Bireylerin umut düzeyleri puan ortalamalarının ilişki

durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) uygulanmıştır. Umuda ait puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 3'te ve analiz sonuçları da Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 3: İlişki Durumuna Göre Bireylerin Umut Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Ölçek/Alt Boyutlar	İlişki Durumu	n	$\bar{x}$	Ss
Alternatif	İlişkisi yok	244	25.99	4.11
Yollar	Romantik İlişkisi Var	130	25.86	4.23
Düşüncesi	Nişanlı- Evli	214	26.33	4.18
Eyleyici	İlişkisi yok	244	23.31	4.84
Düşünceler	Romantik İlişkisi Var	130	23.56	4.95
	Nişanlı- Evli	214	25.13	4.10
Umut Düzeyi	İlişkisi yok	244	49.31	8.23
Toplam	Romantik İlişkisi Var	130	49.42	8.41
	Nişanlı- Evli	214	51.46	7.74

Tablo 4: İlişki Durumuna Göre Bireylerin Umut Puanlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları

Ölçek/Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Alternatif	Gruplar arası	21.45	2	305.55	.62	.54	.00
Yollar	Gruplar içi	10161.95	585	65.66			
Düşüncesi	Toplam	10183.40	587				
Eyleyici	Gruplar arası	414.70	2	207.30	9.73	.00**	.03
Düşünceler	Gruplar içi	12463.78	585	21.31			
	Toplam	12878.39	587				
Umut Düzeyi	Gruplar arası	611.09	2	305.55	4.65	.01*	.02
Toplam	Gruplar içi	38409.33	585	65.66			
	Toplam	39020.43	587				

*p<.05 **p<.01

Tablo 4'te verilen varyans analizi sonuçlarına göre, ilişki durumuna göre umut düzeyi toplam puan ve eyleyici düşünceler alt boyutu anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($F_{(2,585)}=4.65$, $p<.05$) ($F_{(2,585)}=4.65$, $p<.01$). Test sonucu etki büyüklüğüne bakıldığında ($\eta^2=.02$, $\eta^2=.03$) zayıf düzeyde etki gösterdiği görülmektedir. Etki büyüklüğü değeri 0.2 ve 0.5 arasında ise zayıf olarak değerlendirilmektedir (Kılıç, 2014). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu görmek için yapılan Tukey Testi analiz sonuçları Tablo 5'te'da verilmiştir.

Tablo 5: İlişki Durumuna Göre Bireylerin Umut Puanlarına Ait Tukey Testi Sonuçları

Ölçek/Alt Boyutlar	İlişki Durumu (I)	İlişki Durumu (J)	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	p
Eyleyici Düşünceler	İlişkisi Yok	Romantik ilişkisi var	-.24	.88
		Nişanlı-evli	-1.81*	.00
	Romantik İlişkisi Var	Romantik ilişkisi yok	.24	.88
		nişanlı evli	-1.57*	.01
	Nişanlı-Evli	Romantik ilişkisi yok	1.81*	.00
		Romantik ilişkisi var	1.57*	.01
Toplam Umut Düzeyi	İlişkisi Yok	Romantik ilişkisi var	-.11	.99
		Nişanlı-evli	-2.15*	.01
	Romantik İlişkisi Var	Romantik ilişkisi yok	.11	.99
		Nişanlı evli	-2.04	.06
	Nişanlı-Evli	Romantik ilişkisi yok	2.15*	.01
		Romantik ilişkisi var	2.04	.06

p<.05

Tablo 5’te verilen ilişki durumuna göre umut düzeyleri farklılaşması Tukey Testi sonuçlarına göre romantik ilişkisi olmayan ve romantik ilişkisi olan bireylerin eyleyici düşünceler alt boyutu nişanlı veya evlilere göre anlamlı derecede farklı bulunmuştur. Ayrıca romantik ilişkisi olmayan bireylerin nişanlı veya evli bireylere göre de umut düzeyleri anlamlı derecede farklılaşmaktadır (p<.05). Nişanlı veya evli bireylerin puan ortalamaları romantik ilişkisi olan ve romantik ilişkisi olmayan bireylerin puan ortalamalarından yüksektir.

4.3. Umut Düzeyinin Algılanan Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Veri setinde bulunan ve sayıları görece az olan; algılanan gelir düzeyi oldukça düşük grup düşük gruba, oldukça yüksek olan grup yüksek gruba dahil edilerek analize alınmıştır. Bireylerin umut düzeyleri puan ortalamalarının algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Faktörlü Varyans Analizi (One Way Anova) uygulanmıştır. Umuda ait puan

ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 8’de ve analiz sonuçları da Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: Algılanan Gelir Düzeyine Göre Bireylerin Umut Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Ölçek/Alt Boyutlar	İlişki Durumu	n	$\bar{x}$	Ss
Alternatif Yollar	Düşük	95	25.23	4.24
Düşüncesi	Orta	392	26.19	4.07
	Yüksek	101	26.47	4.16
Eyleyici Düşünceler	Düşük	95	22.57	5.42
	Orta	392	24.05	4.45
	Yüksek	101	25.30	4.44
Umut Düzeyi	Düşük	95	47.81	8.93
Toplam	Orta	392	50.25	7.82
	Yüksek	101	51.78	8.22

Tablo 7: Algılanan Gelir Düzeyine Göre Bireylerin Umut Puanlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları

Ölçek/Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Alternatif Yollar	Gruplararası	89.43	2	44.72	2.59	.077	.00
Düşüncesi	Gruplariçi	10093.97	585	17.25			
	Toplam	10183.40	587				
Eyleyici Düşünceler	Gruplararası	364.98	2	182.49	8.53	.00**	.03
	Gruplariçi	12513.41	585	21.39			
	Toplam	12878.38	587				
Umut Düzeyi	Gruplararası	792.63	2	396.32	6.06	.00**	.02
Toplam	Gruplariçi	38227.79	585	65.35			
	Toplam	39020.43	587				

*p<.05 **p<.01

Tablo 6’da verilen varyans analizi sonuçlarına göre, algılanan gelir düzeyine göre umut düzeyi toplam puan ve eyleyici düşünceler alt boyutu anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($F_{(2,585)}=6.06$, $p<.05$) ($F_{(2,585)}=8.53$, $p<.01$). Test sonucu etki büyüklüğüne bakıldığında ($\eta^2=.02$, $\eta^2=.03$) zayıf düzeyde etki gösterdiği görülmektedir. Etki büyüklüğü değeri 0.2 ve 0.5 arasında ise zayıf olarak değerlendirilmektedir (Kılıç, 2014). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu görmek için yapılan Tukey Testi analiz sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8: Algılanan Gelir Düzeyine Göre Bireylerin Umut Puanlarına Ait Tukey Testi Sonuçları

Ölçek/Alt Boyutlar	Algılanan Gelir Düzeyi (I)	Algılanan Gelir Düzeyi (J)	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	p
Eyleyici Düşünceler	Düşük	Orta	-1.47*	.01
		Yüksek	-2.72*	.00
	Orta	Düşük	1.47*	.01
		Yüksek	-1.25*	.04
	Yüksek	Düşük	2.72*	.00
		Orta	1.25*	.04
Toplam Umut Düzeyi	Düşük	Orta	-2.44*	.02
		Yüksek	-3.97*	.00
	Orta	Düşük	2.44*	.02
		Yüksek	-1.52	.21
	Yüksek	Düşük	3.97*	.00
		Orta	1.52	.21

p<.05

Tablo 8’de verilen algılanan gelir düzeyine göre umut düzeyleri farklılaşmasını analiz etmek için tukey testi yapılmıştır. Eyleyici düşünce alt boyutu için algılanan algılanan gelir düzeyi düşük olanların orta ve yüksek olanlara; algılanan gelir düzeyi orta olanların düşük ve yüksek olanlara; algılanan gelir düzeyi yüksek olanların düşük ve orta olanlara göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Toplam umut düzeyleri için ise algılanan gelir düzeyi düşük olanların orta ve yüksek olanlara; algılanan gelir düzeyi orta olanların düşük olanlara; algılanan gelir düzeyi yüksek olanların düşük olanlara göre anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur (p<.05). Algılanan gelir düzeyi yükseldikçe umut düzeyi puan ortalamaları da artmaktadır.

4.4. Umut Düzeyinin Yaşla İlişkisine Yönelik Bulgular

Bireylerin umut düzeyleri puan ortalamalarının yaş ile ilişkisini belirlemek amacıyla Basit Korelasyon Analizi yapılmıştır ve analiz sonuçları da Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9: Yaşla Göre Bireylerin Umut Puanlarına Ait Basit Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
Umut Yaş	588	.12**	.00

**p< .01

Tablo 9’da görüldüğü gibi, umut düzeyi ile yaş arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.12$, $p<.01$. Sonuca göre yaş arttıkça umut düzeyi de artmaktadır.

4.5. Yetişkinlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ve Öznel İyi Oluş Puanlarının Umut Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulgular

Bu bölümde yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının ve öznel iyi oluşlarının umut düzeylerini yordaması ele alınmıştır. Bu doğrultuda yetişkinlerin umut düzeylerinin, toplumsal cinsiyet rolüne ilişkin tutumlarının beş alt boyutu (kadın cinsiyet rolü-erkek cinsiyet rolü-evlilik cinsiyet rolü-eşitlikçi cinsiyet rolü-geleneksel cinsiyet rolü) ve öznel iyi oluşun üç alt boyutu (pozitif duygu, negatif duygu, yaşam doyumu) tarafından yordanması “Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi” ile incelenmiştir. Bu analiz öncesinde, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantının olup olmadığını incelemek üzere; bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki değerleri (r) incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Moment Korelasyon Katsayısı’ndan yararlanılarak hesaplanmış olup Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10: Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyonlarına İlişkin Bulgular

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Umut	1								
2.Eşitlikçi Cinsiyet Rolü	.10**	1							
3.Kadın Cinsiyeti	.04	-.14**	1						
4.Evlilikte Cinsiyet Rolü	-.05	-.38**	.36**	1					
5.Geleneksel Cinsiyet Rolü	-.02	.50**	-.52**	-.56**	1				
6.Erkek Cinsiyet Rolü	-.03	-.49**	.44**	-.73**	-.73**	1			
7.Yaşam Doyumu	.56**	.02*	.06	-.07	-.07*	.03	1		
8.Pozitif Duygu	.52**	.06	-.02	-.02	-.02	-.01	.50**	1	
9.Negatif Duygu	-.28**	.006	-.01	.02	.02	.04	-.40**	-.25**	1

* $p<.05$ ** $p<.01$

Tablo 10’da yetişkinlerin umut düzeyleri ile öznel iyi oluşun alt boyutları olan yaşam doyumu ($r = .56, p < .01$) ve pozitif duygular ($r = .52, p < .01$) ile arasındaki ilişki genel olarak orta düzeyde pozitif yönlüdür; negatif duygular ($r = -.28, p < .01$) ile ilişkisi ise genel olarak düşük düzeyde negatif yönlüdür. Yetişkinlerin umut düzeyleri ile toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının alt boyutları olan eşitlikçi cinsiyet rolü ($r = .10, p < .01$) ile arasındaki ilişki pozitif yönlü bir ilişki bulunurken; diğer alt boyutlarından kadın, evlilik, geleneksel ve erkek cinsiyet rolü ile aralarında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Pallant’a (2011) göre korelasyon katsayısı .7’nin altında olan değişkenler regresyon analizine dahil edilebilmektedir. Bu sebeple analize, korelasyon sonucunda aralarında anlamlı ilişki bulunan ve katsayısı .7’nin altında olan değişkenler dahil edilmiştir. Analize sokulan bağımsız değişkenlerin sırası korelasyon katsayılarına göre belirlenmiştir (Jong, 1999). Bağımlı değişken (umut) ile anlamlı düzeyde korelasyon göstermeyen değişkenler analize alınmamıştır. Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11: Yetişkinlerin Umut Düzeylerinin Yaşam Doyumu, Pozitif Duygular, Negatif Duygular ve Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Model	Yordayıcı Değişken	B	SHB	β	t	p	R ²	ΔR ²	R ²	F	p
1. Model	Yaşam D.	.76	.07	.40	10.75	.00**	.39	.39	.39	184.85	.00**
	Pozitif D.	.32	.04	.32	8.45	.00**					
2. Model	Yaşam D.	.73	.07	.38	9.72	.00**	.39	.39	.00	1.45	.23
	Pozitif D.	.31	.04	.31	8.37	.00**					
	Negatif D.	-.04	.04	-.04	-1.20	.23					
3. Model	Yaşam D.	.73	.07	.39	9.77	.00**	.40	.39	.01	8.88	.01*
	Pozitif D.	.31	.04	.31	8.25	.00**					
	Negatif D.	-.05	.04	-.04	-1.25	.21					
	Eşitlikçi CR.	.14	.06	.08	2.43	.01*					
p<.05*		p<.01**									

Tablo 11’de görüldüğü gibi hiyerarşik çoklu regresyon analizinin birinci adımında eşitliğe yaşam doyumu ve pozitif duygular, ikinci adımında negatif duygular, son adımda ise eşitlikçi cinsiyet rolü değişkenleri alınmıştır. Birinci ve

üçüncü modelde bağımsız değişkenlerin umut üzerindeki yordayıcı rolü anlamlı bulunmuştur. Birinci adımda yaşam doyumu ve pozitif duygu değişkenlerinin umudu %39 oranında yordadığını göstermektedir. Adı geçen değişkenler umut düzeyindeki farklılaşmaya %39'luk bir katkı sağlamıştır. Farklılaşmadaki değişme anlamlıdır ($F=184.85$; $p<0.01$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin β ve t-testi sonuçları incelendiğinde ise yaşam doyumu ($\beta=.76$, $t=10.75$) ve pozitif duygu ($\beta=.32$, $t=8.45$) değişkenlerinin umudun önemli yordayıcılarından olduğu söylenebilir.

İkinci adımda negatif düşünceler değişkeni modele eklenmiş ve bu değişkenin eklenmesi ile umut puanında açıklanan varyansta bir değişiklik olmadığı gözlenmiştir. Bir farklılaşma olmadığı göze çarpmaktadır ($F=1.45$; $p>0,05$).

Üçüncü adımda ise eşitlikçi cinsiyet rolü değişkeni modele eklenmiş ve bu değişkenin eklenmesi ile umut puanında açıklanan varyans %39'dan %40'a çıkmıştır. Diğer bir ifade ile eşitlikçi cinsiyet rolü değişkeni diğer değişkenlerle birlikte umudu %40 oranında yordamaktadır. Söz konusu değişkenin tek başına umut düzeyindeki farklılaşmaya %1'lik bir katkısı görülmektedir. Farklılaşmadaki değişme anlamlıdır ($F=8.88$; $p<0,05$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin β ve t-testi sonuçları incelendiğinde ise yaşam doyumu ($\beta=.39$, $t=9.77$); pozitif duygu ($\beta=.31$, $t=8.252$) ve eşitlikçi cinsiyet rolü ($\beta=.08$, $t=2.43$) değişkenlerinin umudu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Buna karşın negatif duygu ($\beta=-.04$, $t=-1.25$) değişkeninin yordayıcı etkisi bulunmadığı tespit edilmiştir. Negatif duygu ($\beta=-.044$) ile umut arasında ters yönlü ilişki; negatif duygu puanları yükseldikçe umut puanlarının düştüğünü göstermektedir. Umuda en fazla olumlu etkiyi yapan değişken yaşam doyumu daha sonra pozitif duygular ve son olarak da eşitlikçi cinsiyet rolü olmuştur.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular ilgili literatür doğrultusunda tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Umut Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonuçlarına göre umut ve alt boyutları olan alternatif yollar ve eyleyici düşünce düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca paralel olarak ilgili literatür incelendiğinde umut düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren başka çalışmalar da mevcuttur (Snyder ve diğ., 1991; Snyder, 1995b; Bilge, Arslan, Doğan, 2000; Snyder ve diğ., 2003; Kemer, Atik, 2005; Snyder, 2007; Uzun, Tezer, 2008; Yen, 2008; Erol, 2009; Aydoğan, 2010; Tarhan, 2012; Totan, 2013; Khodarahimi, 2015; Canbulat, 2017; Bailey, Bjørnnes ve diğ., 2018). Snyder, (1995b) Amerika Birleşik Devletleri için bir tahminde bulunurken erkeklerin umut düzeylerinin daha yüksek olmasını beklediğini bunun da toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkili olabileceğini düşünse de sonuçlar cinsiyetler arasında bir farklılık olmadığını göstermiştir. Bunun sebebini ise kadın ve erkeklerin hayat adına farklı amaçlar edinmelerine bağlanmaktadır (Snyder ve diğ., 1997). Ayrıca kadın ve erkeklerin stresi karşılama biçimleri (Yen, 2008) ve değerleri (Schwartz, 2006) birbirinden farklı olduğu için edindikleri amaçların da farklı olması olağandır. Bu amaç farklılığı ise kadınların daha sosyal ve toplumsal düşünmeleri ile ilgilidir (Snyder ve diğ., 1997) Aynı amaçlar için yapılacak başka çalışmalarda umut düzeyinin farklılaşabileceğini söylemiştir (Snyder ve diğ., 1991; Snyder, 1995b). Bu araştırma sonucu da literatürle tutarlıdır.

Cinsiyete göre umut düzeyleri arasında bir farklılaşmanın olmaması kadın ve erkek bireylerin ölçek maddelerini okuduklarında kendi hedef ve beklentilerine göre cevap vermelerinden, amaçlarının aynı olmamasından kaynaklanabilir. Özetle kadın ve erkeklerin umutlu oldukları konular birbirinde farklı olabilir çünkü yukarıda da

belirtildiği gibi toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında bakıldığında hayattan beklentiler ve gelecek adına düşüncelerin farklılaştığı görülmektedir.

5.2. Umut Düzeyinin İlişki Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucuna göre nişanlı veya evli bireylerin umut düzeyleri, romantik ilişkisi olmayanların umut düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma göstermektedir. Ayrıca eyleyici düşünceler alt boyutu için romantik ilişkisi olmayan bireyler ile romantik ilişkisi olanlar, romantik ilişkisi olanlar ile de nişanlı ve evli bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Romantik ilişkisi olan, nişanlı ve evli bireylerin umut düzeyleri romantik ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Literatürde ilişki durumuna göre umut düzeyini araştıran başka araştırmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmalara bakıldığında mevcut araştırma ile tutarlı çalışmalar olsa da tutarlı olmayan çalışmalar da vardır. Bailey ve Snyder'in (2007) yaptığı araştırmaya göre ayrılmış ve boşanmış bireylerin umut düzeyleri, evli ve romantik ilişkisi olmayanlara göre daha düşük çıkmıştır. Bekar ve evli kişilerin ise umut düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna benzer olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmada ise medeni hâl ile umut arasında bir ilişki bulunamamıştır ancak boşanmış ve ayrılmış kadınların umut düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Bjørnnes ve diğ., 2018). Bunun yanında İran'da 500 kişi ile yapılmış bir araştırmada ise evli bireylerin umut düzeyleri dul, boşanmış, bekar bireylere göre daha yüksek bulunmuştur (Khodarahimi, 2015). Ayrıca Türkiye'de yapılmış bir araştırmada ise eş desteğinin psikolojik iyi oluşu yordadığı tespit edilmiştir (Çiftçi Arıdağ, Erus, Seydooğulları, 2019). Psikolojik iyi oluş ise umutla ortak olarak amaçlar edinme boyutuna sahiptir (Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002).

Araştırma sonuçlarına bakıldığında coğrafyaya bağlı bir değişiklik olduğu görülmektedir. Batı toplumlarında romantik ilişkisi olmayan bireyler ile evli olan bireyler arasında umut açısından bir fark olmasa da doğu toplumlarında farkın olduğu görülmektedir. Bu araştırma da bunu doğrulamaktadır. Kültürler bireylerin hayatında önüne çıkan evliliğe farklı anlamlar yüklemektedir (Bilge, Arslan, Doğan, 2000). Evliliğin umut düzeyindeki etkisinin kültürlere göre farklılık göstermesi evliliğe yüklenen anlam ile açıklanabilir.

5.3. Umut Düzeyinin Algılanan Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Yapılan araştırma sonucuna göre algılanan gelir düzeyi umut seviyesini etkilemektedir. Hem eyleyici düşünceler alt boyutu için hem de umut toplam puanı için algılanan gelir düzeyi arttıkça umut düzeyi de artmaktadır. Alan yazın incelendiğinde algılanan gelir düzeyi ile umut arasındaki ilişkiyi araştırmış olan başka araştırmalara da rastlanmıştır. algılanan Gelir düzeyinin umut üzerinde etkili olduğunu ortaya koyan çalışmaların yanında (Aydoğan, 2010; Tarhan, Bacanlı, 2016; Yıldız, Subaşı, Tekin, 2017; Akça, Şakar, 2019), etkili olmadığını söyleyen araştırmalar da mevcuttur (Gökden Kaya, 2007; Tarhan, 2012). Ayrıca Kodan, (2013) umutsuzluk düzeylerinin sosyo-ekonomik düzeye göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Umudun algılanan gelir düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılan araştırmaların ortak noktaları bu çalışmaların öğrenciler üzerinde yapılmış olmasıdır. Öğrenciler ile yetişkinler arasında yapılan araştırmalarda bu farklılığın oluşmasında öğrencilerin maddi açıdan ailelerine bağlı olması ve henüz para kazanmaya başlamamaları sebep olarak gösterilebilir. İş hayatına henüz atılmamış olan bireylerin gelecekle ilgili planlarını gelir perspektifinde değerlendirmedikleri söylenebilir. Ayrıca iş hayatına atılmamış henüz öğrenci olan bireylerin amaçları, yetişkinlerin amaçlarından farklılaştığı için (Tarhan, Bacanlı, 2016) amaçlarına ulaşma noktasındaki doyumları da umut düzeylerini etkileyebilir.

5.4. Umut Düzeyinin Yaşla İlişkisine Dair Tartışma ve Yorum

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre yaş ile umut düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş arttıkça umut seviyesi de artmaktadır. İlgili literatür tarandığında yapılan araştırmalarda gruplara bağlı olarak farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Yaşın umut üzerinde etkili olduğunu bulan araştırmalardan Bailey, Snyder (2007), Bjørnnes ve diğerleri (2018) yaşlanmanın umudu negatif etkilediğini bulurken bu araştırmada pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Bunun yanında Khodarahimi (2015) yaş ile umut arasında herhangi bir ilişki saptamamıştır.

Umudun bileşeni olan amaçlar yaş ile değişim göstermektedir. Yaş yaşam amaçları belirleme üzerinde etkili olduğu için dolaylı olarak umudu da etkileyen bir

faktördür (Headey, 2008). Diener'e göre (1984) demografik faktörler öznel iyi oluşun yalnızca %15'ini açıklamaktadır. Umudun ise öznel iyi oluşun alt boyutlarından olan olumlu duygulanım içerisinde değerlendirilmesi bağlamında yaşıyla umut ile ilişkisinin yüzde 12 çıkması bu savı doğrulamaktadır. Ayrıca yine aynı perspektiften bakıldığında, yapılan araştırmalarda yaşıyla öznel iyi oluş ile ilgili bir ipucu vermediği belirtilmiştir (Erus, 2019). Yapılan araştırmalar neticesinde bireylerin iyi oluşlarının ve olumlu duygulanımlarının bir U döngüsüne göre ilerlediği belirtilmiş ve gençlikten orta yaşlara doğru olumlu duygulanım azalırken yaşlılığa doğru tekrar arttığı vurgulanmıştır (Blachflower, Oswald, 2008). Bu araştırmanın ise yaş ranjının 18 ile 76 arasında olduğu göz önüne alındığında yaş arttıkça umudun artması U döngüsü ile yorumlanabilir.

Bu araştırmada yaş ile umudun da artması coğrafyanın mevcut şartları ile ilgili olabilir. Son dönemde artan işsizlik ve kötüye giden ekonomi yüzünden gençler yoğun bir gelecek kaygısı yaşamaktadır. Dursun ve Aytacı'nın (2012) yaptığı araştırmaya göre gençlerin önemli bir kısmı (%30) işsizliği Türkiye'nin önemli bir sorunu olarak görmektedir ve katılımcıların %82'sinin iş bulma ümidi yoktur. İş bulma ümidi olmayanların ise umutsuzluk ve kaygı seviyesi anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Bu da genç neslin umut seviyesinin daha yaşlı nesilden neden daha düşük olduğunu açıklamaktadır.

5.5. Toplumsal Cinsiyet Roller ve Öznel İyi Oluşum Umudu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın bulgularına göre Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği'nin alt boyutu olan eşitlikçi cinsiyet rolü ve öznel iyi oluşum bileşenleri olan; yaşam doyumu ve pozitif duygunun umudu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre göre toplumsal cinsiyet rolleri umudu etkilemektedir (Snyder, 1995a; Tarhan, 2012). Toplumsal cinsiyet rollerinin umudu etkilemesi olağandır çünkü toplumsal ve kültürel normlar bireyin iş sahibi olma, evlilik, eğitim gibi durumlarla karşı karşıya geldiğinde bir çatışmaya sebep olabilir bu da bireyin umut seviyesini etkiler (Bilge, Arslan, Doğan, 2000). Ayrıca kadınlar ve erkekler toplumsal cinsiyet rollerine göre birbirlerinden farklılaşan amaçlar belirleyebilirler, bu da umudun amaç boyutu ile doğrudan ilişkili olacağı için toplumsal cinsiyetin umudu etkileyeceği savunulmuştur (Eccles, 1987; Headey, 2008). Toplumsal cinsiyet rollerinin

toplumda oluşturduğu çatışmalar ancak eşitlikçi bir yaklaşım ile ortadan kaldırılabılır. Nitekim umut puanlarını karşılaştırmak adına kültürler arası yapılan araştırmalarda yoğun baskı, kısıtlama ve önyargıların olduğu toplumların umut seviyelerinin daha düşük olduğu göze çarpmaktadır (Mcdermott ve diğ., 1997). Toplumsal normların bireyler üzerinde oluşturduğu baskıdan kaynaklanan çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülmesi halinde de bireyin umudu artacaktır (Bilge, Arslan, Doğan, 2000). Başka disiplinlerde yapılan araştırmalarda da eşitliğin umudu arttırdığı, ayrımcılığın ve gelenekselciliğin ise umutsuzluğa sürüklediği vurgulanmıştır (Özgen, 2009). Araştırma sonuçları da bunu destekleyerek eşitlikçi bir tutuma sahip olan bireylerin umut seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucunu vermiştir.

İlgili alan yazın tarandığında yaşam doyumu, pozitif duygu ve negatif duygu yani öznel iyi oluş ilie umut arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Lazarus, 1999; Ong, Edwards, Bergeman, 2006; Valle, Huebner, Suldo, 2006; Bailey, Snyder, 2007; Uzun, Tezer, 2008; Şahin ve diğ., 2012;). Olumlu duygulanıma sahip olan bireylerin umut düzeylerinin de yükseleceği, olumsuz duygulanıma sahip olanların ise umut seviyesini düşeceği söylenebilir. Ayrıca yaşam doyumu yüksek olan bireylerin de umut seviyeleri daha yüksektir. Daha önce belirlediği amaçları gerçekleştirmiş ve bundan doyum elde etmiş olan bireyler, tecrübeleri ışığında gelecek adına da amaçlarını daha rahat belirleyerek amaçları doğrultusunda çaba (eyleyici düşünceler) harcamaktadır (Tarhan, 2012). Dolayısıyla olumlu deneyimlere sahip ve yaşamlarından memnun olan bireylerin umut seviyelerinin yüksek olması beklenen bir durum gibi değerlendirilebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen sonuç ve öneriler yer almaktadır.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmanın sonucunda;

1. Kadınlar ve erkeklerin umut düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı;
2. Nişanlı veya evli olanların umut düzeylerinin romantik ilişkisi olmayan ve romantik ilişkisi olanlara göre, romantik ilişkisi olanların umut düzeylerinin romantik ilişkisi olmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu;
3. Algılanan gelir düzeyi yüksek olanların umut düzeylerinin düşük ve orta olanlara göre, orta olanların umut düzeylerinin düşük olanlara anlamlı derecede yüksek olduğu;
4. Eşitlikçi cinsiyet rolünün, pozitif duygunun ve yaşam doyumunun umut üzerinde bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yordayıcı değişkenlerin umut üzerindeki varyansın %40'ını açıkladığı bulgusuna varılmıştır.

6.2. Öneriler

Araştırma sonuçlarına ve yeni yapılacak çalışmalara yönelik öneriler aşağıda verilmiştir.

1. Yaş ilerledikçe umut seviyesinin artması, gençlerdeki umudun ve geleceğe bakış açısının negatif olduğunu göstermektedir. Bu durum için üniversite öğrencilerine yönelik, gelecek kaygısını azaltmak adına çalışmalar yapılabilir. Ayrıca üniversitelerde psikolojik danışmanlık birimi yaygınlaştırılarak öğrencilere psikolojik destek ve rehberlik sağlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.
2. Toplumsal cinsiyet rollerine yönelik eşitlikçi tutuma sahip olan bireylerin umut seviyelerinin yüksek olduğu sonucundan yola çıkılarak; toplumdaki

baskı, algılanan şiddet, kemikleşmiş rollerin önüne geçilmesi için psiko-eğitim programları düzenlenmesi önerilebilir.

3. Olumlu duygulanımın umudu pozitif yönde etkilediği göz önünde bulundurularak, okullarda rehberlik birimleri tarafından öğrencilere yönelik pozitif psikoloji temelli uygulamalar yürütülebilir.
4. Bu araştırmadaki tek ölçüt bireylerin 18 yaşından büyük olması olarak belirlenmiştir. Ancak meslek, yaş, eğitim düzeyi, gibi faktörler açısından daha homojen gruplarla çalışmak toplumsal cinsiyet rolleri gibi kültürel bir konunun araştırılması adına etkili sonuçlar ortaya koyabilir.
5. Araştırma sonuçlarına göre romantik ilişkisi olan, nişanlı veya evli olanların umutları daha yüksektir. Bu durum, yanında özel birinin varlığını hissedenlerin gelecek adına daha iyi bir hissiyatta olduğunu göstermektedir. Özellikle medeni hal ile umut arasındaki ilişkinin coğrafyadan coğrafyaya değişmesi toplumumuzdaki romantik ilişki ve evlilik algısının bireyin geleceğe yönelik planlarını etkilediğini göstermektedir. Bu durumla alakalı kültürler arası karşılaştırmalı bir çalışmanın yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
6. Bu araştırmaya katılan bireyler COVID-19 döneminde ölçeklere cevap verdikleri için normal kaygı düzeylerinden daha yüksek bir kaygıya sahip olabilirler. Pandemi sonrasında yapılacak araştırmalarla karşılaştırıldığında bu değişkenin etkisi göz önüne alınması ve kaygının daha az olduğu bir dönemde tekrarlanması önerilebilir.
7. Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarla ilgili geliştirilen ölçekler sınırlıdır ve ölçeklere kullanılan dil, bazı noktalarda kapsayıcı olmayabilmektedir. Bu durumda toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlara yönelik güncel ölçek geliştirme çalışmaları yapılması önerilebilir.
8. Bu araştırmada toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutumun umudu yordadığı sonucuna ulaşılsa da bu etkinin daha açık bir şekilde ortaya çıkarılabilmesi için nitel çalışmaların yapılması önerilir.
9. Toplumdaki baskı, ayrımcılık, kadın cinayetleri, cinsel taciz ve istismar vakalarının vehameti göz önüne alındığında toplum tarafından cinsiyetlere yüklenen anlamların sonuçları daha açık bir şekilde görülmektedir. Eşitlikçi tutumun umudu yordadığı bu araştırma ile ispatlansa da daha birçok duygu, durum ve olayı etkilediği düşünülmektedir. Bu sebeple yapılacak müdahale

programlarına ışık olması adına toplumsal cinsiyet rollerinin etkilediği ve etkilendiği durumların araştırılması oldukça önemli olduğu düşünölmektedir.

KAYNAKÇA

- Akça, Figen, Züleyha Şakar. 2019. Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri İle Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları, Kişilik Özellikleri ve Algıladıkları Duygusal İstismar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akdeniz, Elçin, Fatma Öz. 2009. Koruyucu Ruh Sağlığı Açısından Göç ve Kadın. **Kriz Dergisi**. c.17 s.1: 27–36.
- Akın, Ayşe, Simge Demirel. 2003. Toplumsal Cinsiyet Kavramı ve Sağlığa Etkileri. **Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi Halk Sağlığı Özel Eki**, c. 25 s.4: 73–82.
- Akman, Yasemin, Fidan Korkut. 1993. Umut Ölçeği Üzerine Bir Çalışma. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 9 s.9: 193-202.
- Akuysal Aydoğan, Selcen, Mehmet Engin Deniz. 2012. Son Çocukluk Döneminde Benlik Saygısı ve Umut. **Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**. c.3 s.2: 97-106.
- Aldridge, David. 1995. Spirituality, Hope and Music Therapy In Paliative Care. **The Arts in Psychotherapy**. c.22 s.2: 103–109.
- Altan Aslan, Şermin. 2000. **Ders Kitaplarında Cinsiyetçilik**. Ankara: TC Başbakanlık Kadın Statüsü ve Sorunları Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Amato, Paul R., Alan Booth. 1995. Changes In Gender Role Attitudes and Perceived Marital Quality. **American Sociological Review**. c. 60: 58-66.
- Andrew, Frank, Withey Stephen.1976. Social Indicators of Well-Being. **New York and London: Plenum**. c.20 s.31: 696-717.
- Anılan, Tuğçe, Ömer Yüksek, Murat Kankal. 2017. Doğu Karadeniz Havzası'nın L-Momentlere Dayalı Taşkın Frekans Analizi. **Teknik Dergi**. c. 27 s.2: 7775–7778.
- Archer, John, Maureen McDonald. 1991. Gender Roles and School Subjects In Adolescent Girls. **Educational Research**. c.33 s.1: 55–64.

- Arnau, Randolph C., David Rosen, John Finch, Jamie Rhudy, Fortunato, Vincent. 2006. Longitudinal Effects of Hope on Depression and Anxiety: A Latent Variable Analysis. **Journal of Personality**. c.75 s.1: 43–64.
- Avcıoğlu, Gürcan Şevket. 2014. Internet Survey Applications In Social Sciences: Response Rate, Data Quality, Sample Problems and Solutions. **International Journal of Human Sciences**. c.11 s.2: 89-113.
- Averill, James R., George Catlin, Kyum Koo Chon. 1990. Study 1: The Anatomy of Hope. **Rules of Hope**. New York: Springer.
- Aydın, Halil İbrahim. 2017. Kanser Hastalarında Umut-Umutsuzluk ve Sosyal Destek İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydoğan, Selcen. 2010. İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Umut ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aytaç, Mustafa, Burcu Öngen. 2012. Doğrulamalı Faktör Analizi İle Yeni Çevresel Paradigma Ölçeğinin Yapı Geçerliliğinin İncelenmesi. **İstatistikçiler Dergisi: İstatistik ve Aktüerya**. c.5 s.1: 14–22.
- Bailey, Thomas, Charles Richard. 2007. Satisfaction With Life and Hope: A Look At Age and Marital Status. **Psychological Record**. c.57 s.2: 233–240.
- Bandura, Albert. 1978. Social Learning Theory of Aggression. **Journal of Communication**, c.28 s.3: 12–29.
- Basow, Susan. 1992. **Gender: Stereotypes and Roles**. 3. bs. Brooks: Cole Publishing Company.
- Beck, Aaron. 1976. **Cognitive Therapy and The Emotional Disorders**. London: Penguin.
- Bee, Helen, Denise Boyd. 2011. **A Criança Em Desenvolvimento**. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Bilge, Filiz, Aytaç Arslan, Şenyıl Doğan. 2000. Ankara İli Sığınma Evine Başvuran Kadınların Problem Çözme Becerilerini Değerlendirmeleri, Akılcı Olmayan

- Düşünceleri Kızgınlık, Umut ve Özsaygı Düzeylerine İlişkin Karşılaştırmalı Bir İnceleme. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c.2 s.13: 19–32.
- Bjørnnes, Ann, Monica Parry, Irene Lie, Ragnhild Falk, Marit Leegaard, Tone Rustøen. 2018. The Association Between Hope, Marital Status, Depression and Persistent Pain In Men and Women Following Cardiac Surgery. **BMC Women's Health**. c.18 s.1: 2-15.
- Blanchflower, David G., Andrew J. Oswald. 2009. The U-shape Without Controls: A Response To Glenn. **Social Science & Medicine**. c.69 s.4: 486-488.
- Bolzendahl, Catherine, Daniel J. Myers. 2004. Feminist Attitudes and Support for Gender Equality: Opinion Change in Women and Men, 1974-1998. **Social Forces**. c.83 s.2: 759–789.
- Bradburn, Norman M. 1969. **The Structure Of Psychological Well-Being**. Chicago: Aldine.
- Breznitz, Shlomo. 1986. Physiological, Psychological and Social Perspectives. **Dynamics Of Stress**. ed. Mortimer Appley, Richard Trumbull. Springer Science & Business Media: 295-306.
- Butler, Judith. 2008. **Cinsiyet Belası**. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Şener. 2018. **Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı**. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Şener, Ebru Kılıç Çakmak, Özcan Erkan Akgün, Şirin Karadeniz, Funda Demirel. 2014. **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Canbulat, Nergis, Zeynep Cihangir Çankaya. 2014. Evli Bireylerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordanması. **Ege Eğitim Dergisi**. c.15 s.2: 556–576.
- Candan, Kerim, Ali Fuat Yalçın. 2018. Ergenlerin Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerinin Sosyal İlişki Unsurları ve Umut Düzeyi ile İlişkisinin İncelenmesi. **Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**. c.9 s. 16: 321-348.
- Carver, Charles, Michael Scheier. 1985. Optimism , Coping , and Health :

- Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. **Health Psychology**. c.4 s.3: 219-251.
- Cihangir Çankaya, Zeynep, Nergis Canbulat. 2017. Orta Çocukluk Döneminde Umut ve Ebeveynlere Güvenli Bağlanma. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. s.44: 1–20.
- Corey, Gerald. 1996. **Theory and Practice Of Counseling and Psychotherapy**. 5. bs. Nelson Education.
- Cotter, David, Joan M. Hermesen, Reeve Vanneman. 2011. The End Of The Gender Revolution: Gender Role Attitudes From 1977 to 2008. **American Journal Of Sociology**. c.117 s.1: 259-89.
- Cramer, Kenneth M., Lisa Dyrkacz. 1998. Differential Prediction Of Maladjustment Scores With The Snyder Hope Subscales. **Psychological Reports**. c.83 s.3: 1035-1042.
- Crawford, John R., Julie Henry. 2004. The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct Validity, Measurement Properties and Normative Data İn A Large Non-Clinical Sample. **British Journal of Clinical Psychology**. c.43 s.3: 245–265.
- Çiftçi Arıdağ, Nermin, Seher Merve Erus, Sedef Ünsal Seydooğulları. 2019. Eş Desteğinin Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi. **Electronic Journal of Social Sciences**. c.18 s.71: 1014-1024.
- Dağcı, Abdullah. 2014. Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dağlı, Abidin, Nigah Baysal. 2016. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**. c.15 s.59: 1250-262.
- Dağlı, Bayram, Asuman Aypek Arslan. 2020. Temsiller Bağlamında Umut Kavramı. **Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi**. c.26 s.44: 1–9.
- Davis, Natalie Zemon. 1975. **Society and Culture In Early Modern France: Eight Essays**. **Stanford**: Stanford University Press.

- Dedeoğlu, Saniye. 2000. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından Türkiye’de Aile ve Kadın Emeği. **Toplum ve Bilim**. c.86 s.3: 139-170.
- Dellal Akpınar, Nevide. 2018. Önyargılar, Ötekileştirme, Ayırıştırma ve Aşağılama Sorunu; Çözüm Çabaları ve Umut. **II. Uluslararası Rating Academy Kongresi**. Çanakkale: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. 179-191.
- Diener, Ed. 1984. Subjective Well-Being. **Psychological Bulletin**. c.94 s.13: 276-300.
- _____. 2000. Subjective Well-Being: The Science Of Happiness and A Proposal For A National Index. **American Psychologist**. c.55 s.1: 34-50.
- _____. 2009. Assessing Well-Being. **The Collected Works of Ed Diener**. New York: Springer.
- Diener, Ed, Carol Gohm, Eunkook Suh, Shigehiro Oishi. 2000. Similarity Of The Relations Between Marital Status and Subjective Well-Being Across Cultures. **Journal of Cross-Cultural Psychology**. c.31 s.4: 419–436.
- Diener, Ed, Christie Napa Scollon, Richard Lucas. 2003. The Evolving Concept Of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature Of Happiness. **Advances in Cell Aging and Gerontology**. 67–100.
- Diener, Ed, Eunkook Suh, Shigehiro Oishi. 1997. Recent findings on subjective well-being. **Indian Journal Of Clinical Psychology**. c.24 s.1: 25–41.
- Diener, Ed, Robert Emmons, Randy Larsem, Sharon Griffin. 1985. The Satisfaction With Life Scale. **Journal of Personality Assessment**. c.49 s.1: 71–75.
- Diener, Ed, Shigehiro Oishi, Richard Lucas. 2003. Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. **Annual Review of Psychology**. c.54 s.1: 403–425.
- Doğan, Tayfun. 2013. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. **Doğuş Üniversitesi Dergisi**. c.14 s.1: 56–64.
- Doğan, Tayfun, Nilüfer Tugut, Zehra Gölbaşlı. 2013. The Relationship Between Sexual Quality Of Life, Happiness, and Satisfaction With Life In Married Turkish Women. **Sexuality and Disability**. c.31 s.3: 239–247.

- Dowd, Haulie, Michael Hogan, Brian McGuire, Mary Davis, Kiran Sarma, Rosemary Fish, Alex Zautra. 2015. Comparison Of An Online Mindfulness-Based Cognitive Therapy Intervention With Online Pain Management Psychoeducation: A randomized controlled study. **Clinical Journal of Pain.** c.31 s.6: 517–527.
- Dökmen, Zehra Y. 2004. **Toplumsal Cinsiyet, Sosyal Psikolojik Açıklamalar.** İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duran, Songül. 2014. Zihinsel Engelli Bireylerin Ebeveynlerine Verilen Psikoeğitimin Öznel İyi Oluş ve Öz Duyarlığa Etkisinin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dursun, Salih, Serpil Aytaç. 2012. Üniversite Öğrencilerinin İşgücü Piyasasına Yönelik Beklentileri ve İş Deneyimleri İle Umutsuzluk ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. **Sosyal Bilimler Dergisi.** s.10: 373-388.
- Eccles, Jacquelynne. 1987. Gender Roles and Women's Achievement-Related Decisions. **Psychology of Women Quarterly.** c.11 s.2: 135–172.
- Eisend, Martin. 2010. A Meta-Analysis Of Gender Roles In Advertising. **Journal of the Academy of Marketing Science.** c.38 s.4: 418-440.
- Erikson, Erik. 1977. **Toys and Reasons, Stages In The Ritualization Of Experience.** New York: Norton Company.
- Erol, Hacer Con. 2009. Kemoterapi Alan Hastalarda Algılanan Stresin Umutla İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ersoy, Erhan. 2009. Cinsiyet Kültürü İçerisinde Kadın ve Erkek Kimliği (Malatya Örneği). **Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.** s.19: 209–230.
- Ertaş, İhsan. (2020). Lise Öğrencilerinin Algılarındaki Ayrı Ebeveyn Tutumları ve Stresle Baş Edebilme Yaklaşımının Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordaması. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erus, Seher Merve. 2019. Evlilikte Bilinçli Farkındalık İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Zekâ Ve Evlilik Uyumunun Aracılık Rolü Doktora Tezi.

Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eryılmaz, Ali. 2009. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi Güz.** c.7 s.4: 975–989.

_____. 2010. Developing A Scale About Subjective Well Being Increases Strategies For Adolescents. **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal.** c.4 s.33: 81-88.

_____. 2013. Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Alanında Gelişimsel ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması. **Happiness & Well-Being.** c.1s.1: 1–22.

Eryılmaz, Ali, Leyla Ercan. 2011. Öznel İyi Oluşun Cinsiyet , Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c.4 s.36: 139–149.

Etikan, İlker, Suleiman Abubakar Musa, Rukayya Sunissi Alkassim. 2016. Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. **American Journal of Theoretical and Applied Statistics.** c.5 s.1: 1–4.

Feldman, David, Charles Richard Snyder. 2005. Hope and The Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations Between Goal-Directed Thinking and Life Meaning. **Journal of Social and Clinical Psychology.** c.24 s.3: 401–421.

Feldman, David B., Kevin L. Rand, Kristin Kahle-Wroblewski. 2009. Hope and Goal Attainment: Testing A Basic Prediction Of Hope Theory. **Journal of Social and Clinical Psychology.** c.28 s.4: 479-497.

Field, Andy. 2013. **Discovering statistics using IBM SPSS statistics.** New York: North American Edition.

Fodor, Irish Goldstein. 1982. **Gender and Psychopathology.** New York: Academic Press, Inc.

Folkman, Susan. 2010. Stress, Coping, and Hope. **Psycho-Oncology.** c.19 s.9: 901–908.

Fordyce, Michael W. 1983. A Program to Increase Happiness: Further Studies. **Journal Of Counseling Psychology.** c.30 s.4: 483.

- Frank, Jerome.1968. The Role Of Hope In Psychotherapy. **International Journal Of Psychiatry**. c.5 s.5: 383-401.
- Fricker, Ronald D., Marc Elliott, Matthias Schonlau. 2002. **Conducting Research Surveys Via Email and Web**. Pittsburg: RAND.
- Froh, Jeffrey, William Sefick, Robert Emmons. 2008. Counting Blessings In Early Adolescents: An Experimental Study Of Gratitude and Subjective Well-Being. **Journal of School Psychology**. c.46 s.2: 213–233.
- Gençöz, Tülin. 2000. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. **Türk Psikoloji Dergisi**. c.15 s.46: 19–26.
- Giddens, Anthony. 1991. **Introduction to Sociology**. New York: Norton.
- Gollwitzer, Peter, Veronike Brandstätter. 1997. Implementation Intentions and Effective Goal Pursuit. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.73 s.1: 186-191.
- Gök Akgül, Fulya. 2017. Evli Kadın ve Erkeklerin Toplumsal Cinsiyet Rollerile İlgili Algılarının Aile İşlevlerine Yansıması. **Journal of International Social Research**. c.10 s.54: 524-533.
- Gökden Kaya, Nisa. 2007. Yatılı İlköğretim Bölge Okulu İkinci Kademe Öğrencilerinde Sağlamlığın İçsel Faktörlerini Yordamada Benlik Saygısı, Umut ve Dışsal Faktörlerin Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Göl, Mine. 2011. Çocuk Edebiyatında Cinsiyet Roller: Mustafa Ruhi Şirin ve Ayla Çınaroğlu'nun eserleri. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gülten, Nevin. 2014. Kierkegaard'ta Umutsuzluk, İman ve Umut. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Günay, Gülay, Özgün Bener. 2011. Kadınların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Çerçevesinde Aile İçi Yaşamı Algılama Biçimleri. **Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi**. c.15 s. 3: 157-171.
- Hagen, Kristine Almund, Barbara J. Myers, Virginia H. Mackintosh. 2005. Hope,

- Social Support and Behavioral Problems at Risk Children. **American Journal of Orthopsychiatry**. c.75 s.2: 211–219.
- Hartmann, Heidi. 2006. **Marksizm’le Feminizm’in Mutsuz Evliliği**. İstanbul: Agora Kitaplığı.
- "Hataların Bağımsızlığı Varsayımı". Hataların Bağımlı Olmasının Nedenleri. <https://en.calameo.com/read/003944810214c113f5365> [05.06.2020].
- Headey, Bruce. 2008. Life Goals Matter To Happiness: A Revision Of Set-Point Theory. **Social Indicators Research**. c.86 s.2: 213–231.
- Helgeson, Vicki. 2016. **The psychology of gender**. Routledge: Psychology Press.
- Hirsch, Jameson K., Preston Visser, Edward Chang, Elizabeth Jeglic. 2012. Race and Ethnic Differences in Hope and Hopelessness as Moderators of the Association Between Depressive Symptoms and Suicidal Behavior. **Journal of American College Health**. c.60 s.2: 115–125.
- İlhan, Tahsin, Yaşar Özbay. 2010. Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c.4 s.34: 109–118.
- Jack, Dana Crowley. 1991. **No TitleSilencing the self: Women and depression**. Cambridge: Harvard University Press.
- Jahoda, Marie. 1959. Current Concepts of Positive Mental Health. **The American Journal of Nursing**. c.1 s.10: 565-572.
- Jong, Peter F. 1999. Hierarchical Regression Analysis İn Structural Equation Modeling. **A Multidisciplinary Journal**. c.6 s.2: 198-211.
- Kabakçı, Ömer Faruk, Tarık Totan. 2013. Sosyal ve Duygusal Öğrenme Becerilerinin Çok Boyutlu Yaşam Doyumuna ve Umuda Etkisi. **Kuramsal Eğitimbilim Dergisi**. c.6 s.1: 40–61.
- Kaçar, Elvan. 2019. 48-72 Aylık Çocukların Toplumsal Cinsiyet Kalıpyargıları İle Ebeveynlerinin Toplumsal Cinsiyet Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Ulusal Eylem Planı 2008-2013" Kadın Statüsü Genel

Müdürlüğü. <https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/6314/toplumsal-cinsiyet-e%C5%9Fitli%C4%9Fi-ulusal-eylem-plan%C4%B1-2008-2013.pdf>
[26.08.2020].

Karaca, Bedia Kalemzer. 2018. Cinsel Yönelimin Cinsel Mitler Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karasar, Niyazi. 2013. **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**. 25. bs. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kemer, Gülşah, Gökhan Atiik. 2005. Kırsal ve İl Merkezinde Yaşayan Lise Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyine Göre Karşılaştırılması. **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**. s.21: 161–168.

Keyes, Corey LM, Dov Shmotkin, Carol D. Ryff. 2002. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. **Journal Of Personality And Social Psychology**. c.82 s.6: 1007-1022.

Khodarahimi, Siamak. 2015. The Role Of Marital Status In Emotional Intelligence, Happiness, Optimism and Hope. **Journal of Comparative Family Studies**. c.46 s.3: 351–371.

Kılıç, Selim. 2013. Örneklem Yöntemleri. **Journal of Mood Disorders**. c.3 s.1:44–47.

_____. 2014. Etki Büyüklüğü. **Journal of Mood Disorders**. c.4 s.1: 44-46.

Kodan, Semanur. 2013. Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Akılcı Olmayan İnanışlar Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**. c.11 s.2: 175–190.

Kopper, Beverly A. 1996. Gender, Gender Identity, Rape Myth Acceptance, and Time Of Initial Resistance On The Perception Of Acquaintance Rape Blame and Avoidability. **Sex Roles**. c.34 s. 1–2: 81–93.

Kwon, Paul. 2000. Hope and Dysphoria: The Moderating Role of Defense Mechanisms. **Journal of Personality**. c.68 s.2: 199–223.

- Lagacé-Séguin, Daniel G., Marc Robert Entremont. A Scientific Exploration Of Positive Psychology In Adolescence: The Role Of Hope As A Buffer Against The Influences Of Psychosocial Negativities. 2010. **International Journal of Adolescence and Youth**. c.16 s.1: 69–95.
- Landrine, Hope. 1988. Depression and Stereotypes Of Women: Preliminary Empirical Analyses Of The Gender-Role Hypothesis. **Sex Roles**. c.19 s.7–8: 527–541.
- Landrine, Hope, Stephen Bardwell, Tina Dean.1988. Gender Expectations For Alcohol Use: A Study Of The Significance Of The Masculine Role. **Sex Roles**. c.8 s.2: 130–157.
- Lazarus, Richard S. 1993. Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. **Psychosomatic Medicine**. 366–388.
- Lazarus, Richard S. 1999. Hope: An Emotion and A Vital Coping Resource Against Despair. **Social Research**. c.66 s.2: 653–678.
- Lindholm, Marika, Phyliss Moen. 1990. Working Parents: Transformations in Gender Roles and Public Policies in Sweden. **Journal of Marriage and the Family**. c.52 s.2: 564-571.
- Lindsey, Linda L. 2015. **Gender Roles A Sociological Perspective**. Philadelphia: Routledge.
- Lopez, Shane, Roseanne Ciarlelli, Lisa Coffman, Marion Stone, Lisa Wyatt. 2000. Diagnosing For Strengths: On Measuring Hope Building Blocks. **Handbook of hope Theory measures and applications**. ed. Richard C. Snyder. Academic Press: 57-85.
- Lott, Bernice, Diane Maluso. 1993. The social learning of gender. **The psychology of gender**. ed. Alice Eagly, Anne Beal, Robert Stenberg. Guilford Press: 111-142.
- Lykken, David, Auke Tellegen. 1996. Happiness Is A Stochastic Phenomenon. **Psychological Science**. c.7 s.3: 186–189.
- Lyubomksky, Sonja, Kennen Sheldon, David Schkade. 2005. Pursuing Happiness: The Architecture Of Sustainable Change. **Review of General Psychology**. c.9

s.2: 111–131.

Malkoç, Asude. 2011. Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Masten, Ann, Douglas Coatsworth. 1998. The Development Of Competance In Favorable and Unfavorable Environments. **American Psychologist**. c.53 s.2: 205-212.

McCullough, Michael E., Kenneth Rachal, Everett Worthington. 1997. Interpersonal Forgiving in Close Relationships. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.73 s.2: 321-332.

Mcdermott, Diene, Sarah Hastings, Kelli Gariglietti, Barbara Callahan, Karen Gingerich. 1997. **A Cross-Cultural Investigation of Hope in Children and Adolescents**. Washington: American Psychological Association.

McLean, Carmen P., Depra Hope. 2010. Subjective Anxiety and Behavioral Avoidance: Gender, Gender Role, and Perceived Confirmability Of Self-Report. **Journal of Anxiety Disorders**. c.24 s.5: 494–502.

Mercan, Oğuz. 2019. Ergenlerde Karar Verme Stillerinin Öznel İyi Oluş ve Umut İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Murdock, Nancy L. 2012. **Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları**. çev. Füsun Akkoyun. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Myers, David, Ed Diener. 1995. Who is happy?. **Psychological Science**. c.6 s.1: 10–19.

Noble, Vanessa. 2005. **Doctors Divided: Gender, Race and Class Anomalies In The Production Of Black Medical Doctors In Apartheid South Africa, 1948 to 1994**. Michigan: University of Michigan.

Okun, Morris, Robert Olding, Catherine Cohn. 1990. A Meta-Analysis of Subjective Well-Being Interventions Among Elders. **Psychological Bulletin**. c.108 s.2: 257-269.

Okur, Sinan, Tarık Totan. 2019. Psikolojik İyi Oluşu Değerlendiren Bradburn

- Duygulanım Dengesi Ölçeğinin Türkçede İncelenmesi. **Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. c.6 s.2: 1-12.
- Ong, Anthony D., Lisa Edwards, Cindy Bergeman. 2006. Hope As A Source Of Resilience In Later Adulthood. **Personality and Individual Differences**. c.41 s.7: 1263–1273.
- Onwuegbuzie, Anthony J. 1998. Role Of Hope In Predicting Anxiety About Statistics. **Psychological Reports**. c.82 s.3: 1315–1320.
- Onwuegbuzie, Anthony J., Christine Daley. 1999. Relation Of Hope To Self-Perception. **Perceptual and Motor Skills**. c.88 s.2: 535–540.
- Ostergaard, Lise. 1992. “Gender”, **Gender and Development: A Practical Guide**. London: Routledge.
- Ökten, Şevket. 2009. Toplumsal Cinsiyet ve İktidar: Güneydoğu Anadolu Bölgesinin Toplumsal Cinsiyet Düzeni. **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**. c.2 s.8: 302–312.
- Öngen, Burcu, Serpil Aytaç. 2013. Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ve Yaşam Değerleri İlişkisi. **Journal of Sociological Studies/Sosyoloji Konferansları**. c.48 s.1: 1-18.
- Öz, Fatma. 2004. **Sağlık Alanında Temel Kavramlar**. Ankara: İmaj Yayıncılık.
- Özaydınlık, Kevser. (2015). Toplumsal Cinsiyet Temelinde Türkiye’de Kadın ve Eğitim. **Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi**. s.33.
- Özçatal, Elif Özlem. 2011. Ataerkillik, Toplumsal Cinsiyet ve Kadının Çalışma Yaşamına Katılımı. **Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**. c.1 s.1: 21–39.
- Özgen, H. Neşe. 2009. Kentsel Olanaklardan Eşit Olarak Yararlanmak. **TMMOB İzmir Kent Sempozyumu Bildirileri**. 8-10: 413-419.
- Öztürk, Asena. 2018. Üniversite Öğrencisi Kadın ve Erkeklerin Toplumsal Cinsiyet Algısının Anksiyete ve Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, M. Orhan. 2016. **Psikanaliz ve Psikoterapi**. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.

- Pallant, Julie. 2011. **Spss Survival Manual**. 5. bs. Crows Nest: Allen & Unwin.
- Panter-Brick, Catherine, Mark Eggerman. 2012. Understanding Culture, Resilience, and Mental Health: The Production of Hope. **The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice**. ed. Michael Ungar. Springer Science & Business Media. 386–403.
- Patai, Daphne. 1984. Orwell's Despair, Burdekin's Hope: Gender and Power In Dystopia. **Women's Studies International Forum**. c.7 s.2: 85–95.
- Petty, Richard E., John Cacioppo. 2018. Attitudes and Persuasion: Classic and Contemporary Approaches. **Attitudes and Persuasion: Classic and Contemporary Approaches**. Colorado: Westview Press.
- Polat Uluocak, Gonca, Işıl Bulut. 2011. Aile Terapilerinin Feminist Teori Açısından İncelenmesi. **Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi**. c.24 s.24: 9–24.
- Pylyshyn, Zenon W. 1973. What The Mind's Eye Tells The Mind's Brain: A Critique Of Mental Imagery. **Psychological Bulletin**. c.80 s.1: 1-9.
- Risman, Barbara J., Georgiann Davis. 2013. From Sex Roles To Gender Structure. **Current Sociology**. c.61 s.5–6: 733–755.
- Royston, Erica, Sue Armstrong. 1998. **Gender and Health a Technical Paper**. World Health Organization. Geneva. c.20 s.3: 827–836.
- Sarı, Serkan Volkan, Mustafa Şahin. 2012. Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Mesleğe Karar Verme Öz-Yeterliliklerini Yordamada Umut ve Kontrol Odağının Rolü. **Kastamonu Eğitim Dergisi**. c.21 s.1 :97-110.
- Satıcı, Seydi Ahmet. 2016. Psychological Vulnerability, Resilience, and Subjective Well-Being: The Mediating Role Of Hope. **Personality and Individual Differences**. s.102: 68–73.
- Saygın, Yeliz. 2008. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Schwartz, Shalom H. 2006. A Theory Of Cultural Value Orientations: Explication and Applications. **Comparative Sociology**. c.5 s.2–3: 137–182.

- Scott, Joan W. 2010. Toplumsal Cinsiyet: Faydalı Bir Tarihsel Analiz Kategorisi. *Kültür ve Siyasette Feminist Yaklaşımlar*. c.12 s.10: 27-32.
- Seçgin, Fadime, Şefika Kurnaz. 2015. Sosyal Bilgiler Dersinde Toplumsal Cinsiyet Etkinliklerinin Öğrencilerin Algı Ve Tutumlarına Etkisi. **Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**. s.5: 24–38.
- Seligman, Martin E. P. 1998. **Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission**. American Psychological Association.
- _____. 2002. Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. **Handbook of positive psychology**. c.2 s.2002: 3–12.
- _____. 2006. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. **Learned Optimism**. New York: Vintage.
- Seligman, Martin E. P., Mihaly Csikszentmihalyi. 2014. Positive Psychology: An Introduction. **Flow and The Foundations Of Positive Psychology**. 279–298.
- Seligman, Martin E. P., Tayyab Rashid, Acacia Parks. 2006. Positive Psychotherapy. **American Psychologist**. c.61 s.8:774.
- Seligman, Martin E. P., Tracy Steen, Nansook Park, Christopher Peterson. 2005. Positive Psychology Progress: Empirical Validation Of Interventions. **The American psychologist**. c.60 s.5: 410.
- Shechner, Tomer. 2010. Gender Identity Disorder: A Literature Review From A Developmental Perspective. **The Israel journal of psychiatry and related sciences**. c.47 s.2: 42-51.
- Sin, Nancy L., Sonja Lyubomirsky. 2009. Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms With Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis. **Journal Of Clinical Psychology**. c.65 s.5: 467–487.
- Snyder, Charles Richard. 1989. Reality Negotiation: From Excuses to Hope and Beyond. **Journal of Social and Clinical Psychology**. c.8 s.2: 130–157.
- _____. 1993. *Hope for the journey*. **Cognitive Coping, Families, And Disability**. ed Ann Turnbull. Brookes Publishing.
- _____. 1995a. **The Psychology Of Hope: You Can Get There From Here**. New

York: Choice Reviews Online Free Press.

_____. 1995b. Conceptualizing, Measuring, and Nurturing Hope. **Journal of Counseling & Development**. c.73 s.3: 355–360.

_____. 2002. Hope theory: Rainbows of mind. **Psychological Inquiry**, c.13 s.4: 276–321.

Snyder, Charles Richard, Anne LaPointe, Jeffrey Crowson, Shannon Early.1998. Preferences of High- and Low-hope People for Self-referential Input. **Cognition and Emotion**. c.12 s.6: 807–823.

Snyder, Charles Richard, Betsy Hoza, William E. Pelham, Michael Rapoff, Leanne Ware, Michael Danovsky, Lory Highberger, Howard Rubinstein, Kandy Stahl. 1997. The Development and Validation Of The Children's Hope Scale. **Journal of Pediatric Psychology**. c.22 s.3: 399–421.

Snyder, Charles Richard, Chery Harris, John R. Anderson, Sharon Holleran, Lori Irving, Sandra Sigmon, Lauren Yoshinobu, June Gibb, Charyle Langelles, Pat Harney. 1991. The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.60 s.4: 570.

Snyder, Charles Richard, Raymond Higgins, Rita Stucky.1983. **Excuses: Masquerades in search of grace (No: 341)**. New York: John Wiley & Sons.

Snyder, Charles Richard, Shane Lopez, Hal Shorey, Kevin Rand, David B. Feldman. 2003. Hope Theory, Measurements, and Applications To School Psychology. **School Psychology Quarterly**. c.18 s.2: 122.

Staats, Sara. 1987. Hope: Expected Positive Affect In An Adult Sample. **Journal of Genetic Psychology**. c.148 s.3: 357–364.

Stoyanova, Milena, Debra Hope. 2012. Gender Roles, and Anxiety: Perceived Confirmability of Gender, Gender Roles, and Anxiety: Perceived Confirmability of Self Report, Behavioral Avoidance, and Physiological Reactivity Self Report, Behavioral Avoidance, and Physiological Reactivity. **Journal of anxiety disorders**. c.26 s.1: 2016–2214.

Şahin, Mustafa, Betül Aydın, Serkan Sarı, Sezen Kaya, Havva Pala. 2012. Öznel İyi

- Oluşu Açıklamada Umut Ve Yaşamda Anlamın Rolü. **Kastamonu Eğitim Dergisi**. c.20 s.3: 827-836.
- Tarhan, Sinem. 2012. Umudun Özyeterlik, Algılanan Sosyal Destek Ve Kişilik Özelliklerinden Yordanması. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tarhan, Sinem, Hasan Bacanlı. 2015. Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **The Journal of Happiness & Well-Being**. c.3 s.1:1-14.
- _____. 2016. İlkokuldan Üniversiteye Umut Kavramının Tanımlanması Üzerine Nitel Bir Çalışma. **Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi**. c.4 s.2: 86-112.
- Terzioğlu, Füsün, Lale Taşkın. 2008. Kadının Toplumsal Cinsiyet Rolünün Liderlik Davranışlarına ve Hemşirelik Mesleğine Yansımaları. **Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**. c.12 s.2: 62-67.
- Topkaya, Ece Z., Meltem Yalın. 2005. Uygulama Öğretmenliğine İlişkin Tutum Ölçeği Geliştirilmesi. **Eğitimde Kuram ve Uygulama**. c.1 s.1: 14-24.
- Tuğrul, Belma. 1994. Okul Öncesi Eğitimcileri İçin El Kitabı. **Cinsel Gelişim Kuramları ve Cinsel Eğitim**.ed. Şule Bilir. İstanbul: Ya-Pa Yayınları:170-175.
- Turan Kavradım, Selma, Zeynep Canlı Özer. 2014. Kanseri Tanısı Alan Hastalarda Umut. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**. c.6 s.2: 154-164.
- Tuzgöl Dost, Meliha. 2010. Güney Afrika ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. **Eğitim ve Bilim**. c.35 s.158: 27-36.
- Updegraff, Kimberly A., Susan M. McHale, Ann C. Crouter. 1996. Gender Roles İn Marriage: What Do They Mean For Girls' and Boys' School Achievement?. **Journal of Youth and Adolescence**. c.25 s.1: 73-88.
- Uzun, Bilge, Esin Tezer. 2008. Umut ve Olumlu-Olumsuz Duygular Arasındaki İlişkiler. **Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi**. s.23: 81-86.

- Uzun Özer, Bilge. 2009. Bir Grup Lise Öğrencisinde Akademik Erteleme Davranışı:Sıklığı, Olası Nedenleri ve Umudun Rolü. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c.4 s.32: 12–19.
- Valle, Michael F., Scott Huebner, Shannon Suldo. 2006. An Analysis Of Hope As A Psychological Strength. **Journal of School Psychology**. c.44 s.5: 191–406.
- Vatandaş, Celalettin. 2011. Toplumsal Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerinin Algılanışı. **Sosyoloji Konferansları**. c.35: 29–56.
- Vefikuluçay, Duygu, Simge Zeyneloğlu, Kafiye Eroğlu, Lale Taşkın.2007. Kafkas Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Bakış Açıları **Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi**. c.14 s.2: 26–38.
- Vefikuluçay Yılmaz, Duygu, Simge Zeyneloğlu, Semra Kocaöz, Sezer Kısa, Lale Taşkın, Kafiye Eroğlu. 2009. Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Görüşleri. **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**. c.6 s.1: 775-792.
- Watson, David, Lee Clark, Auke Tellegen. 1988. Development and Validation Of Brief Measures Of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.54 s.6: 1063.
- Werner, Shirli. 2012. Subjective Well-Being, Hope, and Needs Of Individuals With Serious Mental Illness. **Psychiatry Research**. c.196 s.2–3:14–219.
- Wilson, Warner R. 1967. Correlates Of Avowed Happiness. **Psychological Bulletin**. c.67 s.4: 294-307.
- Wolters, Christopher A. 2004. Advancing Achievement Goal Theory: Using Goal Structures and Goal Orientations To Predict Students' Motivation, Cognition, and Achievement. **Journal of Educational Psychology**. c.96 s.2: 236-242.
- Yen, Shu Chin. 2008. Relationships of Age, Gender, and Hope with Coping Styles among Taiwanese Adolescents. Doktora Tezi. University of Kansas Psychology and Research in Education.
- Yerlikaya, İbrahim. 2006. Bilişsel - Davranışçı Yaklaşım Ve hobiterapiye Dayalı “Umut Eğitimi Programları”nın İlköğretim Öğrencilerinin Umutsuzluk

Düzeyin Etkisi. **Route Educational and Social Science Journal**. c.1, s.1: 102-113.

Yıldız, Hıfa Nezile, Hayriye Güzin Subaşı, SelmaTekin. 2017. Kanser Hastalarının Bakımıyla İlgilenen Yakınlarının Umut Düzeylerinin İncelenmesi. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**. c.14 s.2: 109–127.

Yılmaz, Duygu, Simge Zeyneloğlu, Semra Kocaöz, Sezer Kısa, Lale Taşkın, Kafiye Eroğlu. 2009. Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Görüşleri. **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**. c.6 s.1: 775–792.

Yüksel Şahin, Fulya. 2018. **Psikolojik Danışmanlar İçin El Kitabı**. 2. bs. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Zeyneloğlu, Simge, Füsün Terzioğlu. 2011. Toplumsal Cinsiyet Rollerine Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c.40: 409–420.

EKLER

Ek 1. Gönüllü Katılım Formu

Araştırma

Sevgili Katılımcı,

Buradaki sorular bilimsel bir araştırma kapsamında hazırlanmıştır. Araştırma toplumsal cinsiyet rolleri, öznel iyi oluş ve umut konusundadır. Size ait özel bilgiler talep edilmeyecek ve hiçbir bilgi bilimsel çalışmalar dışında kullanılmayacaktır. Tüm soruları cevaplamanız çok önemlidir. Gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak cevaplar vermenizi rica ederim.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Bu araştırma ve sonuçları hakkında bilgi edinmek için h.hilalilgaz@gmail.com adresine e-posta gönderebilirsiniz.

Psikolojik Danışman H. Hilal Ilgaz
Yıldız Teknik Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

* Gerekli

Araştırmaya katılmayı ve sonuçlarının bilimsel çalışmalarda kullanılmasını *

☐ Kabul ediyorum

☐ Kabul etmiyorum

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz * Yanıtınız _____
Yaşınız * Yanıtınız _____
Eğitim Durumunuz * ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü
İlişki Durumunuz * ☐ Bekar ☐ Romantik ilişkisi var ☐ Nişanlı ☐ Evli ☐ Diğer: _____
Maddi gelir düzeyiniz * ☐ Oldukça düşük ☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek ☐ Oldukça yüksek

Ek 3. Sürekli Umut Ölçeği Örnek Maddeler

	<i>Aşağıdaki cümlelerin karşısında kesinlikle yanlış, çoğunlukla yanlış, oldukça yanlış, biraz yanlış, biraz doğru, oldukça doğru, çoğunlukla doğru, kesinlikle doğru ifadeleri yer almaktadır. Cümleleri okuyunuz ve size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.</i>	Kesinlikle yanlış	Çoğunlukla yanlış	Oldukça yanlış	Biraz yanlış	Biraz doğru	Oldukça doğru	Çoğunlukla doğru	Kesinlikle doğru
1	Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.								
4	Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.								
7	Sağlığım için endişelenirim.								
10	Hayatta oldukça başarılıyım.								
12	Kendim için koyduğum hedeflere ulaşırım								

Ek 4. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği Örnek Maddeler

	<i>Aşağıdaki cümlelerin karşısında kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, tamamen katılıyorum ifadeleri yer almaktadır. Cümlelerin karşısındaki yerlere çarpı (X) koyarak işaretleyiniz. Bir cümleyi okuduktan sonra aklınıza ilk geleni işaretleyiniz ve lütfeñ bütün cümleleri işaretlemeyi unutmayınız. Cümleleri okuyunuz ve sizin düşüncenize en yakın olan seçeneği işaretleyiniz.</i>	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kızlar, ekonomik bağımsızlıklarını kazandıklarında ailelerinden ayrı yaşayabilmelidir.					
7	Kadının doğurganlık özelliği nedeniyle, iş başvurularında erkekler tercih edilmelidir.					
12	Ailenin maddi olanaklarından kız ve erkek çocuk eşit yararlanmalıdır.					
20	Ailede kararları eşler birlikte almalıdır.					
28	Evlilikte erkeğın öğrenim düzeyi kadından yüksek olmalıdır.					
38	Evlilikte erkeğın yaşı kadından büyük olmalıdır.					

Ek 5. Yaşam Doyumu Ölçeği Örnek Maddeler

	<i>Aşağıdaki cümlelerin karşısında hiç katılmıyorum, çok az katılıyorum, orta düzeyde katılıyorum, büyük oranda katılıyorum, tamamen katılıyorum ifadeleri yer almaktadır. Cümleleri okuyunuz ve size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.</i>	Hiç Katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

Ek 6. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) Örnek Maddeler

	<i>Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan birtakım sözcükler içermektedir. SON İKİ HAFTA nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyunuz. Uygun cevabı işaretleyiniz.</i>	1. Çok az veya hiç	2. Biraz	3. Ortalama	4. Oldukça	5. Çok fazla
1	İlgili					
7	Ürkmüş					
12	Uyanık (dikkati açık)					
20	Korkmuş					

Ek 7. Ölçek Kullanım İzinleri

Sürekli Umut Ölçeği İzin Talebi

Inbox x



Hatice Hilal Ilgaz <ilgazhaticehilal@gmail.com>
to tarhansinem

Thu, Dec 26, 2019, 4:17 PM ☆ ↩ ⋮

Sayın Hocam,
Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans öğrencisiyim. Danışmanım Doç. Dr. Şerife Gonca Zeren ile tezimde "Kadınlarda Umudu Yordamada Toplumsal Cinsiyet Roller ve Öznel İyi Oluşun Etkisi" konusunu çalışmayı planlıyoruz. Araştırmamda izniniz ve onayınız olursa "Sürekli Umut Ölçeği" ni kullanmak istiyoruz.
Saygılarımla, iyi çalışmalar



Sinem Tarhan <tarhansinem@gmail.com>
to me

Sun, Dec 29, 2019, 11:53 PM ☆ ↩ ⋮

Hilal merhaba,
yüksek lisans tezinde "Sürekli Umut Ölçeği"ni kullanabilirsin. Başarılar dilerim

Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği

Inbox x



Hatice Hilal Ilgaz <ilgazhaticehilal@gmail.com>
to fusun.terzioğlu

Sat, Oct 19, 2019, 12:11 PM ☆ ↩ ⋮

Fusun Hocam merhabalar,
Ben Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans öğrencisi Hilal Ilgaz. Yüksek lisans tezimde toplumsal cinsiyet rolleri çalışmak istiyorum. Bunun için ise sizlerin geliştirmiş olduğu "Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği" ni izniniz olursa kullanmak istiyorum.
Geri dönüşlerinizi sabırsızlıkla bekliyorum olacağım.
İyi günler, iyi çalışmalar diliyorum.



Fusun TERZİOĞLU <fusun.terzioğlu@atilim.edu.tr>
to me

Mon, Oct 21, 2019, 9:54 AM ☆ ↩ ⋮

Sayın Ilgaz,

Ölçeğimizi kaynak göstermek koşulu ile kullanabilirsiniz. Sonuçlarınızı bizimle paylaşabilirsiniz menmun olurum.

Başarılar dilerim

Sayın Hocam,
Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans öğrencisiyim. Danışmanım Doç. Dr. Şerife Gonca Zeren ile tezimde "Kadınlarda Umudu Yordamada Toplumsal Cinsiyet Roller ve Öznel İyi Oluşun Etkisi" konusunu çalışmayı planlıyoruz. Araştırmamda izniniz ve onayınız olursa "Yaşam Doyumu Ölçeği" ni kullanmak istiyoruz.
Saygılarımla, iyi çalışmalar.



Hatice Hilal Ilgaz <ilgazhaticehilal@gmail.com>
to me

Sun, Jan 5, 7:27 PM ☆ ↩ ⋮

----- Yönlendirilen ileti -----
Gönderen: **abidin dağlı** <dagli@dicle.edu.tr>
Tarih: 25 Ara 2019 Çar, saat 15:28
Konu: Re: Yaşam Doyumu Ölçeği İzin Talebi
Alıcı: Hatice Hilal Ilgaz <ilgazhaticehilal@gmail.com>

Sevgili Hatice Hilal ILGAZ,
Taraflımızdan Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda bir sakınca yoktur. İyi çalışmalar diliyorum. Sevgilerimle..
Doç. Dr. Abidin DAĞLI

25 Ara 2019 Çar 15:20 tarihinde Hatice Hilal Ilgaz <ilgazhaticehilal@gmail.com> şunu yazdı:

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği İzin Talebi

Inbox x



Hatice Hilal Ilgaz <ilgazhaticehilal@gmail.com>
to tgencoz

Wed, Dec 25, 2019, 3:14 PM ☆ ↩ ⋮

Sayın Hocam,
Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans öğrencisiyim. Danışmanım Doç. Dr. Şerife Gonca Zeren ile tezimde "Kadınlarda Umudu Yordamada Toplumsal Cinsiyet Roller ve Öznel İyi Oluşun Etkisi" konusunu çalışmayı planlıyoruz. Araştırmamda izniniz ve onayınız olursa "Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği" ni kullanmak istiyoruz.
Saygılarımla, iyi çalışmalar.



Tulin Gençöz <tgencoz@metu.edu.tr>
to me

Wed, Dec 25, 2019, 6:07 PM ☆ ↩ ⋮

Merhabalar,
Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. Makaleyi, ölçeği ve değerlendirme şekli için hazırladığım dokümanı ekte yolluyorum.
İyi çalışmalar dilekleriyle,
Prof. Dr. Tulin Gençöz
Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Rektör Yardımcısı
06800 Ankara
TÜRKİYE

Ek 8. Etik Kurul Onayı



T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Araştırma ve Planlama Rektör Yardımcılığı

Sayı : 73613421-604.01.02-E.2005220177
Konu : Etik Kurul Kararı 2020/3

Tarih: 22.05.2020

Sn. Hatice Hilal Ilgaz

YTÜ Etik Kurulu, Üniversitemiz yüksek lisans öğrencisi olarak hazırlanmış olduğunuz “Yetişkinlerde Umudu Yordamada Cinsiyet Roller ve Öznel İyi Oluşun Etkisi” başlıklı projenizi etik açıdan incelemiştir. Sunulan dosya ve bu dosyaya göre yapılacak olan veri toplama araç ve yöntemlerine konu olan bilgiler hakkında etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Yücel ŞAHİN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Eki: Etik Kurul Kararı (1 sayfa) (Elektronik Ek)

BELGİNİN ASLI
ELEKTRONİK İMZALIDIR
2020 / 20
Serap DÜZCELİ
Bilgiye İşletme

Adres : İstanbul
Tel / Fax : +90 (212) 383 20 58 / 02122585140
Kep Adresi : yildizteknikuniversitesi@ibml.kep.tr

İrtibat : Serpil Düzceli
Web : <http://www.apry.yildiz.edu.tr/>
e-Posta : okuzneli@yildiz.edu.tr

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Anonim elektronik imza ile bu belge doğrulanamaz. Doğrulama için: www.muhur.gov.tr



YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Akademik Etik Kurul

Toplantı Tarihi: 22.05.2020

Toplantı No:2020/03

AKADEMİK ETİK KURUL TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Eğitim Fakültesi öğretim üyelerinden Doç. Dr. Şerife Gonca Zeren'in danışmanlığında, yüksek lisans öğrencisi Hatice Hilal Ilgaz'ın yapacağı "Yetişkinlerde Umudu Yordamada Cinsiyet Roller ve Öznel İyi Oluşun Etkisi" adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etİge aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Akademik Kurul Üyeleri

Prof. Dr. Abdürrezzak E. BOZDOĞAN
Başkan

Prof. Dr. Nihan ÇETİN DEMİREL
Başkan Yardımcısı

Prof. Dr. Kenan AYDIN
Üye

Prof. Dr. Adem BAKKALOĞLU
Üye

Prof. Dr. Erhan ALTAN
Üye

Yıldız Kampüsü 34340 Yıldız /İstanbul Tel: (0212) 260 21 99 Faks: (0212) 258 51 40 , Tlx:26837 İYÜ
E-posta: apry@yildiz.edu.tr Web: <http://www.yildiz.edu.tr>

Bu belge 2570 sayılı elektronik imza kanununa göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
İmza: /s/Abdurrzzak E. BOZDOĞAN/ö/2005220177/Şifre: 202005220177/ANNEKURUL/03/202005220177/Şifre: 202005220177

ÖZ GEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı	Hatice Hilal Ilgaz
E-posta	h.hilalilgaz@gmail.com
Doğum yeri ve tarihi	Gaziantep-1995

EĞİTİM BİLGİLERİ

2018– 2020	Yüksek Lisans: Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
2013– 2018	Lisans: Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

MESLEKİ DENEYİM

2019-	Sophia Psikoloji
2019 –	Özel Sultan Fatih Ortaokulu
2018 – 2019	Renkli Yuva Anaokulu

YAYINLAR

- İlgaz, H.H., Demir V. (2017) Etkileşim Grubu Uygulamasının Bireylerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerine Etkisi- 15. Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi. Mersin.
- Demir, V., Ilgaz, H. H. (2019). Anksiyete Bozukluklarında Psikososyal Bir Müdahale: Bilinçli Farkındalık Temelli Terapiler. *Üsküdar Üniversitesi Klinik Hipnoz ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*. 1(1), 1-3.
- Demir, V., Ilgaz, H. H. (2019). Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerini Azaltmaya Yönelik Grup Terapisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(4), 1-16.