



Araştırma Makalesi

Ortaokul Öğrencilerinin Umut Düzeylerini Arttırmaya Yönelik Bir Psikoeğitim Programının Etkililiğinin İncelenmesi

Investigation of the Effectiveness of a Psycho-educational Program to Increase the Hope Levels of Secondary School Students

Research Article

Nezir EKİNCİ*¹

Rıdvan YILMAZ²

Karamanoğlu Mehmetbey
Uluslararası Eğitim
Araştırmaları Dergisi

Aralık, 2022
Cilt 4, Sayı 2
Sayfalar: 135-145
<http://dergipark.gov.tr/ukmead>

* Sorumlu Yazar

Makale Bilgileri

Geliş : 16.09.2022
Kabul : 07.10.2022

DOI: 10.47770/ukmead.1176549

Özet

Bu araştırma, ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerini arttırmaya yönelik hazırlanan umut temelli psiko-eğitim programını uygulamak ve bu programın etkililiğini sınamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Pozitif psikoloji temelli olarak hazırlanan bu programın öğrencilerin umut düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma, Konya'da devlet okulunda 6. Sınıfta öğrenim gören toplam 24 öğrenci (12'si deney grubu, 12'si kontrol grubu) ile yürütülmüştür. Katılımcıların yaş ortalaması 11.8'dir. Çalışmaya katılanların 14'ü kız ve 10'u erkeklerden oluşmaktadır. Çalışmada "Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırmada ön-test, son-test, kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Umut temelli psiko-eğitim programı her bir oturum 50 dakika olarak 8 hafta boyunca deney grubuna uygulanmış ve programın etkililiği sınanmıştır. Kontrol grubu için ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. 8 hafta boyunca uygulanan bu programın sonunda deney grubu lehine umut düzeyinde anlamlı bir artış bulunurken kontrol grubu son test puanlarında artış olmadığı bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Umut, Psiko-Eğitim Programı, Türkiye.

Abstract

This research was carried out in order to implement the hope-based psycho-education program prepared to increase the hope levels of secondary school students and to test the effectiveness of this program. The effect of this program, which was prepared on the basis of positive psychology, on the hope level of students was examined. The study was carried out with a total of 24 students (12 in the experimental group, 12 in the control group) studying in the 6th grade of a public school in Konya. The average age of the participants is 11.8. Of the participants in the study, 14 were girls and 10 were boys. In the study, "Hope Scale in Children (CSS)" was used as a data collection tool. Pre-test, post-test, quasi-experimental design with control group was used in the research. The hope-based psycho-education program was applied to the experimental group for 8 weeks, each session 50 minutes, and the effectiveness of the program was tested. No intervention was made for the control group. At the end of this program, which was applied for 8 weeks, there was a significant increase in the level of hope in favor of the experimental group, while there was no increase in the post-test scores of the control group.

Hope, Psycho-Education Program, Türkiye.

Keywords

International Journal of
Karamanoğlu Mehmetbey
Educational Research

December, 2022
Volume 4, No 2
Pages: 135-145
<http://dergipark.gov.tr/ukmead>

* Corresponding author

Article Info:

Received : 16.09.2022
Accepted : 07.10.2022

DOI: 10.47770/ukmead.1176549

¹ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, University, ekincinezir@gmail.com

² Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,, ridvanyilmaz7042@gmail.com

GİRİŞ

İnsanlık tarihi boyunca bireyler, gündelik yaşamları da dahil olmak üzere birçok zorlukla karşılaşmakta ve bu zorluklarla baş etmek konusunda da çıkmazlar yaşamaktadırlar. Bu durum göz önüne alındığında insanların baş etmelerini sağlayacak bir kavram olan umut oldukça önemli olmaktadır (Snyder, 2002). Psikoloji, ortaya çıktığı günden beri insanların içinde buldukları olumsuz düşüncelerden kurtulmalarını sağlamayı ve ruhsal bozukluklarını tedavi etmeyi temel amaç edinmiştir. Son yıllarda bu amaca ilave olarak yalnızca olumsuz kısımları düzenlemek kadar daha mutlu bir yaşamı ve iyimser bakışı ele almıştır. Geçmişte hümanist psikoloji ile kullanılan umut kavramı, pozitif psikolojide Snyder'in (2000) çalışması ile ortaya çıkmıştır (Snyder, 2000). Umut adına çalışmalara ise Jerome Frank (aktaran Akman ve Korkut, 1993) 1968' te öncülük etmiştir. Pozitif psikoloji için üç temel ilkedden (denge, konsültasyon ve umut) birisi olan umut, bireylerin problemlerini çözebilecek yeteneğe ve inanca sahip olduğunu ortaya koyar (Peseschkian, 1980). Bu açıdan pozitif psikoloji için oldukça önemli bir kavram olan umut (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), bireylerin hayatlarında daha olumlu ilerleyişi sağlamak adına temel oluşturmaktadır (Dağcı, 2014). Temel olarak umut, hayata olumlu bakabilmeyi ve bireylerin hayatının anlamını bulabilmelerini sağlar (Üngüren ve Ehtiyar, 2009).

Umut, bireylerin içinde buldukları yaşama ilişkin güven duymaları ve yaşamlarını değerli görmeleri, geleceğe yönelik olumlu bir bakışa sahip olmaları olarak tanımlanmıştır (Tetley, 2010; Zournazi, 2004). Bu kavram bireylerin belirlenen hedefe ulaşma isteklerini içine almaktadır (Lopez, Pedrotti ve Snyder, 2007). Yüksek umut düzeyinin, depresyon riskini azaltmakta olduğu (Du, King ve Chu, 2016), akademik başarıyı yükselttiği (Atik ve Kemer, 2009), okula uyumu olumlu yönde etkilediği (Akos ve Kurz, 2016), tükenmişlik yaşamaktan uzaklaştırdığı (Gustafsson, Hassmén ve Podlog, 2010) ve ruh sağlığını koruduğu (Chang, 2017) görülmüştür. Yüksek umut düzeyinin ayrıca, yaşam kalitesi, okula, öğretmenlerine ve akranlarına karşı olumlu bakış açısına sahip olması ve yılmazlık ile doğru orantılı olduğu belirlenmiştir (Curry, Snyder, Cook, Ruby ve Rehm, 1997; Snyder, Cheavens ve Sympson, 1997; Snyder, 2002; Snyder, 2005; Tarhan ve Bacanlı, 2016). Yüksek umut düzeyine sahip olmanın hedeflere götürülen yolları daha iyi tanımlayabilmeyi, bu doğrultuda karşısına çıkan engellere karşı daha dayanıklı olmayı, aksilikler karşısında başarısızlık yerine mücadele etme düşüncesine sahip olmayı ve depresyon ve anksiyete ile daha başarılı biçimde başa çıkmayı ortaya koyduğu görülmüştür (Arnau, Rosen, Finch, Rhudy ve Fortunato, 2007; Aspinwall ve Leaf, 2002; Snyder vd., 1991). Ayrıca umudun, depresyon ile negatif ve yaşam doyumu ile pozitif bir ilişkide olduğu (Chang, 2003) ve yüksek umudun özsaygıyı arttırdığı (Marques, Lopez ve Pais-Ribeiro, 2011) bulunmuştur. Aynı zamanda umudun, psikolojik iyi oluş (Sarı ve Tunç, 2016; Shorey, Little, Snyder, Kluck ve Robitschek, 2007), özyeterlik (Tarhan, 2012) ve yüksek yaşam doyumu ile (Bailey, Eng, Frisch ve Snyder, 2007; Wong ve Lim, 2009) pozitif yönlü güçlü bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Umut düzeyinin yüksek oluşu, amaçların oluşumu, bu amaçlara yönelik etkili planlar ve yeteneklerin kullanımı için oldukça önemlidir (Moulden ve Marshall, 2005). Yüksek umut ayrıca, bireylerin kendilerini yeterli olarak tanımlarını, motivasyona sahip olmalarını ve amaca ulaşma çabalarının sürekliliğini sağlamaktadır (Snyder vd., 2000; Wroblecki ve Snyder, 2005). Umut düzeyinde düşüklüğün özgüven eksikliği, depresyon ve intihar gibi psikolojik problemlere yol açtığı görülmüştür (Yıldız, 2016). Umutsuzluk, aynı zamanda, yaşam doyumu (Hirschi, 2009; Şen-Baz, 2019) ve iyi oluş (Kardaş, Cam ve Eşkisü, 2019) halini de olumsuz etkilemektedir. Geleceğe yönelik belirsizlik yaşayan bireyler, önlerine çıkabileceğini düşündükleri engeller karşısında kaygıya kapılıp bunalım yaşamaktadırlar (Dursun ve Özkan, 2019; Gizir, 2005; McWhirter, 1997; Patton, Creed ve Watson, 2003; Türküm, Kızıldaş ve Sarıyer, 2004).

Umut için bireylerde üç boyut mevcuttur. Birinci boyut olan amaca yönelim ile bireyler hedefleri ortaya koyar. İkinci boyut olan amaca ulaşma yolları ile bireyler amaca ulaşmak adına yöntemler geliştirir. Üçüncü boyut olan amaca güdülenmede ise geliştirilmiş olan yöntemlerin kullanılması adına birey süregelen bir motivasyona sahiptir (Snyder, Lopez, Shorey, Rand ve Feldman, 2003).

Umut, bireylerin yaşamlarına etki eden ve yaşamlarının şekillenişinde rol oynayan bir düşünce şeklidir ve bu düşünce şekli erken yaşlarda ortaya çıkarak yaşama yön vermektedir (Akin, Hamedoğlu, Kaya ve Sarıçam, 2013). Umudun oluşumunu ve gelişimini görmek için çocukluk yıllarına gitmek gerekir (Tarhan ve Bacanlı, 2016). Snyder (2000a), ilk başlarda ortaya çıkan güven ilişkisinin hedefe yönelik düşüncüyü beslediğini ortaya koymuştur. Çocuklar istedikleri şeyi göstererek hedeflerini ortaya koymakta ve benlik algıları ile eyleyici düşüncenin belirtilerini sergilemektedirler. Özellikle 3-6 yaş döneminde çocukların dil gelişimi hedeflerini dile getirmelerini kolaylaştırmaktadır. 7-12 yaş döneminde ise umudu geliştirme adına belirlenen hedefe ulaşmayı geliştirecek modeller sunulması önemlidir (Snyder, 2000b). Ergenlik döneminde ise, ortaya çıkan değişikliklerle beraber bu dönemde bulunan bireylerin daha fazla amaç belirledikleri ve bu amaçlara ulaşırken daha fazla zorluk yaşadıkları, bu nedenle de olumsuzluklardan daha fazla etkilendikleri görülmektedir. Bu zorluklara karşı motive olmalarını sağlayan ve farklı yolların olduğunu onlara gösteren ve onları motive eden "umut" kavramı oldukça önemlidir (Atik ve Kemer, 2009).

Okul bağlamında değerlendirildiği zaman umudun geleceğe yönelik amaçlar belirleme ve bu amaçlara ulaşmak adına motivasyonu sağlama açısından oldukça önemli olduğu görülmektedir (Snyder vd., 1991). Umut düzeyinin yüksek olmasının ergenlerde okul başarısızlıklarına karşı daha fazla tolerans gösterebilmelerini ve güçlü kalabilmelerini sağladığı görülmüştür (Kemer ve Atik, 2005). Bu da umut kavramının bireyleri hedefe ulaştıran ve iş, okul, sağlık gibi alanlarda onları güçlü tutan bir yapıda olduğunu göstermektedir (Carr, 2011; Snyder vd., 1997; Snyder, 2002). Ortaokul döneminin, duygusal iniş çıkışların ve duygusal yoğunlukların yaşandığı (Steinberg, 2005), akademik ve gelişimsel olarak zorlanılan ve okul tükenmişliğinin meydana geldiği (Akos ve Kurz, 2016; Aypay, 2011) bir dönem olması nedeniyle bu araştırma, ortaokul öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştirilmiştir. Bu dönemde bireyler farklı stres kaynaklarına maruz kalmaktadırlar (Akos ve Kurz, 2016). Fizyolojik, bilişsel, sosyal ve akademik değişimler ortaya çıkmakta (Santrock, 2014) ve bireylerin karşılaştıkları problemlerle mücadele

etmesinde ve sorunların azaltılmasında umut önem kazanmaktadır (Atik ve Kemer, 2009). Umud, olumsuz yaşantılar karşısında psikolojik bir kalkan görevi görmektedir (Valle, Huebner ve Suldo, 2006). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin umud düzeyleri üzerine yapılan bir çalışmada umudun sınıf seviyelerine göre farklılık gösterdiği bulgulanmış ve 6. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin 7 ve 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek düzeyde umuda sahip oldukları ortaya konmuştur (Atik ve Kemer, 2009). Ortaokul öğrencileri ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise, okunan okul türü ve sınıfların umud düzeyinde değişikliği ortaya çıkardığı görülmüştür (Yılmaz, 2017). Bu doğrultuda umud düzeyinin birçok faktörden etkilendiği görülmektedir.

Psikoeğitim kavramı, 1970'li yıllarda bireylerin davranışlarına tanı koyma, ilaç tedavisi, terapi desteği yerine danışanların geleceğe yönelik olarak sorunlarla baş etmesini sağlama ve yaşam doyumu artışını sağlama amaçlı gerçekleşen bir hareket ile ortaya çıkmıştır. Böylece tanı koyma anlayışı etkisini kaybetmiş ve psikoeğitim kavramı ön planda bulunmuştur. Bu kavram ile yaşam becerilerinin artırılması ve problemlerin önlenmesi amaçlanmıştır (Authier, 1977). Mevcut psikoeğitim çalışmasında katılımcıların rol-model olarak gördükleri kişiler ile uyuşan yönlerini görüp umutlarını arttırmak, geçmişte kendilerini başarılı buldukları anları hatırlayıp umutlarını yitirmemelerini sağlamak, sahip oldukları olumsuz düşünceleri olumlular ile yer değiştirip çarpıtmaları ortaya çıkarmak, umutsuzluk içerisine düştükleri zaman mutlu oldukları anları hatırlayıp motive olmalarını sağlamak, hedef koyarak umutlarını yükseltmek ve başarılı içsel konuşmaları hayatlarında karşılaştıkları zorluklar karşısında kullanmalarını sağlamak amaçlanmıştır. Psikoeğitim programı içeriğinde ilham verici hayat hikâyelerine, örnek filmlere ve görsellere yer verilmiştir. Böylece umutsuzluk anlarında birden fazla çözüm yolu oluşturabilmeleri ve hedefe yönelik motivasyonlarının kaybetmemeleri amaçlanmaktadır. Bu kavramlar doğrultusunda katılımcıların zor durumlar karşısında güdülenmeleri ve çözüm yollarını çeşitlendirmeleri sağlanabilecektir.

Alan yazın incelendiği zaman 8.sınıf öğrencilerine yönelik çevrimiçi olarak uygulanan grup rehberliği programının öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve umud düzeylerine etkisini inceleme (Genç, 2021), umud üzerine barış eğitimi programının ergenlerin umud düzeylerine etkisini inceleme (Sağkal ve Türnüklü, 2017), affetme esnekliği kazandırmaya yönelik grupla psikolojik danışmanın ergenlerin umutsuzluğuna etkisini inceleme (Eker, 2017), yetiştirme yurdunda kalan ergenlere yönelik 16 oturumluk psiko eğitim programının umud düzeylerine etkisini inceleme (Akpınar, 2013), hobi terapi ve bilişsel davranışçı terapi temelli umud programlarının ergenlerin umutsuzluk seviyesi üzerindeki etkisini inceleme (Yerlikaya, 2006) çalışmalarının olduğu ve mevcut yarı deneysel çalışmaların oldukça az olduğu gözlemlenmiş olup bu çalışmanın alana katkı sunacağı düşünülmüştür.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin umud düzeylerini arttırmak amacıyla hazırlanan psiko-eğitim programının etkililiğinin incelenmesidir. Bu amaca yönelik olarak çalışmada, "Snyder'in umud kuramındaki umud düzeyini arttırmaya yönelik stratejileri ile hazırlanan psiko-eğitim programı 6. sınıf öğrencilerinin umud düzeylerini arttırmada etkili midir?" sorusu cevaplanmaya çalışılmıştır. 6. sınıf öğrencilerinin yaşadıkları sorunlara yönelik umud psiko-eğitim programı kazanımlarının çözüm olabileceği düşünülmektedir. Çalışmada umud düzeyi düşük olan katılımcıların rol-model aldığı kişiler ile güçlü yanlarını desteklemek, olumlu içsel konuşmalarını arttırmak, başarıya odaklanmayı daha fazla gerçekleştirmelerini sağlamak, olumsuz olaylar karşısında güçlü ve mutlu kalmalarını sağlamak gibi amaçlar belirlenmiştir. Bu çalışma ile ortaya konan bulguların, ortaokullarda görev yapan psikolojik danışmanlara pozitif psikoloji temelli programlarında yol göstereceği de düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, ortaokul öğrencilerinin umud düzeylerini arttırmaya yönelik oluşturulan müdahale programının etkisini belirlemek amacı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma, ön test-son test, kontrol gruplu, iki faktörlü (2x2) karışık (split-plot) yarı deneysel bir çalışmadır. Yarı deneysel model, gerçek deneme modelleri için gereken kontrollerin sağlanamadığı durumlarda kullanılır (Karasar, 2014). Bu modelde çalışmayı deneysel yapan iç ve dış geçerliliği tam anlamda sağlayamama durumu mevcuttur (Can, 2019). Yarı deneysel model, gruplardan bir tanesi üzerinde görülen değişimin diğerine göre ne kadar farklı olduğunu test etmekte kullanılır (Büyüköztürk, 2007).

Tablo 1.

Öntest-son test, kontrol gruplu, iki faktörlü (2x2) karışık (split-plot)

Gruplar	Öntest	Deneysel İşlem	Sontest
Deney grubu	Umud Ölçeği	Umud Psikoeğitim Programı	Umud Ölçeği
Kontrol grubu	Umud Ölçeği	Müdahale yapılmadı	Umud Ölçeği

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Konya ili Karatay ilçesinde bir devlet ortaokulunda öğrenimine devam eden 6. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Gönüllülük esasına göre seçilen öğrencilere Çocuklarda Umud Ölçeği uygulanmış ve ölçek puan sıralaması yapılmıştır. İlk 36 öğrenci ile bireysel görüşme yapılmış ve görüşme neticesinde 12 kişilik (6 kız ve 6 erkek) deney ve 12 kişilik (8 kız ve 4 erkek) kontrol grubu oluşturulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ): Çocukların umut seviyelerinin belirlenmesinin hedeflendiği bu ölçek, Snyder ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilmiş ve “amaca ulaşma yolları” ve “amaca güdülenme” olarak iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeği Türkçe’ye uyarlama çalışmaları ise Atik ve Kemer (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 8-16 yaş arası çocuklarda kullanıma uygundur. 6 maddeden oluşan likert tipi derecelemeye uygun olarak “Hiçbir Zaman=1, Nadiren=2, Bazen=3, Sık Sık=4, Çoğu Zaman=5 ve Her Zaman=6” şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekte kesme değeri yoktur ve her maddeden alınan puan toplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan 36 şeklindedir. Ölçekte tek sayılı maddeler amaca güdülenme boyutunu, çift sayılı maddeler ise amaca ulaşma boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı, farklı örneklemeler için .72 ve .86 arasında değişmektedir (Atik ve Kemer, 2009).

Verilerin Analizi

Çalışmaya ilk olarak Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ön-testi uygulanarak başlanmıştır. Grup çalışmasına başlamadan önce öğrenciler süreç hakkında bilgilendirilmiş ve öğrencilerle aynı zamanda bireysel görüşme sağlanmıştır. Bu doğrultuda çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerin veli izinlerinin alınması adına bilgilendirilmiş onam formu dağıtılmış ve doldurulması sağlanmıştır. Çalışmaya katılan öğrenciler 12’şerli olarak deney ve kontrol grubunu oluşturmuşlardır. Gruplar oluşturulurken kolay ulaşılabilirlik örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem araştırmacılara hız ve pratiklik kazandırmakta ve araştırmacı için kolay ve yakın durumu seçme imkânı sunar (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Çalışma programı uygulandıktan sonra deney ve kontrol gruplarına son-test uygulanmış ve veriler toplanmıştır. Araştırmanın analizi için SPSS 24 programı kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğünün 30’dan az olmasından dolayı verilerin analizi için parametrik olmayan testler (Büyüköztürk, 2007) Mann Whitney U Testi ile Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Parametrik testler ile analiz için verilerin rassal ve bağımsız elde edilmiş olması ve normal bir dağılıma sahip olması gereklidir. Bu şartlar sağlanmadığı zaman nonparametrik testler kullanılmaktadır (Karagöz, 2010). Aynı zamanda nonparametrik testlerin avantajlarından bir tanesi ana grup hakkında bilgi sahibi olunmadığı durumlarda güvenle kullanılabilir olmasıdır. Nonparametrik testler daha kolay ve daha pratik bir kullanıma sahiptir ve küçük çalışma gruplarında etkilidir (Kartal, 2006). Ayrıca analiz öncesi deney ve kontrol gruplarının çarpıklık-basıklık değerleri tespit edilmiştir. Deney grubu öntest Skewness -.455, Kurtosis .581, kontrol grubu öntest Skewness .761, Kurtosis -1.431 olarak hesaplanmıştır.

Etik Onay

Psikoeğitim uygulama öncesi çalışmaya katılan öğrenci ve velilerin onamı alınarak çalışma yürütülmüştür.

Grup Müdahalesi

Bu çalışma, Konya ili Karatay ilçesinde bir devlet ortaokulunda araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada 12 kişilik deney grubuna alan yazından yararlanılarak hazırlanan program uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Programın genel çerçevesi şöyledir:

1. Oturum

Oturumun amacı: Grup sürecini kavramalarına ve aidiyet duygusunu kazanmalarına yardımcı olma, grup kavramını anlama, grup sürecinde amaçlar belirleme, gruba ait kuralları oluşturma ve uygulama konusunda kararlılık gösterme, duygu ve düşüncelerini ifade edebilme

Oturumun içeriği: Öğrenciler ile bir araya gelinir, grup lideri öncelikle kendisini tanıtır ve bu grubun bir araya geliş amacı açıklanır. Grubun genel amacı ve oturumun özel amacından bahsedilir. Grubun umut arttırmak amacıyla kurulmuş bir psikoeğitim grubu olduğu, her oturumda gerçekleştirilecek çalışma ve etkinliklerle umut seviyesini yükseltmenin temel amaç olduğu anlatılır. Oturumda özel amacın ise gruba aidiyet hissetme ve grupta fikirlerini rahatça dile getirmeyi sağlama olduğu iletilir. Ardından “el yakan top” isimli ısınma oyunu oynanır. Isınma etkinliği sonrasında grup süresince uyulması gereken kurallar ve sorumluluklar gruba duyurulur. Grup üyeleri bir adet topu sırayla ellerine alırlar ve kendilerini kısaca tanıttıktan sonra en çok gerçekleşmesini istedikleri şeyi grup ortamında dile getirirler. Bütün üyeler sıra ile söz hakkı alırlar. Ardından grup üyelerinin süreçten beklentileri öğrenilir. Son olarak sormak istedikleri bir şey olup olmadığı öğrenilir, bu oturumda konuşulanlar kısaca özetlenir.

2. Oturum

Oturumun amacı: Rol-model almanın umut düzeyine olumlu etkisini ortaya koymalarını sağlama, rol model olarak örnek almak istediği kişileri belirleyebilme, toplumda başarısı ile tanınan insanların başarı hikâyelerini kavrama, hangi yönlerden model aldığını fark edebilme, modelin olumlu özelliklerini kendi hayatına yansıtabilme.

Oturumun içeriği: Bu oturum “heykelleşme” ısınma oyunu ile başlar. Sonrasında rol-model kavramının ne olduğu sorulur ve ardından açıklama yapılır. Yakın çevrelerinde ya da uzak çevrelerinde örnek aldıkları birinin olup olmadığı ele alınır ve evet cevabı karşısında örnek aldıkları kişi ile benzer ya da yakın olan özelliklerini görmeleri sağlanır. Örnek almanın faydaları

konusulur ve ardından bir a4 kağıdının sol tarafına rol-modellerinin iyi buldukları özelliklerini; sağ tarafına ise rol modelleri ile kendilerinin benzer özelliklerini yazmaları sağlanır. Oturuma ilişkin geribildirim alınır ve oturum sonlandırılır.

3. Oturum

Oturumun amacı: Geçmişteki başarılı oldukları anları umutsuzluk anlarında hatırlamalarını sağlama, geçmişteki başarılı tecrübelerini hatırlama, ihtiyaç duyduğu zaman bunları tekrar aklına getirebilme, kendi olumlu yönlerini fark etme.

Oturumun içeriği: Oturuma “5 tahmin” isimli ısınma oyunu ile başlanır. Isınma oyunu sonrası öğrenciler ile yakın zamanda yaşanmış olan ve başarısızlık olarak tanımladıkları bir durumun olup olmadığı ele alınır. Bu durumla ilgili en hâkim duygu ve düşünceler de konuşulur. Diğer adımda ise geçmişte yaşadıkları başarılı olduklarını düşündükleri bir tecrübelerini sırayla paylaşımları adına grup üyeleri ile ayakta genişçe bir halka oluşturulur ve sırayla iyi ki ile başlayan bir anılarını söylemeleri istenir. Son aşamada ise yaşadıkları iyi ki anılarının kâğıda aktarılması adına grup üyelerine “geçmişimdeki iyi kiler” içerikli a4 kâğıdı birer tane dağıtılır ve doldurmaları sağlanır. Oturuma ilişkin geribildirim alınır ve oturum sonlandırılır.

4. Oturum

Oturumun amacı: Olumsuz düşüncelerin yerine olumlu düşünceleri koyabilmelerine yardımcı olma, başarısızlıkla ilgili düşüncelerini yeniden biçimlendirebilme, olaylara pozitif açıdan bakabilme, alternatif düşünceler oluşturma.

Oturumun içeriği: Oturuma “bilgi topu” isimli ısınma oyunu ile başlanır. Ardından hayatın akışında gerçekleştirilen eylemlerin olumsuz sonuçları üzerine öğrencilerin ne gibi başarısız oldukları durumları yaşadıkları ele alınır. Bu düşüncelerin günlük yaşamda ne gibi engeller oluşturabileceği grup üyelerine kısaca açıklanır ve bu olumsuz düşüncelerin yerine daha olumlu ve işler olan nelerin konulabileceği grup üyeleri ile değerlendirilir. Havuç resminden hareketle gündelik hayatta da bazen olayların sadece bir kısmını değerlendirerek karar aldığımız ya da düşündüğümüz ve umutsuzluk yaşadığımız zamanlar olduğu konuşulur. Zorlu yol resmi ile istenilen hedefe ulaşmada karşılaşılan güçlüklerin bizleri hedefe ulaşmak için daha güçlü yaptığının altı çizilir. Grup üyelerine madalyonun öteki yüzü etkinliğinin yer aldığı kâğıt verilir ve üstte yer alan madalyon resmine olumsuz düşünceyi yazmaları istenirken; alttaki resme ise olumlu şeklini yazmaları istenir. Oturuma ilişkin geribildirim alınır ve oturum sonlandırılır.

5. Oturum

Oturumun amacı: Mutlu anları hatırlama ve beraberinde gülme eylemini ortaya çıkarmalarına destek olma, gülme eyleminin gücünü ortaya çıkarma, mutlu olduğu anları hatırlama, zorlu olaylar karşısında mutlu kalabilme.

Oturumun içeriği: Oturuma “güven yürüyüşü” isimli ısınma oyunu ile başlanır. Sonrasında öğrenciler ile insanların gülme davranışını ortaya çıkaran nedenlerin ne olduğu ele alınır ve gülmenin olumlu fizyolojik ve duygusal etkileri konuşulur. “Gülmek bulaşıcıdır” başlıklı video izletilir ve üzerine tartışılır. Ayrıca üyelerden kendilerini bugüne kadar en çok güldüren anı hayal etmeleri ve resmetmeleri istenir. Bir diğer çalışma olarak da üyelerden iki dakika boyunca sadece başarılı oldukları zamanları hatırlamaları ve iyi yaptıkları şeyleri kendi içlerinden tekrar etmeleri istenir. Oturuma ilişkin geribildirim alınır ve oturum sonlandırılır.

6. Oturum

Oturumun amacı: Zorluklar karşısında hedefler koyabilmeyi ve alternatif yollar oluşturabilmeyi gerçekleştirmelerine yardımcı olma, gerek duyduğu durumlarda kendisine hedef oluşturabilme, alternatif yollar üretme, hedefe giderken karşılaşılan zorluklarla bilişsel olarak baş etme.

Oturumun içeriği: Oturuma “cümle ulama” isimli ısınma oyunu ile başlanır. Bu oturumda gündelik hayatta hedef koymanın önemi ele alınır ve hedef ile ilgili spor dallarından bazı örnekler verilir (ok atma, 100 m. engelli koşu, formula 1 yarışı gibi). Ardından hedef belirlerken neler yapılacağı konuşulur. Son aşamada ise labirent yolu etkinliği öğrencilere verilir. Burada bazı kelimeler yer almaktadır ve çıkış için ipucu sunmaktadır. Son olarak oturuma ilişkin geribildirim alınır ve oturum sonlandırılır.

7. Oturum

Oturumun amacı: Başarılı anları içsel konuşma ile tekrar gündeme getirmelerini sağlama, başarılarına ilişkin içsel konuşma yapabilme, kendini motive edebilme, azimli ve kararlı olduğu zamanların farkına varabilme.

Oturumun içeriği: Oturuma “eli takip et” isimli ısınma oyunu ile başlanır. Ardından üyeler ile geçmişte başarılı oldukları anları ne sıklıkla hatırladıkları ele alınır. “Başarı tablom” etkinliği gruba dağıtılır ve içerisine kendilerini en başarılı buldukları üç durumu sıralama şeklinde yazmaları ve yan tarafa da o anki duygularını eklemeleri sağlanır. Ardından “azimle çalışmak ve başarı” konulu kısa film izlenir. Son olarak üyelerden halka şeklinde grup oluşturmaları istenir ve sırayla başarılı bir anlarına ilişkin slogan oluşturmaları sağlanır. Oturuma ilişkin geribildirim alınır ve oturum sonlandırılır.

8. Oturum

Oturumun amacı: Grup sürecinin sona erdiğini fark etmelerini ve bütün oturumlara yönelik değerlendirme yapmalarını sağlama, psikoeğitimin değerlendirilmesi, grubun sona erdiğini anlayabilme.

Oturumun içeriği: Bu oturumda ısınma oyunu olarak kulaktan kulağa oynanır. Isınma oyunu sonrasında üyelerle yaşamda amaç belirlemenin ne kadar önemli olduğu konuşulur ve bu kavramın yaşam üzerindeki en büyük etkisinin ve amaç belirlemek için ilk şartın ne olduğu ele alınır. Bütün süreçteki hâkim duygu ve düşünce de tek tek ele alınır. Ardından boş kağıtlar dağıtılır ve buradan olumlu anlamda kazandıklarını kâğıda madde şeklinde yazmaları istenir. Süreç "asla pes etme" konulu kısa film izlendikten sonra vedalaşma ile kazanımların fark edilmesi sağlanır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencesinin test edilmesi amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2

Deney ve kontrol gruplarının ön-test son-test umut ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

Gruplar	Ölçüm	N	\bar{x}	SS
Deney	Ön-test	12	19.17	2.44
	Sontest	12	21.25	3.74
Kontrol	Ön-test	12	20.25	2.45
	Son-test	12	20.08	2.15

Tablo 2’de deney ve kontrol gruplarının umut ölçekleri ön test ve son test puan ortalamaları gösterilmiştir. Tabloya göre deney grubu umut ölçeği ön test puan ortalaması (19.17), son test puan ortalaması (21.25) olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun ise umut ölçeği ön test puan ortalaması (20.25), son test puan ortalaması (20.08) olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Deney ve kontrol grubunun umut ölçeği ön-test puanları Mann-Whitney U Testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplam	U	p
Deney	12	11.21	134.50	56.50	.361
Kontrol Toplam	12	13.79	165.50		

Tablo 3’e göre deney ve kontrol grupları arasında umut ölçeği ön test puanları ($U = 56.50$, $p > 0.5$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgulara göre psikoeğitim uygulama öncesi deney ve kontrol gruplarının istatistiksel olarak eşit olduğu söylenebilir.

Tablo 4

Deney grubu umut ölçeği ön test-son test puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi sonuçları

Öntest Sontest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplam	z	p
Negatif	1	1.50	1.50	-2.671	.008
Pozitif	9	5.94	53.50		
Eşit	2				

* Negatif Sıralar Temeline Dayalı

Tablo 4’te öğrencilerin deney öncesi ve sonrası umut ölçeğinden aldıkları puanlarda farklılık olup olmadığına ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları görülmektedir. Araştırma bulgusu, öğrencilerin umut ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($z = -2.671$, $p < .05$). Bu sonuca göre öğrencilerin umut düzeylerini artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının, deney grubu öğrencilerinin umut düzeylerini artırmada etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca umut psikoeğitim programının etkililiğini değerlendirmek için Cohen's d etki büyüklüğü değeri hesaplanmıştır. Cohen's d = .77 olarak hesaplanmıştır. Cohen d değerleri .20’ye kadar küçük, .20-.80 arası orta, .80 ve üzeri büyük etki olarak değerlendirilmektedir (Cohen, 1992). Uygulanan psikoeğitim programının orta düzeyde etki büyüklüğü bulunmaktadır.

Tablo 5*Kontrol grubu umut ölçeği ön test-son test puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi sonuçları*

Öntest Sontest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplam	z	p
Negatif	7	4.79	33.50	-.628	.530
Pozitif	3	7.17	21.50		
Eşit	2				

* Negatif Sıralar Temeline Dayalı

Tablo 5 incelendiğinde kontrol grubu öğrencilerinin umut ölçeği ön test-son test puanları ($z=-.628$; $p>.05$) ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 6

Deney ve kontrol grubunun umut ölçeği son-test puanları Mann-Whitney U Testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplam	U	p
Deney	12	13.21	158.50	63.50	.620
Kontrol	12	11.79	141.50		
Toplam					

Tablo 6 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının umut ölçeği son test puanları ($U:63.50$, $p>0.5$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada, deney grubu öğrencilerine yönelik sekiz haftalık psiko-eğitim programı uygulanırken kontrol grubu öğrencilerine herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma doğrultusunda geliştirilen programın öğrencilerin umut düzeyini arttıracak hipotezi ortaya koyulmuştur. Gerçekleştirilen çalışma neticesinde, psiko-eğitim programının deney grubundaki öğrencilerin umut düzeylerini anlamlı şekilde arttırdığı bulunmuştur.

Araştırma bulgusuna göre hazırlanmış olan psiko-eğitim programının deney grubunda bulunan öğrencilerin umut düzeylerini olumlu şekilde etkilediği bulunmuştur. Bu çalışma, yurtiçi (Akpınar, 2013; Eker, 2017; Genç, 2021; Sağkal ve Türnüklü, 2017; Yerlikaya, 2006) ve yurt dışı (Marques vd., 2011) diğer çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Bu çalışma, geleceğe yönelik amaçlar belirleme ve hayal kurma (Genç, 2021), kalıp yargısız yaşama (Sağkal ve Türnüklü, 2017) kazanımları açısından benzerlik gösterirken, bilişsel davranışçı terapi kazanımları (Akpınar, 2013; Eker, 2017) ve hobi terapi kazanımları (Yerlikaya, 2006) açısından farklılık göstermektedir. Kontrol grubu öğrencilerinden yedi tane öğrencinin ön test-son test puanı açısından puanlarının düştüğü görülmüştür. Bu duruma yönelik olarak ergenlik döneminde duygusal coşku ve taşkınlık (Yavuzer, 2013), duygusal çelişkiler (Kılıç, 2013) önemli rol oynamaktadır.

Kazanımlar açısından bu çalışma, mevcut çalışmalar ile güçlü yönler vurgu, geleceğe yönelik hedef ve hayal oluşturma ve olumsuz inanç ve düşünceleri olumlular ile değiştirme yönünde benzerlik göstermektedir. Bu doğrultuda öğrencilere yönelik olarak uygulanacak olan sistemli bir program ile umut düzeylerini arttırmanın mümkün olduğu belirtilebilir. Program içeriğinde ilham veren başarı hikâyelerine yer verilmesi, rol-model alınan kişilerin değerlendirilmesi, olumlu içsel konuşmalar ve içeriğe uygun motive edici videoların izlenmesi gibi etkinlikler yer almıştır. Bu çalışmaların da umut düzeyi üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu görülmüştür. Mevcut alan yazında ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerini arttırmaya yönelik az sayıda grup çalışması olduğu görülmüştür. Türkiye’de ortaokul öğrencilerinin umut düzeyini arttırmak adına benzer çalışmaya rastlanmadığı fakat mevcut psiko-eğitim çalışmasında yakın çalışmalar (Ataman, 2021; Konuk, 2020) ile paralel sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde umudun kariyer gelişimi (Amundson vd., 2013), öğrenci bağlılığı, akademik performans, mesleki kimlik (Yoon vd., 2015) değişkenleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Snyder’in umut teorisi temelli gerçekleştirilen çalışmalar ile çeşitli yaş gruplarında ve ergenlerde umudun arttığı ortaya koyulmuştur (Marques vd., 2011; McDermott vd., 1997). Bu sonuçlar doğrultusunda okullar bünyesinde umut destekli çalışmaların arttırılmasının bireylerin daha motive olmasını sağlayacağı görülmektedir. Okullarda pozitif psikoloji temelli bu tür programların arttırılması ve uygulanması oldukça önemli bir yere sahiptir.

Literatürde birçok değişken gibi umut kavramı da pozitif psikolojinin çalışma alanında bulunmaktadır (Lopez ve Snyder, 2011; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin bireylerin olumsuz yanlarından ziyade olumlu yanlara yönelik çalışmalarda bulunması bu yaklaşımı daha önemli hale getirmiştir. Umud kavramının da bu anlamda okuldaki çalışmalara katkı sunacak bir yapıya sahip olduğu belirtilebilir.

Bu araştırma kapsamında hazırlanan psiko-eğitim programı ile 6. sınıfa devam eden ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerinde anlamlı bir artış bulunmuştur. Bu açıdan mevcut program dâhilinde umut temelli programların okullarda uygulanması psikolojik danışma ve rehberlik çerçevesinde önemli olduğu belirtilebilir. Fakat çalışmanın sınırlılıkları da mevcuttur. Psiko-eğitim programının 8 oturum olması, yalnızca 6. sınıf öğrencilerine uygulanması, öğrencilerin rastgele seçilememesinden ötürü yarı deneysel bir çalışma olması ve tek bir okul ile sınırlı olması sınırlılıklar olarak belirtilebilir. Bu açıdan sonrasında gerçekleştirilecek olan çalışmalarda bu faktörlerin göz önünde bulundurulması çalışmaların sürdürülmesi oldukça önemlidir.

ÖNERİLER

Bu çalışma 6. Sınıf öğrencilerine yönelik olarak hazırlanmıştır. Benzer çalışmalar diğer sınıf seviyelerinde de yapılabilir.

Bu çalışma psiko-eğitim çalışması olup aynı psiko-eğitim ile grupla psikolojik danışma olarak da gerçekleştirilebilir.

Bu çalışmada oturum süreleri 50 dakika ve oturum sayısı 8 ile sınırlı tutulmuş olup oturum süresi ve oturum sayısı artırılarak daha uzun süreli çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Bu çalışma 6. Sınıf öğrencileri ile yapılmıştır. Alan yazında çocuklarla ve ergenlerle umut üzerine çalışmaların oldukça sınırlı olması, psiko-eğitim çalışmalarının da az olması doğrultusunda çocuk ve ergenlerle daha fazla psiko-eğitim, grup rehberliği çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A., Hamedoğlu, M., Kaya, Ç., Sarıçam, H. (2013). Turkish version of the Employment Hope Scale: The validity and reliability study. *IIB International Refereed Academic Social Sciences Journal*, 11 (4), 56-68. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/255723007>
- Akman, Y.; Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 193-202. Erişim adresi: <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/1370-published.pdf>
- Akos, P.; Kurz, M. S. (2016). Applying hope theory to support middle school transitions. *Middle School Journal*, 47 (1), 13-18. doi: 10.1080/00940771.2016.1059724
- Akpınar, Ş. (2013). *Yetiştirme yurdunda kalan erkek ergenlere uygulanan yapılandırılmış eğitimin benlik saygısı, umutsuzluk düzeyi ve intihar olasılığı üzerine etkisi*. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Erzurum.
- Amundson, N., Niles, S., Yoon, H. J., Smith, B., In, H., Mills, L. (2013). Hopecentered career development for university/college students. Erişim adresi: http://ceric.ca/wpcontent/uploads/2012/10/CERIC_Hope-Centered-Career-Research-Final-Report.pdf
- Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L., Fortunato, V. J. (2007). Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: A latent variable analysis. *Journal of Personality*, 75 (1), 1-21. doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00432.x
- Aspinwall, L. G.; Leaf, S. L. (2002). In search of the unique aspects of hope: Pinning our hopes on positive emotions, future-oriented thinking, hard times and other people. *Psychological Inquiry*, 13 (4), 276-288. doi: 10.1207/S15327965PLI1304_02
- Ataman, A. (2021). *Umut temelli müdahale programının Suriyeli mülteci çocukların umut ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi*. İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Atik, G.; Kemer, G. (2009). Çocuklarda umut ölçeği'nin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 8 (2), 379-390. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr>
- Authier, J. (1977). The Psychoeducation Model: Definition, contemporary roots and content. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 12 (1), 15-22. Erişim adresi: <https://cjc-rcc.ucalgary.ca>
- Aypay, A. (2011). Elementary school student burnout scale for grades 6-8: A study of validity and reliability. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11 (2), 520-527. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net>
- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (3), 168-175. doi: 10.1080/17439760701409546
- Bingöl, F. (4 Ekim 2018). -Asla pes etme- kısa animasyon film. Furkan Bingöl [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=jFBt3R3Rjuk&t=63s&ab>
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (3. baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Can, A. (2019). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (8. baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Carr, A. (2011). *Positive Psychology: The science of happiness and human strength* (2. baskı). New York NY: Routledge.

- Ceylan, Y. S. (22 Mart 2017). Gülme krizi, kahkaha, gülmek bulaşıcıdır. Yavuz Selim Ceylan [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=5bCJEvTaEfe&ab>
- Chang, E. C. (2003). A critical appraisal and extension of hope theory in middle-aged men and women: Is it important to distinguish agency and pathways components? *Journal of Social and Clinical Psychology, 22*, 121-43. doi: 10.1521/jscp.22.2.121.22876
- Chang, E. C. (2017). Hope and hopelessness as predictors of suicide ideation in Hungarian college students. *Death Studies, 41* (7), 455-460. doi: 10.1080/07481187.2017.1299255
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin, 112* (1), 155-159.
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1257-1267. doi: 10.1037/0022-3514.73.6.1257
- Dağcı, A. (2014). *Pozitif psikoloji bağlamında umudun dindarlıkla ilişkisi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Du, H., King, R. B., Chu, S. K. W. (2016). Hope, social support and depression among Hong Kong youth: Personal and relational self-esteem as mediators. *Psychology, Health & Medicine, 21* (8), 926-931. doi: 10.1080/13548506.2015.1127397
- Dursun, A.; Özkan, M. (2019). Ergenlerin gelecek kaygıları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 3* (5), 23-37. doi: 10.31461/ybpd.508996
- Eker, H. (2017). *Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Sakarya.
- Genç, H. (2021). *8.sınıf öğrencilerine yönelik grup rehberliği programının psikolojik iyi oluş ve umut düzeylerine etkisi: Çevrimiçi bir uygulama*. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Malatya.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1* (2), 196-213. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mersinefd/issue/17391/181761>
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Podlog, L. (2010). Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sports Sciences, 28* (14), 1495-1504. doi: 10.1080/02640414.2010.521943
- Hirschi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior, 74* (2), 145-155. doi: 10.1016/j.jvb.2009.01.002
- Karagöz, Y. (2010). Nonparametrik tekniklerin güç ve etkinlikleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 9* (33), 18-40. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/esosder/issue/6147/82524>
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (26. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kartal, M. (2006). *Bilimsel araştırmalarda hipotez testleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kardaş, F., Cam, Z., Eşkisü, M. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research, 82*, 81-100. doi: 10.14689/ejer.2019.82.5
- Kemer G., ve Atik G. (2005, Eylül, 21-23). *Kırsal kesimde ve kent merkezinde okuyan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması*. 8. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İstanbul, Türkiye.
- Kılıç, M. (2013). *Gerçek yaşam tadında: Gelişim dönemleri 3, yetişkinlik ve yaşlılık*. Ankara: Pegem Akademi.
- Konuk, M. (2020). *Umut odaklı kariyer gelişimi modeline dayalı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin umut ve kariyer geleceği düzeylerine etkisi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., Snyder, C. R. (2007). *Positive Psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.
- Lopez, S. J.; Snyder, C. R. (2011). *The Oxford handbook of positive psychology* (2. baskı). New York: Oxford University Press.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., Pais-Ribeiro, J. L. (2011). "Building hope for the future": A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies, 12* (1), 139-152. doi: 10.1007/s10902-009-9180-3
- McDermott, D., Hastings, S., Gariglietti, K., Callahan, B., Gingerich, K., Diamond, K. (1997). A Cross-Cultural Investigation of Hope in Children and Adolescents.
- McWhirter, E. H. (1997). Perceived barriers to education and career: Ethnic and gender differences. *Journal of Vocational Behavior, 50*, 124-140. doi: 10.1006/jvbe.1995.1536
- Moulden, H. M.; Marshall, W. L. (2005). Hope in the treatment of sexual offenders: The potential application of hope theory. *Psychology, Crime & Law, 11* (3), 329- 342. doi: 10.1080/10683160512331316361

- Patton, W., Creed, P. A., Watson, M. (2003). Perceived work related and non-work related barriers in the career development of Australian and South African adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 55 (2), 74-82. doi: 10.1080/00049530412331312924
- Peseschkian, N. (1980). *Positive family therapy*. New York: Springer.
- Sağkal, A. S.; Türnüklü, A. (2017). Barış eğitimi programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umut düzeyleri üzerindeki etkileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7 (47), 69-85. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/631367>
- Santrock, J. W. (2014). *Ergenlik*. (D. M. Siyez, Çeviri; 14. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sarı, T.; Tunç, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde umudun yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *International Journal of Social Science*, 45, 291-302. doi: 10.9761/JASSS3389
- Seligman, M. P.; Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Shorey, H. S., Little, T. D., Snyder, C. R., Kluck B., Robitschek, C. (2007). Hope and personal growth initiative: A comparison of positive, future-oriented constructs. *Personality and Individual Differences*, 43, 1917-26. Erişim adresi: https://www.academia.edu/16494062/Hope_and_personal_growth_initiative_A_comparison_of_positive_future_oriented_constructs
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope*. San Diego: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2000a). *Hypothesis: there is hope*. In C.R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope theory, measures and applications* (3-18). San Diego: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2000b). *Genesis: the birth and growth of hope*. In C.R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures and applications*. (5-36). San Diego: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13 (4), 249-275. doi: 10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R. (2005). Teaching: The lessons of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (1), 72-84. doi: 10.1521/jscp.24.1.72.59169
- Snyder, C. R., Cheavens, J., Sympson, S. C. (1997). Hope: an individual motive for social commerce. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 1 (2), 107-118. doi: 10.1037/1089-2699.1.2.107
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., . . . Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 570-585. doi: 10.1037/0022-3514.60.4.570
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., . . . Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22 (3), 399-421. doi: 10.1093/jpepsy/22.3.399
- Snyder, C. R., Ilardi, S. S., Cheavens, J., Michael, S. T., Yamhure, L., Sympson, S. (2000). The role of hope in cognitive behavior therapies. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 747-762. doi: 10.1023/A:1005547730153
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and application to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18 (2), 122-139. doi: 10.1521/scpq.18.2.122.21854
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 69-74. doi: 10.1016/j.tics.2004.12.005
- Şen-Baz, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu yordamada kariyer kararı öz-yeterliği ve umudun rolünün incelenmesi. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2 (2), 144-165. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kpdd/issue/51379/623038>
- Tarhan, S. (2012). *Umudun öz-yeterlik algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanması*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Tarhan, S.; Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi. Journal of Qualitative Research in Education*, 4 (2), 86-112. Erişim adresi: <https://www.enadonline.com>
- Tetley, J. (2010). *An Investigation of self-authorship, hope, and meaning in life among second-year college students* [Doctoral dissertation, University of California].
- Tosun, Y. (10 Ocak 2019). "Azimle çalışmak ve başarı" konulu kısa film. Yasin Tosun [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=_jgE_Z-E80s&t=40s&ab

- Türküm, A. S., Kızıldaş, A., Sarıyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezinin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin bir ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (21), 15-27. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21441/229625>
- Üngüren, E.; Ehtiyar, R. (2009). Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 4 (14), 2093-2127. Erişim adresi: <https://journal.yasar.edu.tr>
- Valle, M. F., Huebner, E. S., Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44, 393-406. doi: 10.1016/j.jsp.2006.03.005
- Wong, S. S.; Lim, T. (2009). Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 46 (5), 648-652. doi: 10.1016/j.paid.2009.01.009
- Wroblewski, K. K.; Snyder, C. R. (2005). Hopeful thinking in older adults: Back to the future. *Experimental Aging Research*, 31, 217-233. doi: 10.1080/03610730590915452
- Yavuzer, H. (2013). *Ergenlik dönemi: Çocuk psikolojisi* (36. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Yıldırım, A.; Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Yıldız, D. A. (Ed.). (2016). *Pozitif Psikoloji bağlamında umut: Hedefe giden yolda sınırları aşmak*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yılmaz, E. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin akademik başarılarının yordanmasında umut ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Yoon, H. J., In, H., Niles, S. G., Amundson, N. E., Smith, B. A., Mills, L. (2015). The effects of hope on student engagement, academic performance, and vocational identity. *The Canadian Journal of Career Development/Revue Canadienne de Développement de Carrière*, 14 (1), 34-45. Retrieved from https://www.crossroadsconsultinginc.com/uploads/3/9/8/2/39823493/yoony_et_al._-2015_-the_effects_of_hope_on_student_engagement_academi.pdf
- Zournazi, M. (2004). *Umut değişim için yeni felsefeler*. (U. Abacı, Çeviri). İstanbul: Literatür Yayıncılık.