

**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS**  
**PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIĞI YORDAMADA AZİM,  
UMUT VE MİNNETARLIK DÜZEYLERİNİN ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**MUSTAFA BİLGEHAN KAYNAR**

**GAZİANTEP – 2021**

**T.C.**

**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS  
PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIĞI YORDAMADA AZİM,  
UMUT VE MİNNETTARLIK DÜZEYLERİNİN ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**

**MUSTAFA BİLGEHAN KAYNAR**

**TEZ DANIŞMANI**

**DR. ÖĞR. ÜYESİ CEMRE ERTEN TATLI**

**GAZİANTEP – 2021**

## **TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI**

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığı Yordamada Azim, Umut ve Minnettarlık Düzeylerinin Rolü” başlıklı çalışmanın tarafımda, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. **13/01/2021**

**Mustafa Bilgehan KAYNAR**



## ÖNSÖZ

Öncelikle hayatımın her döneminde beni olduğum gibi kabul edip, hiçbir desteğini esirgemeyen aileme ve özellikle de yüksek lisans derslerime geç kalmayayım diye her hafta çarşamba günü gece saat 4'te sıcak yatağından kalkıp beni otopara götüren ve eve döndükten sonra birkaç saat uyuyup yorgun argın işine giden babama çok teşekkür ederim. Eğitimimi bitirmemde benim olduğu kadar onun da emekleri çok fazla.

Bununla birlikte hayatımın zor bir dönemi olan işsiz olduğum bir dönemde bana referans olup özel okullarla iş görüşmesi yapmama imkân sağlayan, bunun yanı sıra akademik anlamda kattıklarıyla, yapıcı konuşmalarıyla, tezde yavaş ilerlediğim ve zorlandığımı söylediğim dönemlerde emin bir şekilde bitireceksin bu tezi diyerek bana güvenen ve devamlı beni motive eden değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Cemre ERTEN TATLI'ya çok teşekkür ediyorum. Ayrıca bu süreçte her türlü soruma içtenlikle yanıt veren ve kendimi geliştirmemde bana birçok katkı sağlayan değerli hocam Doç. Dr. Ramin ALİYEV'e kattıkları için çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans öğrenimim boyunca varlıklarını her zaman yanımda hissettiğim, benimle aynı geminin yolcusu olan kıymetli sınıf arkadaşlarım Ömer KAMALAK ve Nezihe SARIGÜL'e de teşekkürlerimi bir borç bilirim. Yine yüksek lisanstan sınıf arkadaşım olan Mehmet MENEKŞE'ye ders sonrasında yolunu uzatacağını bildiği halde beni otopara bırakıp sonra memleketine gittiği ve bunu bıkmadan her hafta yaptığı için çok teşekkür ederim. İyi ki bu sürece başlamışım ve onlar gibi güzel dostlar edinebilmişim. Veri toplama sürecinde katılımcı bulmam için en az benim kadar çaba sarf eden ve her fırsatta 'Tezin ne durumda? Çok iyi gidiyorsun. Hadi az kaldı.' diyerek bana bu süreçte katkılarda bulunan aynı zamanda lisanstan sınıf arkadaşım olan kıymetli arkadaşım Ensar Abdullah GÖKALP'e de çok teşekkür ediyorum.

Gaziantep, 2021

Mustafa Bilgehan KAYNAR

## ÖZET

Bu araştırma minnettarlık, azim ve umudun yalnızlığı hangi düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni yalnızlık, bağımsız değişkenleri minnettarlık, azim ve umuttur. Araştırmanın katılımcı grubu üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Veriler, devlet ve vakıf üniversitesi olmak üzere 79 farklı üniversiteden toplanmıştır. Araştırmaya, 215'i (%59,9) kadın ve 144'ü (%40,1) erkek olmak üzere toplam 359 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak öğrencilerin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, “Minnettarlık Ölçeği”, “Azim Ölçeği”, “Sürekli Umut Ölçeği” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Minnettarlık, azim ve umudun yalnızlığı hangi düzeyde yordadığını belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda minnettarlık, azim ve umudun yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ( $R=0.447$ ;  $R^2=0.200$ ;  $F=27.857$ ;  $p<.001$ ). Öğrencilerin minnettarlık, azim, umut ve yalnızlıklarının cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre minnettarlık ve umut ile yalnızlık arasında orta düzeyde negatif; azim ile yalnızlık arasında ise düşük düzeyde negatif anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Minnettarlık, Azim, Umut, Yalnızlık, Üniversite öğrencileri

## ABSTRACT

This research was carried out to determine to what extent gratitude, perseverance and hope predict loneliness. The dependent variable of the study is loneliness, and the independent variables are gratitude, perseverance and hope. The participant group of the research consists of university students. The data were collected from 79 different universities, including state and foundation universities. A total of 359 university students, 215 (59.9%) female and 144 (40.1%) male, participated in the study. As a data collection tool, "Personal Information Form" was used to reach students' demographic information. In addition, "Gratitude Scale", "Perseverance Scale", "Continuous Hope Scale" and "UCLA Loneliness Scale" were used. Multiple regression analysis was performed to determine the extent to which gratitude, perseverance and hope predicted loneliness. As a result of the analysis, it was seen that gratitude, perseverance and hope significantly predicted loneliness ( $R = 0.447$ ;  $R^2 = 0.200$ ;  $F = 27.857$ ;  $p < .001$ ). Independent groups t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to determine whether students' gratitude, perseverance, hope and loneliness differ significantly in terms of gender and grade level variables. According to the research results, there is moderately negative between gratitude and hope and loneliness; On the other hand, it was seen that there is a low level negative relationship between perseverance and loneliness.

**Keywords:** Gratitude, Perseverance, Hope, Loneliness, University students

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix
<b>BİRİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu.....	1
1.1.1. Araştırmanın Amacı.....	6
1.2. Araştırmanın Önemi.....	6
1.3. Araştırmanın Varsayımları.....	8
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1.5. Tanımlar.....	8
<b>İKİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>10</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>	<b>10</b>
2.1. Yalnızlık ile İlgili Kuramsal Çerçeve.....	10
2.1.1. Yalnızlık.....	10
2.1.2. Yalnızlık Türleri.....	11
2.1.3. Yalnızlığın Nedenleri.....	12
2.1.4. Yalnızlığı Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar.....	14
2.1.5. Yalnızlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	17
2.2. Azim ile İlgili Kuramsal Çerçeve.....	18
2.2.1. Azim.....	19
2.2.2. Azim Kavramının Boyutları.....	21

2.2.3. Azim ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	22
2.3. Umut ile İlgili Kuramsal Çerçeve.....	23
2.3.1. Umut .....	24
2.3.2. Umut Kavramını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar .....	27
2.3.3. Umut Üzerinde Etkili Olan Faktörler.....	29
2.3.4. Umut ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	31
2.4. Minnettarlık ile İlgili Kuramsal Çerçeve .....	32
2.4.1. Minnettarlık.....	32
2.4.2. Minnettarlığın Gelişimi.....	34
2.4.3. Minnettarlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	35
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>37</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>37</b>
3.1. Araştırma Modeli.....	37
3.2. Evren ve Çalışma Grubu.....	37
3.3. Veri Toplama Araçları.....	38
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	39
3.3.2. Minnettarlık Ölçeği .....	39
3.3.3. Azim Ölçeği .....	39
3.3.4. Sürekli Umut Ölçeği .....	40
3.3.5. UCLA Yalnızlık Ölçeği .....	41
3.4. Verilerin Toplanması.....	41
3.5. Verilerin Analizi .....	42
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>45</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>45</b>
4.1. Minnettarlık, Azim, Umut ve Yalnızlığa Yönelik Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	45
4.2. Minnettarlık, Azim ve Umudun Yalnızlığı Yordamasına Yönelik Bulgular .....	46

4.3. Demografik Değişkenlerin Minnettarlığı Yordamadaki Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	47
4.3.1. Cinsiyete göre Minnettarlık .....	47
4.3.2. Sınıf Düzeyine göre Minnettarlık .....	48
4.4. Demografik Değişkenlerin Azmi Yordamadaki Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	48
4.4.1. Cinsiyete göre Azim .....	49
4.4.2. Sınıf Düzeyine göre Azim .....	49
4.5. Demografik Değişkenlerin Umudu Yordamadaki Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	51
4.5.1. Cinsiyete göre Umut .....	51
4.5.2. Sınıf Düzeyine göre Umut .....	51
4.6. Demografik Değişkenlerin Yalnızlığı Yordamadaki Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	52
4.6.1. Cinsiyete göre Yalnızlık .....	52
4.6.2. Sınıf Düzeyine göre Yalnızlık .....	53
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>54</b>
<b>TARTIŞMA VE YORUM.....</b>	<b>54</b>
<b>ALTINCI BÖLÜM.....</b>	<b>59</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>59</b>
<b>ÖNERİLER .....</b>	<b>59</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>61</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>75</b>

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri.....	38
<b>Tablo 2.</b> Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.....	43
<b>Tablo 3.</b> Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler.....	45
<b>Tablo 4.</b> Azim, Sürekli Umut, Minnettarlık ve Yalnızlık Değişkenleri için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları.....	46
<b>Tablo 5.</b> Yalnızlığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	46
<b>Tablo 6.</b> Cinsiyete göre Bağımsız Gruplar için t testi Sonuçları (Minnettarlık).....	47
<b>Tablo 7.</b> Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Minnettarlık).....	48
<b>Tablo 8.</b> Sınıf Düzeyine göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Minnettarlık).....	48
<b>Tablo 9.</b> Cinsiyete göre Bağımsız Gruplar için t testi Sonuçları (Azim).....	49
<b>Tablo 10.</b> Sınıf Düzeyine göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Azim)....	49
<b>Tablo 11.</b> Sınıf Düzeyine göre Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları (Azim).....	50
<b>Tablo 12.</b> Sınıf Düzeyine göre Tukey Testi Sonuçları (Azim).....	50
<b>Tablo 13.</b> Cinsiyete göre Bağımsız Gruplar için t testi Sonuçları (Sürekli Umut).....	51
<b>Tablo 14.</b> Sınıf Düzeyine göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Sürekli Umut).....	52
<b>Tablo 15.</b> Sınıf Düzeyine göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Sürekli Umut).....	52
<b>Tablo 16.</b> Cinsiyete göre Bağımsız Gruplar için t testi Sonuçları (Yalnızlık).....	53
<b>Tablo 17.</b> Sınıf Düzeyine göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Yalnızlık).....	53
<b>Tablo 18.</b> Sınıf Düzeyine göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Yalnızlık).....	53

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Değişkenlere Ait Saçılma Diyagramı.....42



## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>N</b>	: Örneklem Sayısı
<b>S.D.</b>	: Serbestlik Derecesi
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı)
<b>S.S.</b>	: Standart Sapma
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Araştırmanın giriş bölümünde problem durumu açıklanmış olup bu kapsamda araştırmanın incelediği problem cümlesi ifade edilmiş, alt problemler tanımlanmaktadır. Ardından araştırmanın önemi, varsayımlar ve sınırlılıkları açıklanmaktadır. Bölüm sonunda ise araştırma kapsamında ele alınacak değişkenlerin tanımları yer almaktadır.

### 1.1. Problem Durumu

İnsan, sosyal bir çevre içerisinde yaşamakta ve doğası gereği bu sosyal çevre ile sürekli olarak etkileşim halinde bulunmaktadır. Kurduğu ilişkilerin dinamiğine göre ise kendisini ya belli bir grup ya da bir sisteme ait hissetmekte ve doyum sağlamaktadır ya da yalnız hissetmektedir. Yalnızlık, bireylerin diğerleriyle kurdukları ilişki ve etkileşim sonucunda beklentilerini karşılayamaması veya karşılıklı beklentilerin uyuşmaması durumlarında baş gösteren sosyal ve psikolojik bir olgudur (Weiss, 1987).

Yalnızlık kavramı genellikle olumsuz bir kavram olarak ele alınmaktadır. Çünkü bireylerin hayatının temelinde sosyal yaşam ve toplumsal ilişkiler yer almaktadır. Bu nedenle sosyal hayattan yoksun kalma ve toplumsal ilişkilerdeki aksama bireyleri olumsuz etkileyebilmektedir. Yalnızlık, toplumsal ilişkilerde meydana gelen niceliksel ve niteliksel eksiklikler sonucu meydana gelmektedir (Demir, 1989: 14). Bununla birlikte bireyde yalnızlık duygusunun meydana gelmesi ise toplumsal ihtiyaçlarının karşılanmaması, bireyin kişisel ihtiyaçlarını doyuramaması ve toplumsal kaynaklı pekiştirmelerinin azalması faktörlerine bağlıdır (Oğuz ve Kalkan, 2014).

Yalnızlık genel olarak iki ayrı şekilde ele alınmaktadır. Bunlardan ilki, bireylerin çevresinde başkalarının olmaması anlamına gelen fiziksel bir yalnızlıktır. İkincisi ise duygusal ve ruhsal bir yalnızlıktır. Bu durum insanın kalabalıklar içerisinde yalnız hissetmesi olarak ifade edilmektedir (Seçim, Alpar ve Algür, 2014). Yalnızlık günlük hayattaki kullanımda sıklıkla tek başına olmakla karıştırılmaktadır. Birbirleri yerine kullanılan bu iki kavram, temelde birbirlerinden oldukça farklıdır. Tek başına olmak, gözlemlenebilen bir şekilde bireyin çevresinde diğer insanların olmaması durumudur. Ancak yalnızlık ise bireyler açısından acı veren ve istenmeyen bir histir (Körler, 2011). Psikolojik açıdan kullanılan yalnızlık kavramı ise somut olarak tek başına olmak değil, bireyin ruhsal olarak kendisini tek başına hissetmesidir (Atasoy, 2019).

Kendilerini yalnız hisseden bireyler genel olarak, çevresindeki bireyler ile uyumlu olmadığını düşünmekte, düşük seviyede sosyal faaliyet içerisinde girmekte, az sayıya sorumluluk almakta, çevresiyle kurduğu ilişkide az kişiyle yüzeysel ilişkileri tercih etmekte, negatif algılama, negatif düşünme ve bencil tutum sergileme eğilimde olmaktadır (Yılmaz ve Altınok, 2009). Alan yazın incelendiğinde yalnızlık hisseden insanlarda meydana gelen dört temel duygu olduğu belirtilmektedir. Bu duygu durumları, benliğin reddedilmesi, depresyon, umutsuzluk ve can sıkıntısı olarak ifade edilmektedir (Rubinstein, Shaver ve Peplau, 1979). Yalnızlığın üniversite öğrencileri arasında da yaygın olarak yaşandığı görülmektedir. Özellikle genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin ise yalnızlık sonucunda umutsuzluk hissettikleri ve intihara meyillerinin arttığı belirtilmektedir (Batıgün, 2005; Eskin, 2001). Bireylerin yaşamaktan kaçındığı, istemediği ve yaşamlarının olumsuz bir kısmı olarak nitelendikleri yalnızlık, alan yazında kendine çok fazla yer bulan bir konu değildir (Karakuş, 2019). Bu nedenle yalnızlıkla ilgili yeterli ölçüde kavramsallaştırma yapılmadığı görülmektedir (Tükel, 2001). Yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmaların hem bu eksikliğe katkı sunacağı hem de yalnızlık ile ilişkili değişkenlerin belirlenerek yalnızlığın neden olduğu sorunların ortadan kaldırılmasına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Pozitif Psikoloji 1990'lı yılların sonlarında başlayan, gün geçtikçe yaygınlaşan bir akım olarak karşımıza çıkmaktadır. Hefferon Boniwell'e (2018) göre günümüzde insanlar; küresel ısınma, doğal afetler, ekonomik durgunluk, evsizlik, terör ve savaşların neden olduğu birçok sorunla yüz yüze gelmektedir. Bu olumsuz yaşam olayları, insanlara sorunlar karşısında yeni çözümler bulma ve farklı bakış açıları geliştirmenin gerekliliği konusunda hızlandırıcı bir etki yaratmıştır. Pozitif Psikoloji, bireydeki gelişime açık alanlara, güçlü yönlere vurgu yapar ve bunların gelişimine katkıda bulunmayı amaç edinir. Pozitif psikoloji kavramlarına baktığımızda azim, umut, minnettarlık, öğrenilmiş iyimserlik, mutluluk, farkındalık, iyi oluş, öz şefkat gibi kavramlar karşımıza çıkmaktadır. Pozitif psikoloji içerisinde incelenen değişkenlerin yalnızlık üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırma kapsamında da azim, umut ve minnettarlık kavramları incelenmektedir.

Sing ve Jha (2008) yaptıkları çalışma ile azmin, mutluluk ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini açıklamıştır. Buradan hareketle azimli insanlar aynı zamanda mutlu insanlardır diyebiliriz. Azim kavramı araştırmacılar tarafından iki sorunun merak edilmesi ile ortaya çıkmıştır. İlki, "İnsanlar ne tür yeteneklere sahiptir?" sorusudur. Bu sorunun araştırılmasının psikolojinin bir bilim olarak ilerlemesine oldukça büyük katkı sağladığı görülmektedir. İkinci soru ise "İnsanların sahip oldukları yetenekleri kullanmalarını

sağlamada hangi faktörler etkilidir?” sorusudur. Bireylerin aynı şartlara aynı imkan ve fırsatlara ve hatta aynı zeka seviyelerine sahip oldukları koşullarda birbirlerinden farklı performans sergilerinin nedenleri yüz yılı geçmiş bir süredir tartışılmaktadır. Bu tartışma doğrultusunda yapılan araştırmalarda hala bir netlik görülmemektedir (Duckworth, 2006).

Bireyler yaşamları boyunca bazı amaçlar oluşturmuş, bu amaçları gerçekleştirmek için çaba göstermiş neticesinde de amaçlarına ulaşmış veya başarısız olmuşlardır. Bir bebek için yürüyebilmek bir amaçtır. Bir lise öğrencisi için üniversiteyi kazanmak, bir üniversite öğrencisi için üniversiteyi bitirmek, üniversiteyi bitirmek üzere olan bir öğrenci için iş bulmak bir amaç olabilir. Eğitimciler öğrencilerinin, aileler çocuklarının başarılı olmalarını amaçlamaktadır. Amaç oluşturmak yaşamın akışı içerisinde doğal bir süreçtir. Diğer doğal bir durum ise amaca ulaşmada zorluklar ile karşılaşma, zorluklar karşısında çaba gösterme ve mücadele etme eğilimidir. Bu mücadeleyi oluşturan en önemli özelliklerden biri de azim olarak karşımıza çıkmaktadır.

Azim, bireylerin ilgilendiği, istediği, sevdiği ve hayal ettiği bir hedefe ulaşmak ve onu elde etmek adına kararlı ve sürekli bir biçimde, inançlı ve tutkulu bir tutum içerisinde çaba harcamaları olarak ifade edilmektedir (Duckworth, 2016). Yapılan araştırmalar azim ile başarı ve hayatın farklı alanlarındaki iyi olma hali arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Duckworth ve Quinn, 2009; Eskreis-Winkler, Duckworth, Shulman ve Beal, 2014). Azim seviyesi yüksek olan bireylerin mutluluk ve olumlu duyguları hissetme düzeylerinin daha fazla olduğu, depresyona daha az girdikleri, geleceğe yönelik daha iyimser bir yaklaşımda oldukları ve umut düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Proyer, Gander, Wellenzohn ve Ruch, 2014; Singh ve Jha, 2008). Tüm bu olumlu etkilerinin yanında azim kavramının genellikle akademik alanda incelendiği görülmektedir. Yapılan araştırmalar azim ile zeka seviyesi arasındaki ilişkide, azmin başarıyı yordama düzeyinin zeka seviyesinden daha etkili olduğunu göstermektedir (Duckworth ve ark., 2007; Duckworth ve Quinn, 2009).

Yalnızlık üzerinde yordayıcı bir rolü olduğu düşünülen bir diğer pozitif psikoloji kavramı umuttur. Umut, varoluşundan bugüne insanoğlunun hayatta kalmasını sağlayan, iyilik halini güçlendiren ve ruh sağlığını destekleyen süreçlerde aktif olarak kullanılan kavramlardan biridir. Umut ile ilgili yapılan açıklamalar incelendiğinde umudun farklı şekillerde ele alındığı görülmektedir. Bazı araştırmacılara göre umut bir ihtiyaç (Hinds, 2000); bazılarının göre bireye özgü, benzersiz bir tecrübe (Owen, 1989), bazılarının göre ise içsel bir hazır oluş (Carson, Soeken ve Grimm, 1988) olarak ifade edilmektedir. Umut, davranış,

düşünme ve duyguyu içerisinde barındıran bir kavramdır (Dufault ve Martocchio, 1985; Herth, 1993).

İlgili alan yazın incelendiğinde umudun psikolojik sorunlar için önleyici ve zorlayıcı yaşam durumları karşısında baş etmeyi kolaylaştırıcı rolü olduğu görülmektedir. Umut düşüncesi, sorunların ardından yaşanacak olan olumsuz duygular açısından da önem taşımaktadır. Bununla birlikte umut düzeyi yüksek olan bireylerin genel iyi oluşları ve benlik algılarının bu durumdan olumlu etkilendiği de alan yazında belirtilmektedir (Gülten, 2014). Umut, bireylerin olumsuz zamanlardaki düşüncelerini de kontrol altında tutmaya katkı sağlamaktadır. İstenmeyen yaşam olayları sonucunda meydana gelebilecek çaresizlik ve karamsarlık duygularının önüne geçer. Bireylerin hayat enerjilerini korumalarında onlara yardımcı olur (Öz, 2004). Aynı zamanda bireylerin eksiklik, yetersizlik, yalnızlık ve sıkıntı hisleriyle baş etmelerine katkı sağlamaktadır (Duyan ve Er, 1996).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde umut düzeyinin, yalnız hisseden, depresyon yaşayan bireylerde daha düşük olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda sosyal ilişkilerin umut üzerinde önemli bir etkisinin olduğu, sosyal ilişkilerinde problem yaşayan bireylerin umut düzeylerinin bu durumdan olumsuz etkilendiği ifade edilmektedir (Ekas, Pruitt ve McKay, 2016). Bununla birlikte sosyal desteğin de umut üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu belirtilmektedir (Luo, Qui ve Zheng, 2014). Araştırma kapsamında yalnızlığı yordamada rolü olduğu düşünülmektedir incelenecek olan son değişken ise minnettarlıktır. Minnettarlık, birey için önemli veya anlamlı olan bir nesne, durum ve olayın kıymetine ve değerine yönelik olarak farkındalık oluşması sonucunda oluşan durum veya duygu şeklinde ifade edilmektedir (Akın ve Yalnız, 2015). Minnettarlık duygusu, sevinç ve hayranlık duygularının birleşmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Ancak sınıflandırılması yalnızca duygu veya durum şeklinde yapılmamaktadır. Minnettarlık, duygu, durum, ahlaki değer, kişilik özelliği, tutum, alışkanlık veya başa çıkma becerisi olarak farklı sınıflandırmalarla açıklanabilmektedir (Emmons ve McCullough, 2003; Froh, Sefick ve Emmons, 2008; McCullough, Tsang ve Emmons, 2004; Peterson ve Seligman, 2004; Sansone ve Sansone, 2010).

Genel olarak minnettarlık duygusu, hayat adına bir teşekkür ve mucize duygusunun hissedilmesinden kaynaklanmaktadır (Uysal ve Bingöl, 2013). Birey, gördüğü iyilik sonucunda hem iyilik durumu hem de iyiliği yapan kişi ile ilgili bir farkındalık sahibidir. Minnettarlık kavramı da bu farkındalık ve anlayışa uzanmaktadır (Roberts, 2004). Minnettarlığın ortaya çıkması için temelde iki varsayımın olması gerekmektedir (Froh ve ark.,

2008). Bunlar, elde edilen olumlu bir sonuç olduğunu kabul etme ve bu olumlu sonucun dışarıdan bir kaynak tarafından elde edildiğinin farkında olma şeklinde belirtilmektedir. Minnettarlık, mutluluk veren, bireylerin iyi hissetmesine katkı sunan, onları motive eden ve karşılaşılan iyiliğin diğer insanlarla da paylaşma yaşantılarını içermektedir. Bu noktada minnettarlığın yalnızca pozitif durumlarda ortaya çıkmadığı aynı zamanda zorlayıcı yaşam olayları karşısında da varlık gösterdiği ifade edilmektedir (Emmons, 2009; Emmons ve Shelton, 2005). Minnettarlığın gelişim göstermesi için olumlu duyguların tecrübe edilmesi gerekmektedir. Gelişmiş bir minnettarlık özellikle ergenlik döneminde bireylerin akran ilişkilerini güçlendirmektedir (Froh ve ark., 2008). Bununla birlikte yaşam doyumunu arttırmakta, zorlayıcı yaşam olayları karşısında duyulan stresi azaltmaktadır (Suldo ve Huebner, 2004).

Minnettarlığın gelişimini olumsuz etkileyen tutumlar ise mağduriyet inancı (Seligman, 2002), bireylerin kendileri hakkında gerçekçi bir algıya sahip olmaması, eksiklik yaşadığı noktaları kabul etmemesi (Solomon, 2002), sürekli öfke ve kıskançlık (Etchegeyoyen ve Nemas, 2003) ve materyalist değerlerin olması gerekenden daha fazla önemsenmesi (Kasser, 2002) olarak belirtilmektedir. Bunların dışında narsistik eğilimlere sahip olan bireylerde de minnettarlık duygusunun gelişim göstermediği bilinmektedir (Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003). Minnettarlık kavramı pozitif psikolojide sıklıkla ele alınan bir kavramdır. Bireyin güçlü ve istenilen taraflarından bir tanesi olarak kabul edilmektedir (Oğuz-Duran ve Tan, 2013). Minnettarlık kavramı psikoloji alan yazını içerisinde incelenen kısmen yeni kavramlardan bir tanesidir. Bu noktada minnettarlık hakkında daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu açıktır.

Azim, umut ve minnettarlık gibi pozitif psikoloji kavramları, olumsuz duygularla baş etmede bireye güç vermekte, iyi hissetmesini sağlamakta, sosyal ilişkilerinde daha başarılı olmasına katkıda bulunmakta ve böylece bireyin yaşamını daha anlamlı ve işlevsel bir hale getirmesinde kolaylık sağlamaktadır. Bu bağlamda azim, umut ve minnettarlık, olumsuz bir durum olan yalnızlık için koruyucu birer unsur olacaktır. Bununla birlikte yalnızlık konusunda alan yazında birçok araştırma bulunmasına karşın, yalnızlığı pozitif psikoloji kavramlarıyla birlikte inceleyen az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin yaşadığı farklı olumsuz duygu durumları için yapılabilecek diğer çalışmalar için de araştırmacılara ve uygulayıcılara katkı sağlayarak yeni bir bakış açısı sunacaktır. Böylece bu çalışmada üniversite öğrencilerinin azim, umut ve minnettarlık düzeylerinin, yalnızlıklarıyla olan ilişkisi ve bu kavramların yalnızlığı yordamadaki rolü incelenecektir.

### 1.1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma minnettarlık, azim ve umudun yalnızlığı hangi düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu ana amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Üniversite öğrencilerinin minnettarlık, azim, umut ve minnettarlık düzeyleri cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin azim, umut ve minnettarlık düzeyleri, yalnızlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

### 1.2. Araştırmanın Önemi

Bireyin üniversite hayatına başlaması ve bu yeni sisteme sağlıklı bir şekilde uyum sağlayabilmesi önemli bir yaşam olayı olarak karşımıza çıkmaktadır. Ailelerinden uzakta, üniversite öğrenimine başlayan gençler; barınma, ekonomik, sosyal ve psikolojik birçok problemle karşı karşıya kalmaktadır. Birey, girdiği bu yeni çevrede kendisini belirli bir sosyal çevreye ait hissetme ve iletişim kurma ihtiyacı sürekli olarak kendisini göstermektedir. Bu ilişkilerinin yapısı ve dinamiği sonucunda da ya kendisine toplumda bir yer edinebilmekte ya da yalnız kalmakta ve yoğun bir yalnızlık duygusu yaşamaktadır.

Bireylerin yaşamaktan kaçındığı, istemediği ve yaşamlarının olumsuz bir kısmı olarak niteledikleri yalnızlık, alan yazında kendine çok fazla yer bulan bir konu değildir (Karakuş, 2019). Bu nedenle yalnızlıkla ilgili yeterli ölçüde kavramsallaştırma yapılmadığı görülmektedir (Tükel, 2001). Yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmaların hem bu eksikliğe katkı sunacağı hem de yalnızlık ile ilişkili değişkenlerin belirlenerek yalnızlığın neden olduğu sorunların ortadan kaldırılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Alan yazını incelediğimizde minnettarlığın, pozitif duyguların gelişimine olumlu bir katkısı olduğunu görmekteyiz. Wood, Joseph ve Linley (2007), minnettarlık ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki bulmuştur. Wood, Maltby, Gillett, Linley ve Joseph (2008) tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada minnettarlık ile algılanan sosyal destek arasında olumlu; depresyon ve stres arasında ise olumsuz bir ilişki olduğu görülmüştür. Tüm bu sebeplerle minnettarlık konusunda yapılacak daha çok araştırma ile bireylerin yaşadığı olumsuz duygular daha iyi açıklanabilir ve yapılacak uygulamalar ile ise bireylerin olumlu duygularının geliştirilmesi sağlanabilir. Mevcut araştırma ile bu tür

çalışmaların yapılması desteklenmiştir.

Azim, alan yazında kendine oldukça yeni yer bulmuş bir kavramdır. Bu nedenle azimle ilgili yapılan çalışmalar oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar genellikle akademik alanda gerçekleştirilmiştir. Aliyev (2015), azim kavramının ilgili alan yazında kendisine yer bulduğu halde bu kavramın öneminin yeterince bilinmediğini ve eğitimle ilgilenen kişilerin bu alana daha çok eğilmesi gerektiğini ve bu konuda daha çok uygulamalar yapılarak farkındalığın geliştirilmesi gerektiğini açıklamaktadır. Mevcut araştırma ilgili alan yazın için, bu farkındalığın geliştirilmesi açısından önemli bir çalışma olacaktır.

Umut ile ilgili yapılan çalışmalar pozitif psikolojiye olan ilginin artması sonucunda son yıllarda artmıştır. Ancak yapılan çalışmalar genellikle hastalar üzerinde veya klinik çalışma grubu üzerinde yapıldığı görülmektedir. Bu sebeple umut konusunda alanda daha çok araştırma yapılması gerekmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde umudun, olumsuz duyguların azaltılmasında ve bunların yerine olumlu olan duyguların kazandırılmasında rolü olduğu sonucuna varılmaktadır. Chung (1996) tarafından gerçekleştirilen araştırmada umut ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Satici (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya göre umut ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mevcut araştırma ise alan yazına umut ve yalnızlığı üniversite öğrencileri bağlamında incelemesi bakımından katkı sağlayacak ve bu alanda yapılacak çalışmalar için de etkili bir kaynak olacaktır.

Yalnızlığın üniversite öğrencileri arasında da yaygın olarak yaşandığı görülmektedir. Özellikle genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin ise yalnızlık sonucunda umutsuzluk hissettikleri ve intihara meyillerinin arttığı belirtilmektedir (Batıgün, 2005; Eskin, 2001). Bu kapsamda ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçların engellenmesi adına da yalnızlığı yordamada rolü olan değişkenlerin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Yalnızlık geçmişten, bugüne dek nedenleri merak edilen bir konu olmuştur. Yalnızlık konusunda; cinsiyet, sosyoekonomik düzey, anne baba tutumları, sosyal destek, intihar, internet kullanımı, akademik başarı ve denetim odağı ve iyi oluş gibi kavramlarla araştırmalar yapılmıştır. Pozitif psikoloji kavramları ve yalnızlığı bir arada ele alan çok az sayıda çalışma yapılmıştır. Bu çalışma, yalnızlığı pozitif psikoloji kavramlarıyla ele alacak olması bakımından farklılık göstermektedir. Minnettarlık, azim ve umut gibi bireyin iyi oluşuna katkı

sağlayan kavramların aynı zamanda bireyin yaşadığı yalnızlık için de koruyucu birer faktör olacaktır. Bunun yanı sıra mevcut çalışma; araştırmacılara, eğitim-öğretim kurumlarında çalışan uygulayıcılara ve farklı alanlarda çalışan profesyonellere yalnızlığa farklı bir bakış açısı sunması bakımından etkili bir kaynak olacaktır. Yalnızlığı anlamada, onunla beş etmede hangi faktörlerin bireye iyi geldiğinin bilinmesi ve üniversite öğrencilerine yönelik olarak bu konuda düzenlenecek psiko-eğitim programları gençlere bu sorunla baş etme ve gelişimlerine katkıda bulunmaları konusunda kaynaklık edecektir.

### **1.3. Araştırmanın Varsayımları**

Bireylerin azim, umut ve minnettarlık düzeyleri ile yalnızlıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bireylerin azim, umut ve minnettarlık düzeylerinin, yalnızlıkları üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu varsayılmıştır.

### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırma 2020 yılında en az 18 yaşında olan üniversite öğrenimi gören bireylerle sınırlıdır. Çalışmada sadece üniversite öğrenimi gören bireylerle çalışılması yalnızlık konusunda farklı eğitim düzeyindeki bireylerle karşılaştırma yapılabilmesine imkan sağlamamaktadır.

2. Araştırmanın verileri Covid-19 salgın sürecinde toplanmıştır. Katılımcıların diğer değişkenlere ilişkin sonuçlarının salgın süreciyle ilişkisinin ortaya konmaması bu araştırmanın sınırlılıklarından bir tanesidir. Bu sınırlılığa yönelik katılımcıların, Covid-19 geçirme durumları hakkında bilgi alınarak betimsel analizler yapılmış ve çalışmayla ilişkisi ortaya konmaya çalışılmıştır.

3. Araştırma sürecinde veriler internet üzerinden Google Formlar aracılığı ile toplanmıştır. Bu durum da katılımcılarla yüz yüze etkileşimi sınırlamış, ölçeklerin doldurulmasına dair verilen yönergeler yüz yüze açıklanamamış, ölçeklerin doldurulma yeri, fiziksel ve psikolojik ortam pandeminin neden olduğu uzaktan eğitim süreci nedeniyle kontrol altına alınamamıştır.

### **1.5. Tanımlar**

Araştırma kapsamında incelenecek olan değişkenler ile ilgili tanımlar aşağıda yer almaktadır.

**Yalnızlık:** Bireyin var olan sosyal ilişki ile olmasını istediği sosyal ilişki arasındaki farklılığı algılaması sonucunda yaşanan ve hoş olmayan bir ruhsal durum olarak tanımlanmaktadır (Peplau ve Perlman, 1981).

**Azim:** Bireylerin ilgilendiği, istediği, sevdiği ve hayal ettiği bir hedefe ulaşmak ve onu elde etmek adına kararlı ve sürekli bir biçimde, inançlı ve tutkulu bir tutum içerisinde çaba harcaması olarak tanımlanmaktadır (Duckworth, 2016).

**Umut:** Bir hedefe ulaşmak için sıfırdan daha fazla olan beklentiler (Stotland, 1969); bir hedefe ulaşmak adına kendinde var olan gücü hissetme ve amaca ulaşmada etkili yollar bulabilme becerisine sahip olma (Snyder, 2000) olarak tanımlanmaktadır.

**Minnettarlık:** Birey için önemli veya anlamlı olan bir nesne, durum ve olayın kıymetine ve değerine yönelik olarak farkındalık oluşması sonucunda oluşan durum veya duygu olarak tanımlanmaktadır (Akın ve Yalnız, 2015).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında incelenecek olan değişkenlerin kuramsal açıklamalarına alan yazın ışığında yer verilmektedir.

#### 2.1. Yalnızlık ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde yalnızlık kavramı ile ilgili açıklamalar bulunmaktadır. Bu doğrultuda ilk olarak yalnızlığın ne olduğu, türleri ve yalnızlığa neden olan faktörlerin neler olduğundan bahsedilmekte sonrasında yalnızlığı açıklayan kuramsal yaklaşımlar açıklanmaktadır. Bölümün sonunda yalnızlık kavramını ele alan yurt içi ve yurt dışı çalışmalarından bahsedilerek bölüm sonlandırılmaktadır.

##### 2.1.1. Yalnızlık

Yalnızlık, incelendiğinde genellikle olumsuz bir kavram olarak ele alındığı görülmektedir. Bireylerin yaşamaktan kaçındığı, istemediği ve yaşamlarının olumsuz bir kısmı olarak niteledikleri yalnızlık, alan yazında kendine çok fazla yer bulan bir konu değildir (Karakuş, 2019). Bu nedenle yalnızlıkla ilgili yeterli ölçüde kavramsallaştırma yapılmadığı görülmektedir (Tükel, 2001). Yalnızlığın bireyler tarafından olumsuz olarak algılanması oldukça anlaşılabilir bir durumdur. Çünkü bireylerin hayatının temelinde sosyal yaşam ve toplumsal ilişkiler yer almaktadır. Bu nedenle sosyal hayattan yoksun kalma ve toplumsal ilişkilerdeki aksama bireyleri olumsuz etkileyebilmektedir. Yalnızlık, toplumsal ilişkilerde meydana gelen niceliksel ve niteliksel eksiklikler sonucu meydana gelmektedir (Demir, 1989: 14). Bununla birlikte bireyde yalnızlık duygusunun meydana gelmesi ise toplumsal ihtiyaçlarının karşılanmaması, bireyin kişisel ihtiyaçlarını doyuramaması ve toplumsal kaynaklı pekiştirmelerinin azalması faktörlerine bağlıdır (Oğuz ve Kalkan, 2014).

Yalnızlık hissine genellikle korku eşlik etmektedir. Birey yalnız hissettiğinde, ilerleyen zamanlarda da sürekli olarak yalnız olacağı ve çevresinde kimsenin olmayacağına dair bir korku hissetmektedir (Özkürkçügil, 1993). Yalnızlık genel olarak iki ayrı şekilde ele alınmaktadır. Bunlardan ilki, bireylerin çevresinde başkalarının olmaması anlamına gelen fiziksel bir yalnızlıktır. İkincisi ise duygusal ve ruhsal bir yalnızlıktır. Bu durum insanın kalabalıklar içerisinde yalnız hissetmesidir (Seçim, Alpar ve Algür, 2014).

Alan yazın incelendiğinde yalnızlığın farklı tanımlarının bulunduğu görülmektedir.

Yapılan tanımlamalardan bazıları yalnızlığın nesnel bir tanımdan ibaret olduğunu ifade ederken bazıları ise yalnızlığın tanımının bireyden bireye değişeceğini ifade etmektedir. Bir grup ise yalnızlığın varoluşsal boyutuna değinmektedir (Eskin, 2001). Yalnızlık, bireylerin diğerleriyle kurdukları ilişki ve etkileşim sonucunda beklentilerini karşılayamaması veya karşılıklı beklentilerin uyuşmaması durumlarında baş gösteren sosyal ve psikolojik bir olgudur (Weiss, 1987). Baş (2010), yalnızlığı evrensel, psikolojik ve duygusal bir tecrübe olarak tanımlamaktadır. Yapılan diğer tanımlamalara bakıldığında yalnızlık, bireyin tek başına hayatına devam etmesi veya sosyal bir çevrede bulunmasına rağmen ruhsal olarak kimsesiz ve bir başına hissetmesi (Seyyar ve Genç, 2010), bireyin diğerleriyle olan ilişkilerinin sayısal olarak ve nitelik açısından ciddi derecede yetersiz olması sonucunda oluşan ve birey tarafından hoş gitmeyen, bireyin beklentileri sonucunda şekillenen öznel bir tecrübe (Perlman ve Peplau, 1984), biz bilincinde meydana gelen bir çatlama ve ayrılma (Yaşar, 2007), diğerleriyle olma adına özlem duyulması sonucunda oluşan tek olma hissi (Younger, 1955) olarak ifade edilmektedir.

Yalnızlık günlük hayattaki kullanımda sıklıkla tek başına olmakla karıştırılmaktadır. Birbirleri yerine kullanılan bu iki kavram, temelde birbirlerinden oldukça farklıdır. Tek başına olmak, gözlemlenebilen bir şekilde bireyin çevresinde diğer insanların olmaması durumudur. Ancak yalnızlık ise bireyler açısından acı veren ve istenmeyen bir histir (Körler, 2011). Psikolojik açıdan kullanılan yalnızlık kavramı ise somut olarak tek başına olmak değil, bireyin ruhsal olarak kendisini tek başına hissetmesidir (Atasoy, 2019). Kendilerini yalnız hisseden bireyler genel olarak, çevresindeki bireyler ile uyumlu olmadığını düşünmekte, düşük seviyede sosyal faaliyet içerisinde girmekte, az sayıya sorumluluk almakta, çevresiyle kurduğu ilişkide az kişiyle yüzeysel ilişkileri tercih etmekte, negatif algılama, negatif düşünme ve bencil tutum sergileme eğilimde olmaktadır (Yılmaz ve Altınok, 2009).

Alan yazın incelendiğinde yalnızlık hisseden insanlarda meydana gelen dört temel duygu olduğu belirtilmektedir. Bu duygu durumları, benliğin reddedilmesi, depresyon, umutsuzluk ve can sıkıntısı olarak ifade edilmektedir (Rubinstein, Shaver ve Peplau, 1979:). Özellikle genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin ise yalnızlık sonucunda umutsuzluk hissettikleri ve intihara meyillilerinin arttığı belirtilmektedir (Batıgün, 2005; Eskin, 2001).

### **2.1.2. Yalnızlık Türleri**

Yalnızlık tanımlarının farklılaşması nedeniyle araştırmacılar yalnızlık türlerini de kendi bakış açıları doğrultusunda sınıflamışlardır (Kızılgeçit, 2011). Aşağıda yalnızlık

konusunda yapılan sınıflamalardan bazılarının açıklamalarına yer verilmektedir. En sık kullanılan sınıflamalardan bir tanesi Young' aittir. Young üç farklı yalnızlık türü tanımlamaktadır. Bunlar, durumsal, geçici ve kronik yalnızlıktır. Durumsal yalnızlık, çevresiyle kurduğu iletişimden memnun olan bir bireyin, oluşan bir değişiklik sonucunda iletişim ve ilişkilerinden memnun olmaması durumu; geçici yalnızlık, anlık ve belirli zamanlarda oluşan yalnızlık durumu; kronik yalnızlık ise uzun bir süre boyunca bireyin çevresiyle kurduğu ilişkiden memnun olmaması durumudur. Bu noktada durumsal yalnızlık hissinin sürekli olarak devam etmesi kronik yalnızlığa neden olabilmektedir (Buluş, 1997; Demir, 1990).

Yapılan bir diğer sınıflandırmada ise yalnızlık, sosyal ve duygusal olmak üzere iki grupta sınıflandırılmaktadır. Sosyal yalnızlık, bir toplum ya da gruba ait olmamaktan doğan yalıtılmışlık duygusu, duygusal yalnızlık ise bireyin ruhsal dünyasında oluşan boşluk sonucunda hissettiği yalıtılmışlık duygusudur. Duygusal yalnızlığın daha çok romantik veya yakın bir duygusal ilişkinin olmamasından kaynaklandığı belirtilmektedir (Erözkan, 2004). Geçtan (2009) ise beş farklı yalnızlık türü olduğunu belirtmektedir. Bunlar, somut yalnızlık (tek başına olma), yabancılaşma sonucu yalnızlık, dışlanma sonucu yalnızlık, yaratıcı yalnızlık (bireyin kendi seçimi sonucu yalnız kalması) ve gerçek yalnızlıktır. Gerçek yalnızlık, bireyin anlaşılmadığını düşünmesi sonucu kimsesiz hissetmesidir ve psikolojik olarak bireye en fazla zarar veren yalnızlık türü olduğu belirtilmektedir.

### **2.1.3. Yalnızlığın Nedenleri**

Yalnızlığın nedenleri ile ilgili yapılan açıklamalar incelendiğinde farklı görüşlerin olduğu görülmektedir. Yalnızlık öznel bir deneyimdir. Bu sebeple bireyler farklı nedenlerden dolayı yalnız kalabilmektedir. Bununla birlikte yalnızlığın ortaya çıkmasında birden çok faktör olduğu görülmektedir. İlgili alan-yazın incelendiğinde yalnızlığı açıklayan her bir araştırmacının farklı bir bakış açısı olduğu görülmektedir. Perlman ve Peplau (1984), yalnızlığın öznel bir tecrübeden ibaret olduğunu ve bireyin beklentileri doğrultusunda biçimlendiğini ifade etmektedir. Bu noktada yalnızlığın ortaya çıkmasının nedenlerini “yalnızlığa hazırlayıcı faktörler”, “yalnızlığı hızlandıran faktörler” ve “bilişsel faktörler” olmak üzere üç ana başlıkta incelemiştir.

Hazırlayıcı faktörler, yalnızlığın meydana gelmesine temel oluşturan faktörlerdir. Bunlar, sosyal becerilerin zayıflığı, utangaçlık, fiziksel çekicilik, düşük benlik saygısı gibi bireyse özellikler ile toplum, çevre ve kültürün değerleri, normları, duruma özgü unsurlar ve

sosyal ilişkiler olarak belirtilmektedir. Hızlandıran faktörler, bireylerin yalnızlık yaşamalarında onlara itici güç olan ve onları bir noktada yalnızlığa sürükleyen faktörlerdir. Bunlar, ayrılık yaşama, romantik veya yakın bir arkadaş ilişkisinin sona ermesi, boşanma, kayıp, reddedilme, yetersiz hissetme, iş değiştirme veya taşınma gibi durumlardır. Bilişsel faktörler ise bireyin yalnızlığa yüklediği anlam ve yalnızlığı yaşama biçimi doğrultusunda ortaya çıkan nedenlerdir. Bireyin yapmış olduğu sosyal kıyaslamalar, yaşadığı sosyal ilişkiler ve yalnızlık nedenlerine ilişkin duygu, düşünce ve tutumları, bireyin yalnızlığının gelişmesine neden olan faktörlerdendir.

Michela, Peplau ve Weeks (1982) ise yalnızlığa neden olan faktörleri 4 ana başlık ve 13 neden olarak incelemektedir. Değişmeyen içsel nedenler, reddedilme korkusu, çekici olmama ve antipatik kişilik özellikleri; değişebilen içsel nedenler, utangaçlık, çaba harcamama, bilgi eksikliği, kötümser bakış açısı ve şanssızlık; değişmeyen dışsal nedenler, diğer gruplar, diğerlerinin korkuları, diğerlerinin isteksizliği; değişebilen dışsal nedenler ise kişisel olmayan durumlar ve fırsat yoksunluğu olarak belirtilmektedir. Kızılgeçit (2011), yalnızlığın nedenlerinin ilgili alan yazında genel olarak iki başlıkta incelendiğini ifade etmektedir. Bunlar, bireysel ve sosyal faktörlerdir. *Bireysel faktörler*, bireylerin kişilik özelliklerinden ve yalnızlığı algılama biçimlerinden kaynaklanan faktörlerdir. Tahmin edici ilişkilere başlayamamak ve bu ilişkileri sürdürmemek, yaşam doyumu ve öz saygı düşüklüğü, utangaçlık, çekingenlik, damgalanma ve sosyal beceri eksikliği bu faktörlerden bazılarıdır (Erol, 2018). Bu faktörlerle birlikte kötümser düşünceler, güvensizlik, umutsuzluk, sosyal kaygı, sağlıksız bağlanma biçimleri, mutsuzluk ve nevrozizm de bireylerde yalnızlığın oluşmasını etkileyen faktörlerdir (Kızılgeçit, 2011). Sosyal faktörler ise, bireyin içerisinde bulunduğu sosyal çevrenin özelliklerini ve bu çevre ile kurulan iletişim ve etkileşimin niteliğini içermektedir (Erol, 2018). Aile içerisinde yaşanan huzursuzluklar, çatışmalar ya da boşanma; akranlar veya iş çevresi tarafından reddedilme, arkadaşlık kuramama; sevilen bir yakının kaybı, sevilen bir nesnenin kaybı veya iş ve ev değiştirme gibi nedenler yalnızlığın gelişmesindeki sosyal faktörler olarak görülmektedir (Kızılgeçit, 2011).

Yalnızlığın gelişmesindeki en temel sebeplerden bir tanesi ise sosyal becerideki eksiklikleridir (Erol, 2018; Erözkan, 2004). Sosyal beceri, bireylerin ilişki kurma ve bu ilişkiyi devam ettirmeleri için gerekli olan bir beceridir. Bu beceriden yoksun olan bireyler, duygularını net bir şekilde ifade edemez ve diğerleriyle olan ilişkilerinde genellikle utangaç ve çekingen davranmaktadır. Tam tersi olarak sosyal becerilerini baskıcı bir tutumla karşı tarafa yansıtan bireyler de yalnızlık yaşamaktadır. Çünkü bu bireyler de davranışlarının

sonuçları bakımından doğacak olan etkileri düşünmeksizin eylemde bulunmaktadırlar. Bu durum yakın ilişkide buldukları bireyleri kolaylıkla incitmekte ve duygusal açıdan zorluk yaşamalarına yol açmaktadır. Zaman içerisinde bu bireyler de yalnız kalmaktadır (Erol, 2016). Yalnızlığın nedenlerinin anlaşılması, yalnızlık yaşayan bireyler açısından oldukça önemlidir. Bireyler yalnızlığa neden olan durum, duygu veya düşüncelerinin farkında olduklarında bu durumla baş etmeleri ve çözüme kavuşturmalarının daha kolay olacağı düşünülmektedir (Körler, 2011).

#### **2.1.4. Yalnızlığı Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar**

##### **2.1.4.1. Psikodinamik Yaklaşım**

Psikodinamik yaklaşımı benimseyen kuramcılar, Freud'un psikanalitik kuramını temel alarak yalnızlığı açıklamaktadır. Freud ve diğer psikodinamik kuramcılar yalnızlığı, bireyin egosuna sıkışması konusunda kendisini dış çevreden soyutlaması ve kendisini yaşamın temel noktasına alarak kendi kendine ideal olan içsel durumu yaratması şeklinde açıklamaktadır (Geçtan, 1998). Bu yaklaşım, yalnızlığın nedenlerini bebeklik dönemine dayandırmaktadır ve bebeğin annesiyle olan iletişimdeki kopukluk ve bağlanma eksikliği nedeniyle oluştuğunu ifade etmektedir (Bahr, 2003). Anne ile yaşanan bağlanma eksikliği bebekte duygusal bir boşluk oluşturmakta ve bu boşluk yetişkinlik dönemine kadar taşınabilmektedir. Duygusal boşluk yaşayan bireylerin egolarını korumaya ihtiyaç duydukları ve bu doğrultuda da narsistik eğilim geliştirdikleri ifade edilmektedir (Armağan, 2014).

Psikodinamik yaklaşımı benimseyen kuramcılardan bir tanesi olan Horney (1999), bireyin bilinçli bir biçimde mantıklı bir nedenden ötürü tercih ettiği yalnızlık durumunu "normal yalnızlık" olarak ifade etmektedir. Ancak birey çevresindekilerle ilişki kurmaktan çekinmesi ve ortaya çıkan ilişkiye gerilim duygusunun eşlik etmesi durumuna ise "nevrotik yalnızlık" adını vermektedir. Birey ortaya çıkan gerilimden kaçmak adına insanlardan ve yaşam olaylarından uzaklaşarak yalnız kalma isteği geliştirmektedir.

##### **2.1.4.2. Bilişsel Yaklaşım**

Bilişsel yaklaşıma göre yalnızlık, bireylerin kendilerine, çevrelerine ve ilişkilerine ilişkin algılamaları sonucunda oluşmaktadır. Bir noktada yalnızlığın bireysel bakış açıları sonucunda hissedilen bir duygu durumu olduğu kabul edilmektedir. Bireyin yalnızlık ile ilgili oluşturduğu ölçütler, yalnızlığı algılama biçimini etkilemektedir (Kaplan, 2011). Bu yaklaşım,

yalnızlığın nedenlerine de odaklanmaktadır. Yalnızlığın nedenleri olarak sosyal ilişkilerde olan yetersizlik ve biliş olarak görmektedir (Uzun, 2013). Bununla birlikte bireylerin kendilerine yönelik bakış açılarının olumsuz ve dar olması da yalnız hissetmenin nedenlerinden bir tanesi olarak belirtilmektedir (Hamamcı ve Duy, 2005).

#### **2.1.4.3. Varoluşçu Yaklaşım**

Varoluşçu yaklaşım, yalnızlığı bireyin varoluşunun bir temeli olarak ele almaktadır. Aynı zamanda yalnızlık, bireylerin yalnızlığın anlamını öznel olarak oluşturdukları belirtilmektedir. Bu yaklaşıma göre bireyler yaşamış oldukları tecrübeler, yüzleşmeler ile birlikte bir ilişki geliştirerek, ilişki ağlarını genişletirler. Genişleyen bu ağ kişilerarası ilişkilerde yaşanan bir soruna dönüşüyorsa bu noktada yalnızlık oluşmaktadır (Karakuş, 2019). Bu yaklaşım kişilerarası ilişkilerin, bireyin kendisine ait olan zamandan daha fazla üretmesine olanak tanıdığı, yalnızlığın kaçınılmaz, acı verici ve olumsuz bir durum olduğunu ancak bireylerin gelişimi ve olgunlaşması için de bir zorunluluk olduğunu savunmaktadır. Tüm bireylerin bir kere bile olsa yalnızlık duygusunu yaşadıkları düşünülmektedir (Güngörmüş, 2011).

#### **2.1.4.4. Sosyal-Kültürel Yaklaşım**

Sosyal kültürel yaklaşıma göre yalnızlık, bireyleri çevresindeki kişilerden ve çevresinde olup biten olaylardan izole eden bir süreç olarak ele almaktadır. Bu yaklaşıma göre yalnızlık bireyin etkisi dışında tamamen çevresel faktörlere bağlı olarak gelişmektedir (Bahr, 2003; Perlman ve Peplau, 1982). Yalnızlığın farklı anlamlar çağrıştırdığı vurgulanmaktadır. Bireyin nicel olarak tek başına yaşamına devam etmesi somut bir yalnızlık iken bireyin toplum tarafından dışlanması, bireyin kendisini çevresine karşı yabancılaşmış hissetmesi ya da bireyin kendi seçimi sonucunda diğer bireylerle ilişkisini minimum seviyeye indirmesi sonucunda yaşanan durumlar da yalnızlık kavramını işaret etmektedir (Çetin, 2020). Bu yaklaşım yalnızlığın yalnızca negatif bir anlam çağrıştırmaması gerektiği üzerinde de durmuştur. Yalnızlık bireyler tarafından tercih edilen bir durum olarak da yaşanabilmektedir. Bu nedenle tamamen olumsuz olarak değerlendirilmemesi gerektiğini vurgulamaktadır (Özgel, 2014).

#### **2.1.4.5. Etkileşim Yaklaşımı**

Etkileşim yaklaşımına göre yalnızlığın oluşumunda bireysel veya çevresel faktörlerden

çok bu iki faktörün birbiri ile etkileşimi etkili olmaktadır (Weiss, 1973). Bireyler, toplumsal çevresinde yer alan diğer insanların beklentilerini ve isteklerini karşılayacak iletişim ve etkileşimi gerçekleştiremiyor ise yalnızlık yaşamaktadır (Koçak, 2008). Bu yaklaşıma göre yalnızlık bir durum olarak ele alınmaktadır. Yalnızlık, bireyin tek başına olmasından ziyade, bireysel ve duruma özgü yaşantının karmaşık bir hale bürünmesi sonucunda ortaya çıkan yapı sonucunda meydana gelen bir durumdur (Weiss, 1973).

Etkileşim yaklaşımı, ergenliğe kadar bireylerin duygusal yalnızlık yaşamadıklarını belirtmektedir. Ergenlik döneminde ailesinden uzaklaşan birey, ailesinin yerine getirecekleri kişileri net olarak seçememesinden kaynaklı olarak yakın ilişkilere yanaşmamakta ve yalnızlık yaşamaktadır. Sosyal açıdan yalnızlık yaşayan bireyler ise yabancılaşma hissetmekte ve can sıkıntısı yaşamaktadır (Kızılgöçer, 2011). Etkileşim yaklaşımı yalnızlığı açıklarken bireysel faktörler ve çevresel faktörlerin birleşimini ele almaktadır ancak Weiss, çevrenin daha etkili bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Bireylerin yalnızlıklarında yaşam koşullarının oldukça kritik bir öneme sahip olduğunu, bu şartlar altında yalnızlığın oldukça normal bir durum olarak karşılanması gerektiğini vurgulamaktadır (Özçata, 2009).

#### **2.1.4.6. Genel Sistem Yaklaşımı**

Genel sistem yaklaşımı, deneyimlenen tüm olayların açık, net ve anlaşılır bir biçimde görülmesine olanak sağlayan bilgi araçlarını ve bütünlüğünü ifade eden kavramsal bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, deneyimlenen olayların nasıl yönetileceğini veya nasıl değişeceğinin de fark edilmesinde fayda sağlamaktadır. Tüm bu bilgilere ise sezgi yoluyla anlaşılıp temellendirilmektedir (Perlman ve Peplau, 1982). Genel sistem yaklaşımına göre yalnızlık, toplumun düzeni, sürekliliği ve istikrarı için kaynak oluşturan bir geri bildirim sistemidir. Bireylerin tepkileri sonucunda toplum tarafından beklenen en üst düzey davranışın ortaya çıktığı vurgulanmaktadır (Perlman ve Peplau, 1982).

#### **2.1.4.7. Gizlilik Yaklaşımı**

Gizlilik yaklaşımının savunucularından olan Derlega ve Margulis, bireylerin yaşadıkları ilişkilerin ve sosyal çevresinin yaşam hedeflerini gerçekleştirmeleri noktasında oldukça önemli olduğunu ifade etmektedir. Bu yaklaşıma göre yalnızlık, bireylerin diğerleriyle olan ilişkilerinde dürüst bir biçimde etkileşimde bulunulamaması durumunda ortaya çıkan bir sonuçtur (Perlman ve Peplau, 1982). Bu yaklaşıma göre her birey, kendi düşüncelerini içten bir şekilde paylaşabilecekleri, hayallerini anlatabilecekleri ve fikirlerini

tartışabilecekleri, sırdaş ve güvenilir bireylere sahip olmak istemektedir. Bu noktada da yalnızlık, sırdaş olabilecek güvenilir biriyle olan iletişim eksikliğini ifade etmektedir (Bahr, 2003). Gizlilik yaklaşımında, bireyin çevresiyle olan iletişiminden beklentileri ve istekleri ile geldiği nokta arasındaki dengenin kurulması esastır. Bu dengenin kurulmaması da yalnızlığı oluşturmaktadır. Bu noktada yalnızlık birçok kişinin yaşadığı toplumsal bir deneyim ve durum olarak belirtilmektedir (Perlman ve Peplau, 1982).

### **2.1.5. Yalnızlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Yalnızlık kavramı özellikle son yıllarda alan yazında oldukça fazla çalışılan bir konu haline gelmiştir. Bu bölümde de araştırmanın amacı doğrultusunda üniversite öğrencileri ile yapılmış olan çalışmalara değinilmektedir. Araştırmalar kronolojik sıra doğrultusunda verilmektedir.

Demir (1990), üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerinde bireysel, ailesel ve toplumsal faktörlerin etkisi olup olmadığını incelemiştir. Araştırma kapsamında 429'u erkek 280'i kız toplam 709 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal becerileri ile yalnızlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunurken cinsiyet arasında da farklılık olduğu görülmüştür. Araştırmada erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kadınlardan daha fazla olduğu ifade edilmiştir.

Duru (1995), Buca Eğitim Fakültesinde farklı bölümlerde okuyan 1. Sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin bireysel, sosyal ve ailesel değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını ve yabancılaşma ile yalnızlık arasında ilişki olup olmadığını incelemiştir. Araştırmaya 195 1. Sınıf öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık ve yabancılaşma arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Wiseman, Gutfreund ve Lurie (1995) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, psikolojik danışma hizmeti arayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve depresyon düzeylerince cinsiyet farklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 218 kadın, 107 erkek olmak üzere toplam 325 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yalnızlık oranın erkeklerde; depresyon oranın ise kadınlarda anlamlı olarak daha fazla olduğu görülmüştür.

Le Roux ve Connors (2001) iki farklı kültürel bölgede yetişen (Avustralya ve Güney Afrika) üniversite öğrencilerinin yalnızlık deneyimleri arasında farklılık olup olmadığını

inceledikleri araştırmada toplam 193 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda Avustralyalı kız öğrencilerin Güney Afrika'daki kız öğrencilerden daha yalnız oldukları görülmüştür.

Yapılan bir diğer araştırmada sosyal ve ailesel faktörlerin yalnızlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda 66 erkek, 107 kadın olmak üzere toplam 173 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin bağlanma biçimleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, güvenli bağlanma gösteren bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha az olduğu görülmüştür. Bu noktada yalnızlık üzerinde algılanan sosyal desteğin aracılık ettiği açıklanmıştır (Bernardon, Babb, Hakim-Larson ve Gragg, 2011).

Sarıçam (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve reddedilme duyarlılıkları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, 1149 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda reddedilme duyarlılığı yüksek olan öğrencilerin yalnızlıklarının daha yüksek olduğu bununla birlikte benlik saygısı azaldıkça yalnızlığın arttığı görülmüştür.

Özkaya (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumu ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 180'i erkek 195'i kadın olmak üzere toplam 375 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda, yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yani umutsuzluk düzeyi arttıkça yalnızlık da artmaktadır. Bununla birlikte yaşam doyumu ile yalnızlık arasında ise anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri arttıkça yaşam doyumları azalmaktadır.

Şengör (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin iyi oluşları ile yalnızlık ve nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 265 erkek, 337 kadın toplam da 602 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda ise üniversite öğrencilerinin nomofobi ve yalnızlıkları yükseldikçe iyi oluşlarının azaldığı görülmüştür.

## **2.2. Azim ile İlgili Kuramsal Çerçeve**

Bu bölümde azim kavramı ile ilgili açıklamalar bulunmaktadır. Bu doğrultuda azim

kavramının nasıl ortaya çıktığı, ne olduğu ve hangi boyutlardan oluştuğundan bahsedilmektedir. Bölümün sonunda ise azim kavramını ele alan yurt içi ve yurt dışı çalışmalarından bahsedilerek bölüm sonlandırılmaktadır.

### 2.2.1. Azim

Azim kavramının ortaya çıkmasında ve incelenmesinde Amerikalı psikolog ve filozof William James'in yöneltmiş olduğu soruların etkili olduğu görülmektedir. James, bireylerin sahip oldukları kapasitelerini en üst seviyede kullanmadıklarını, bireylerin özünde daha da ileriye gidebilecek potansiyel ve donanıma sahip olduklarını ifade etmiştir. Ancak bireylerin büyük çoğunluğunun var olan potansiyellerinin en üst noktasına çıkamadığını da vurgulamaktadır (Yoncalık, 2018). Markman, Baron ve Balkin (2005), azim kavramını bireylerin hareket tarzlarını, çabalarını, dayanıklılıklarının uzunluğunu ve tekrarlanan başarısızlıklar karşısında gösterdikleri dayanıklılığı etkileyen bir faktör olarak ele almaktadır.

Bu düşünceden hareketle temelde iki sorunun cevaplanmasının önemli olduğunu ifade etmiştir. Bunlardan ilki, "İnsanlar ne tür yeteneklere sahiptir?" sorusudur. Bu sorunun araştırılmasının psikolojinin bir bilim olarak ilerlemesine oldukça büyük katkı sağladığı görülmektedir. İkinci soru ise "İnsanların sahip oldukları yetenekleri kullanmalarını sağlamada hangi faktörler etkilidir?" sorusudur. Bireylerin aynı şartlara aynı imkan ve fırsatlara ve hatta aynı zeka seviyelerine sahip oldukları koşullarda birbirlerinden farklı performans sergilemelerinin nedenleri yüz yılı geçmiş bir süredir tartışılmaktadır. Bu tartışma doğrultusunda yapılan araştırmalarda hala bir netlik görülmemektedir (Duckworth, 2006). Bu konuda önemli araştırmalar yapan Duckworth, Nietzsche gibi düşünürlerin başarılı bir birey olunması için bireyde var olması gereken özelliklere yaptıkları atıflardan yola çıkarak, bireylerin kapasitelerin tam olarak kullanması ve ortaya koyması için bir kişilik özelliği olan azim kavramını ortaya atmıştır (Duckworth, 2006; Duckworth, Peterson, Matthews ve Kelly, 2007). Duckworth, azmin başarıyı yordamada en önemli faktörlerden bir tanesi olduğunu savunmaktadır. Işık (2017), azim ile başarı arasındaki bağı azmin, başarı için en büyük belirleyicilerden birisi olduğu düşüncesini ortaya koyarak açıklamıştır. Bununla birlikte azimli bireylerin güçlükler karşısında hedeflerinden vazgeçmediğini bu güçlükler karşı mücadele ettiğini, bu yönde gayret göstererek hedeflerinden vazgeçmediğini vurgulamaktadır.

Bireylerin istedikleri ve hedefledikleri başarıya ulaşabilmeleri için mevcut yetenekleri üzerinde çaba harcayarak onları beceriye dönüştürmeleri ve sonrasında bu becerileri başarıya çevirmek adına daha fazla çaba harcamaları gerekmektedir. Bu noktada çaba gösterme iki

aşamada devreye girmekte ve başarı için kaçınılmaz bir gereksinimdir (Duckworth, 2016). Bu açıklamalardan hareketle Duckworth (2016), azmi, bireylerin ilgilendiği, istediği, sevdiği ve hayal ettiği bir hedefe ulaşmak ve onu elde etmek adına kararlı ve sürekli bir biçimde, inançlı ve tutkulu bir tutum içerisinde çaba harcamaları olarak ifade etmektedir. Azim ile ilgili yapılan tanımlamalar farklılık gösterse de temelde olumlu ve istenilen bir kavram olarak ele alındığı görülmektedir. Peterson ve Seligman (2004), azim kavramını bir karakter gücü olarak açıklamakta ve cesaret kavramının bir bileşeni olarak ele almaktadır. Duckworth ve Quinn, (2009) tarafından yapılan bir diğer açıklamada azim, yaşanabilecek gerilemelere rağmen, bireylerin uzun vadeli amaçlarına ulaşmaya çabalarken kararlı ve tutkulu bir tutum takınmaları olarak ifade edilmektedir. Yapılan diğer tanımlamalara bakıldığında azim, başarı için öz kontrol ve ilgilerin tutarlılığının birleşmesi sonucu oluşan yeteneklerin ortaya çıkmasını teşvik eden çaba gösterme tutumu (Dumfart ve Neubauer, 2016), belirli bir ilgi ya da amacın tutkulu ve sürekli olarak bireyde mevcut olması (Kelly, Matthews ve Bartone, 2014), uzun süreli olarak sürdürülen bir hedef doğrultusunda uzun süreli bir dayanıklılık (Collaco, 2018), öz kontrolün bir ölçüsü (Abuhassan ve Bates, 2015), bireyin hedeflediği bir alanda tam potansiyelini kullanma ve ortaya koymada çaba göstermek ve başarılı olmak adına kullanmış olduğu nitelikler (Soutter ve Seider, 2013) olarak açıklanmaktadır.

Yapılan araştırmalar azim ile başarı ve hayatın farklı alanlarındaki iyi olma hali arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Bogin, 2017; Duckworth ve Quinn, 2009; Eskreis-Winkler, Duckworth, Shulman ve Beal, 2014). Özellikle akademik bir kavram olarak ele alınan azim son yıllarda eğitim alanında sıklıkla araştırılan bir kavram haline gelmiştir. Bununla birlikte yapılan araştırmalarda azim, bir kişilik özelliği olarak ele alınmış ve bu doğrultuda kavramsallaştırılmıştır (Duckworth ve ark., 2007). Aynı zamanda yapılan araştırmalar azim ile zeka seviyesi arasındaki ilişkide, azmin başarıyı yordama düzeyinin zeka seviyesinden daha etkili olduğunu göstermektedir (Duckworth ve ark., 2007; Duckworth ve Quinn, 2009). Akademik ve çalışma hayatındaki başarının dışında azim bireylerin genel yaşam doyumları üzerinde de etkilidir. Azim seviyesi yüksek olan bireylerin mutluluk ve olumlu duyguları hissetme düzeylerinin daha fazla olduğu, depresyona daha az girdikleri, geleceğe yönelik daha iyimser bir yaklaşımda oldukları ve umut düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Proyer, Gander, Wellenzohn ve Ruch, 2014; Singh ve Jha, 2008). Azim seviyesi yüksek olan bireyleri başarılı kılan ve diğerlerine göre avantajlı hale gelmesine katkı sağlayan en önemli özellik ise dayanıklılık olarak belirtilmektedir (Bashant, 2014; Duckworth ve ark., 2007). Azimli bireyler belirledikleri hedeflere ulaşma doğrultusunda

karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olayları ve engeller karşısında veya olumsuz geri bildirim almaları durumunda yılmazlık gösterirler ve hedeflerinden uzaklaşmazlar (Duckworth ve Quinn, 2009). Tüm engeller karşısında hedeflerine ulaşmadaki çabalarını gönüllü bir biçimde sürdürürler (Peterson ve Seligman, 2004). Dayanıklılık dışında azim ile ilişkili diğer nitelikler ise çabuk toparlanabilme, kararlılık, metanet ve çalışkanlıktır. Bireylerin hedeflerinin ve hayallerinin peşinden gitmeleri, kendilerine inanmaları ve bu konuda sıkı bir biçimde çalışmaları, en iyisini yapmaları, olumsuz alışkanlıklarını bırakabilme davranışları da azim kavramının içerisinde ele alınmaktadır (Wedding ve Niemiec, 2018).

### **2.2.2. Azim Kavramının Boyutları**

Duckworth ve ark. (2007), azim tanımını yaparken bireylerin uzun süreli amaçları doğrultusunda gerçekleştirdikleri tutku ve sebat şeklinde açıklamışlardır. Bu açıklamadan hareketle tutku ve sebat kavramlarının azmin iki önemli boyutu olduğunu söylemek mümkündür. Sebat, bireylerin kararlarından vazgeçmemesi, dönmemesi anlamında kullanılan bir kavramdır. Bir işi, görevi veya sorumluluğu sonuna kadar sürdürme ve direnme sebat olarak tanımlanırken tutku ise yargı ve iradeyi aşan güçlü bir istek, coşku ve ihtiras duygusu şeklinde açıklanmaktadır (TDK, 2020). Bu noktada azim “tutkulu bir sebat” olarak ifade edilmektedir (Collaco, 2018). Azim ile ilgili yapılan kavramsallaştırmada azmin çaba ve ilgilerin tutarlılığından oluştuğunu gösteren tanımlamalar da bulunmaktadır. Bu kapsamda azmin boyutları içerisinde “çaba” ve “ilgi tutarlılığı” kavramlarından da bahsetmek mümkündür (Duckworth ve ark., 2007). Yapılan araştırmalar çabanın sürekli olarak devam etmesinin başarı açısından önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir (Abuhassan ve Bates, 2015; Bowman, Hill, Denson ve Bronkema, 2015; Crede, Tynan ve Harms, 2016; Kelly ve ark., 2014). Ancak Duckworth ve ark. (2007), tüm boyutların etkileşim halinde olduğunu ve ayrı ayrı ele alınması yerine bir arada ele alındıklarında azim açısından daha yordayıcı olacaklarını ifade etmektedir.

Goodwin ve Miller (2013) ise azim kavramının açıklanmasında ve gelişmesinde etkili olan özellikleri ve azmin boyutlarını dört kavramla açıklamaktadır. Bunlar;

- Motivasyon
- Öz kontrol (Öz denetim)
- Olumlu bakış açısına sahip olmak ve
- Amaç yönelimli davranışlarda bulunmak şeklinde ifade edilmektedir.

### 2.2.3. Azim ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Azim alan yazında kendine oldukça yeni yer bulmuş bir kavramdır. Bu nedenle azimle ilgili yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar genellikle akademik alanda gerçekleştirilmiştir. Aşağıda lise ve üniversite öğrencilerinin azim düzeylerini inceleyen çalışmalar hakkında açıklamalar yer almaktadır. Çalışmalar ile ilgili açıklamalar, kronolojik sıra göz edilerek verilmiştir.

Singh ve Jha (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmada mutluluk, yaşam doyumu, pozitif duygular ve azim arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 254 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda, azim ile mutluluk, yaşam doyumu ve pozitif duygular arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür. Yaşanılan olumsuz duyguların da azim üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu ulaşılan sonuçlar arasında yer almaktadır.

Maddi, Matthews ve Kelly (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada lise öğrencilerinin akademik başarı ve sınıf tekrarı üzerinde azim ve dayanıklılığın etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma kapsamında 1285 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda azim ve dayanıklılığın sınıf tekrarına önemli bir etkisi olduğu görülmüştür.

Kleiman, Adams, Kashdan ve Riskind (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise minnettarlık ve azmin intihar eğilimi üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 209 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda minnettarlık ve azmin, hayattan alınan anlamı arttırdığı ve intihar eğiliminde azalmaya, dayanıklılığı arttırmaya katkı sağladığı görülmüştür.

Arslan, Akın ve Çitemel (2013) üniversite öğrencilerinin azim ve farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 352 öğrenciye ulaşımlardır. Araştırma sonucunda öğrencilerin farkındalık düzeyleri ile azim düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani öğrencilerin farkındalık düzeyleri arttıkça azim düzeyleri de artmaktadır.

Yapılan bir diğer araştırmada ise üniversite öğrencilerinin azim düzeyleri ile olumsuzluklardan etkilenme ve intihar eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamına 209 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda

öğrencilerin azim puanları ile olumsuzluklardan etkilenme ve intihar eğilimi puanları arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Yani azim seviyeleri yüksek olan öğrencilerin intihar eğilimlerinin daha az olduğu ve olumsuz yaşam olaylarından daha az etkilendiği söylenmektedir (Blalock, Young ve Kleiman, 2015).

Bogin (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin azim düzeylerinin bir akademik sene boyunca ne şekilde değiştiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda bir akademik sene boyunca süren boylamsal bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada azim düzeyinin akademik yılın ikinci döneminde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte azim ile akademik başarı ve yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Yoncalık (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada liseye devam eden öğrencilerin azim, umutsuzluk ve mutluluk düzeylerinin yaşam doyumu ve akademik başarı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda 791 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve akademik başarıları üzerinde azim, umutsuzluk ve minnettarlığın önemli bir etkisinin olduğu görülmüştür. Öğrencilerin azim seviyeleri yükseldikçe yaşam doyumları ve akademik başarıları da yükselmektedir.

Yapılan bir diğer araştırmada üniversite öğrencilerinin azim seviyelerinin depresyon kaygı ve stres düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma kapsamında 313 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin azim değişkeninden etkilendiği görülmüştür. Öğrencilerin azim düzeyleri arttıkça depresyon, kaygı ve stres belirtilerinin azaldığı araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır (Özhan ve Boyacı, 2018). Sonuç olarak yapılan araştırmalara bakıldığında azmin, bireyin yaşadığı olumsuz duygu ve durumların etkisini azaltmakta olduğunu, ayrıca bireyin iyi oluşuna katkı sağlayarak yaşamına anlam kattığını söyleyebiliriz.

### **2.3. Umut ile İlgili Kuramsal Çerçeve**

Bu bölümde umut kavramı ile ilgili açıklamalar bulunmaktadır. Bu doğrultuda ilk olarak umudun ne anlama geldiği ve umut ile ilgili ortaya atılan teorilerin neler olduğu açıklanmaktadır. Sonrasında ise umudun üzerinde etkili olan faktörlerin neler olduğu ile ilgili bilgi verilmektedir. Bölümün sonunda ise umut kavramını ele alan yurt içi ve yurt dışı

çalışmalarından bahsedilerek bölüm sonlandırılmaktadır.

### 2.3.1. Umut

Umut yüzyıllardır pek çok dini ve mitolojik efsane içerisinde kendine yer bulan bir kavramdır. Bunlardan en bilineni ise “Pandora’nın Kutusu”dur. Bu efsaneye göre umut, tüm kötülükler ve zorluklar karşısında baş etmeyi sağlayan bir duygudur. Bu efsaneye göre dünyada var olan bütün kötülükler bu kutu içerisinde bulunmaktadır ve Hermes bu kutuyu Pandora’ya bırakır. Hiçbir şekilde kutuyu açmamasını ister. Ancak Pandora kutuyu açar ve kutunun içerisinde bulunan tüm kötülükler dünyaya yayılır. Kutunun boşalmasının ardından en dipte hapsedilmiş bir iyilik belirir. Bu iyilik, umuttur. Ve efsanenin devamında şu soru sorulur; “Umut tek başına bütün kötülükler ile mücadele edebilir mi?” (Snyder, 2000). Umut kavramının iyilik ve iyi oluş üzerindeki etkisi bu efsanede oldukça net bir şekilde görülmektedir. Bu nedenle umut, araştırmacılar tarafından incelenmeye değer görülmüş bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Gerçekleşen pozitif psikoloji çalışmaları, umut konusunda yapılan araştırmaların da sayısında bir artış meydana getirmiştir (Karaca ve Kandemir, 2016). Umut ile ilgili yapılan açıklamalar incelendiğinde umudun farklı şekillerde ele alındığı görülmektedir. Bazı araştırmacılara göre umut bir ihtiyaç (Hinds, 2000); bazılarına göre bireye özgü, benzersiz bir tecrübe (Owen, 1989), bazılarına göre ise içsel bir hazır oluş (Carson, Soeken ve Grimm, 1988) olarak ifade edilmektedir. Umut, davranış, düşünme ve duyguyu içerisinde barındıran bir kavramdır (Dufault ve Martocchio, 1985; Herth, 1993). Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde umut, “olması beklenen veya olacağı düşünülen şey” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2020). İlgili alan yazına bakıldığında ise umut, bir hedefe ulaşmak için sıfırdan daha fazla olan beklentiler (Stotland, 1969); bir hedefe ulaşmak adına kendinde var olan gücü hissetme ve amaca ulaşmada etkili yollar bulabilme becerisine sahip olma (Snyder, 2000) olarak ifade edilmektedir.

Araştırmacılar umut kavramını farklı açılardan ele alıp incelemişlerdir. Umut konusunda gerçekleştirilen en önemli tartışmalardan bir tanesi umudun bilişsel mi yoksa duyuşsal mı olduğu konusundadır. Bazı araştırmalar umudun duyuşsal yönüne vurgu yaparken bazıları ise bilişsel yönünün baskın olduğunu ifade etmektedir. Frank (1968) bu konuda yaptığı açıklamada; duygu ve düşüncelerin umut üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu, umudun bu iki boyutun birleşiminden ibaret olduğunu vurgulayarak iki boyutun da önemine değinen ilk kuramcı olmuştur. Averill, Catlin ve Chon (1990) umut kavramının

duyuşsal yönüne vurgu yapmışlardır. Umudun sosyal norm ve kurallar sonucunda ortaya çıktığını vurgulamışlar ve dört ana kural etrafında umudu ve umutlu insanları açıklamışlardır. Bu kurallar;

1. Umut, başarı ihtimalinin gerçekçi bir biçimde değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkar.

2. Bireyler, ancak kişisel ve toplumsal olarak kabul edilen konu ve alanlarda umut ederler.

3. Umut etmede asıl önemli olan olaylar ve olayların sonuçlarıdır.

4. Umut düzeyi yüksek olan bireyler, umut düzeyi düşük olan bireylere oranla amaçlarına ulaşmada daha etkili yollar seçmekte ve eyleme geçmekte daha istekli olmaktadır.

Umut ile ilgili en fazla çalışmayı yapan kuramcılardan olan Miller ve Powers'a göre umut, "algılanan olumsuzluklardan kurtulma, iyilik halinin devamlılığı ve geliştirilmesi için geleceğe yönelik olumlu beklentiler" olarak açıklanmaktadır. Bireylerde meydana gelen bu beklentiler, olumlu bir gelecek algısı, hayatın anlamı ve hedefleri, psikolojik iyi oluş, öz yeterlik ve olumlu sosyal ilişkiler gibi kavramlar ile ilgilidir (Miller ve Powers, 1988). Zournazi (2004) ise insanların hayata tutunmasını sağlayan bağın umut olduğunu ifade etmektedir.

İlgili alan yazın incelendiğinde umudun sorunları önleme ve zorlayıcı yaşam durumları karşısında daha güçlü bir duruş sergilemede etkili olduğu görülmektedir. Umut düşüncesi, sorunların ardından yaşanacak olan olumsuz duygular açısından da önem taşımaktadır. Bununla birlikte umut düzeyi yüksek olan bireylerin genel iyi oluşları ve benlik algılarının bu durumdan olumlu etkilendiği de alan yazında belirtilmektedir (Gülten, 2014). Umut duygusu, bireylerin farklı amaçlar oluşturup bunlara yönelmelerinde de etkilidir. Umut duygusu yüksek olan bireyler, yeni amaçlar arayıp bu yollara ulaşmak için farklı ve yeni yollar bulma noktasında isteklidirler. Umut bireylerin motivasyonunu ve öz yeterlik duygusunu arttırmaktadır (Erdoğan, 2013). Umudun ortaya çıkması için mutlaka ki bir düşünce gereklidir ancak yalnızca düşünce umudu korumaya ve ayakta tutmaya yetmemektedir. Ortaya çıkan düşünce, amaca ulaşmak için yapılan doğru bir planlama ve başarıma hissi ile desteklenmelidir. Bu süreç; amaç belirleme, izlenecek yolu seçme, planlama

ve davranışa dönüştürme (eyleme geçirme) basamaklarından oluşmaktadır (Erdoğan, 2013). Bu basamaklarda “devam etmeliyim” veya “başarabilirim” şeklindeki içsel diyaloglar ise umudun düşünce şeklinin bir yansımasıdır (Snyder, LaPointe, Crowson ve Early, 1998; Zengin, 2013).

Bu düşünceler, bireyler için bir motivasyon kaynağı olmaktadır. Bireyin harekete geçme ve hedefine ulaşma doğrultusundaki amaçlı davranışlarını sürdürme noktasında bu düşünceler oldukça önemlidir. Aynı zamanda bu düşünceler bireyin karşılaşmış olduğu zorluklar karşısında da farklı çözüm yolları arama konusunda birey için motive edici ve cesaretlendirici olmaktadır (Irving, Snyder ve Crowson, 1998). Umut, bireylerin olumsuz zamanlardaki düşüncelerini de kontrol altında tutmaya katkı sağlamaktadır. İstenmeyen yaşam olayları sonucunda meydana gelebilecek çaresizlik ve karamsarlık duygularının önüne geçer. Bireylerin hayat enerjilerini korumalarında onlara yardımcı olur (Öz, 2006). Aynı zamanda bireylerin eksiklik, yetersizlik, yalnızlık ve sıkıntı hisleriyle baş etmelerine katkı sağlamaktadır (Duyan ve Er, 1996).

Umut düşüncesi bireylerin kendilerine yönelik gerçek değerlendirmeler yapmaları açısından önemli olduğu kadar manevi olarak “kendini gerçekleştirme” nihai hedeflerinin devamlılığı açısından da önem arz etmektedir. Umut, bireylerin kendini gerçekleştirmeye yönelik hedeflerindeki varoluşsal derinliğin ve kararlılığın bir işareti olarak kabul edilmektedir (Marcel, 1951; Koç, 2008).

Umut kavramı yalnızca düşünceden ibaret olmadığı gibi arzu ve istekten de farklı bir kavramdır. Arzu ve isteğin dışında olarak umutta var olan özellikler aşağıdaki gibidir (Slezackova, 2017);

- Umut, mutlaka “iyi bir şey” e yönelik olmalıdır.
- Umut, şu an için değil, gelecek için beslenmelidir.
- Umut, elde edilmesi kolay olmayan amaçlar uğruna oluşturulmalıdır.
- Umut, elde edilmesi imkansız olmayan ulaşılabilir amaçlar uğruna oluşturulmalıdır.

Aynı zamanda umut, iyimserlikten farklı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Umut düzeyi yüksek bireyler her şeyin olumlu sonuçlanacağına yönelik bir inanç taşımazlar. Umut, gerekçelere ve gerçeklere dayanmaktadır. Bu nedenle mantıksal yönü güçlüdür. Umut, akıl ve irade gücü ile ortaya çıkan problemin ve engellerin arasından çıkış yolunu aramak için araştırmalara devam etmek ve bu yolun var olduğuna ve bulunabileceğine olan inancıyla

azimle pes etmemektir. Bu bağlamda umudun bir çabaya ihtiyaç duyduğu görülmektedir. Snyder (2002), umudun çevreden öğrenildiğini ifade etmektedir. Bu nedenle umut duygusunun oluşması çocukluk dönemi yaşantıları ile sıklıkla ilişkilendirilmektedir. Örneğin çocukluk döneminde sürekli olarak ihmal edilen bir çocuk umut etmeyi öğrenememekte ve yetişkinlik döneminde de umut duygusunu hissedememektedir. Umudun, öğrenilebilir bir kavram olduğu gibi aynı zamanda geliştirilebilir bir kavramdır. Eğitim veya terapiler aracılığıyla bireylerin umut seviyelerinde artış meydana gelebilmektedir (Feldman ve Dreher, 2012).

### **2.3.2. Umudun Kavramını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar**

#### **2.3.2.1. Snyder'ın Umudun Modeli**

Snyder (2002), umudun kavramını ele alan teorisinde güdüsel ve bilişsel bir model önermiştir. Bu modelin temelinde umudun, hedefe odaklanma ve hedefe ulaşmak adına çeşitli yollara yönelme olmak üzere iki farklı biçimde açıklanmaktadır. Ancak bu iki davranış birbirinden kopuk olmayan ve ilişkili yapılardır. Umudun kavramı bu model çerçevesinde “gelecek için belirlenen hedeflere ulaşmada farklı ve değişik yollar belirleme ve bu amaçlara ulaşmaya yönelik isteklilik” şeklinde tanımlanmaktadır (Snyder, 2002). Bununla birlikte bu teori umudun kavramını duyuşsal bir kavram olarak değil eyleme dönük, bilişsel ve içsel bir sistem şeklinde ele almaktadır (Kepir, 2011). Umudun üç temel bileşenden oluştuğu kabul edilmektedir. Bunlar “amaca yönelim”, “alternatif yollar düşüncesi” ve “eyleyici düşünce (hedefe güdülenme)” olarak ifade edilmektedir (Snyder, Feldman, Shorey ve Rand, 2002).

Amaca yönelim, amaçların kesin ve net bir şekilde belirtilmesi; alternatif yollar düşüncesi, bireylerin amaçlarına ulaşmaları için farklı yollar bulması; eyleyici düşünce ise bireyin bu yolları gerçekleştirmek için gerekli olan motivasyonun ve içsel denetimin bireyde var olması ve bunun sürdürülmesi anlamına gelmektedir (Arslan, Oral ve Karababa, 2018). Bu model kapsamında amaçlar oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Amaçlar, bireylerin hayalini kurduğu tecrübe, nesne ve sonuçları içermektedir. Amaçlar istenilen sonuç davranışlarını içermektedir bu nedenle bütün planlanmış davranışlar bir amaç doğrultusunda gerçekleştirilmektedir. Snyder'ın umudun modelinde amaçlar, gerçekleşme olasılığı bir nebze belirsiz ancak ulaşılabilir olmalıdır. Çünkü bir durum karşısında başarıya ulaşmak kesin ise birey motive olamayacaktır bununla birlikte eğer ki ulaşılması istenilen amaç imkansız ise bu da bireyin cesaret ve motivasyonunu düşürecektir. Bu yüzden bu modele göre amaçların

belirlenmesi oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Snyder, 2000, 2003).

### **2.3.2.2. Lazarus'un Umut Teorisi**

Lazarus'a (1999) göre umut, duyuşsal bir kavramdır ve bütün insanları ilgilendirmektedir. Bu nedenle Lazarus bu konuda yapılan çalışmaların artması gerektiğini özellikle vurgulamaktadır. Lazarus, umut düzeyi yüksek bireyleri tanımlarken "istekli ve "motivasyon sahibi" olunmasını belirtmiştir ancak yalnızca bu iki özellik umut düzeyinin yüksek olduğunu göstermemektedir. Bu iki özellik temel olmakla birlikte bu ikisinden daha fazla duygunun bireyde hakim olması gerekmektedir. Bireylerde umut oluşması adına ilk olarak bireyin yetersizlik hissettiği bir durumla karşılaşması gerektiği vurgulanmaktadır (Başören, 2015). Hastalık teşhisi konulmuş bir bireyin iyileşmeyi umut etmesi bu konuda bir örnek olarak verilebilir. Yani bireylerin, istenmeyen bir durum ile karşılaşmaları sonucunda ihtiyaç duyulan veya istenen bir sonuç elde etme isteklerinden kaynaklı olarak umudun meydana geldiği söylenmektedir (Çankaya ve Canbulut, 2017).

### **2.3.2.3. Stotland'ın Umut Teorisi**

Umut hakkında geliştirilen ilk teorinin sahibi Stotland'dır. Bu teori, bilişsel şemaları ve değerlendirmeleri temel alarak umut kavramını açıklamaktadır. Kuramın temel felsefesi "bir amaca ulaşmak adına sıfırdan daha fazla beklenti içerisinde olma" şeklinde açıklanmaktadır (Snyder, 1995).

Bu kuruma göre umut bilişsel bir yaklaşımla ele alınmıştır. Umutlu bireyler, hedeflere ulaşma ihtimal ve şansının yüksek olduğuna inanan bireyler olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda bu teori faaliyet geçebilmek ve davranış ortaya koyabilmek adına amaç yönelimli düşüncelere sahip olmak gerektiğini vurgulamaktadır. Umudun ölçülmesinden ziyade bireylerin davranışlarından bu konu ile ilgili çıkarımda bulunulabileceği düşünülmektedir (Guthrie, 2011; Snyder, 1995).

### **2.3.2.4. Averill, Caitlin ve Chon'un Umut Teorisi**

Umut kavramını ele alan bir diğer teori ise Averill ve ark. (1990) tarafından ortaya atılmıştır. Bu teoriye göre umut, bilişsel kuralların yönetiminde olan bir duygudur. Umudun gelişiminde amaçlar oldukça önemli görülmektedir. Belirlenen amaçların ulaşılabilir ve kontrol altında olması gerekmektedir. Aynı zamanda bu amaçlar toplumsal olarak da kabul edilebilir olmalıdır. Umut ancak bu şartlar altında bir duygu olarak bireyde var olabilir. Bu

teorinin diğerlerinden en büyük farkı sosyal normları da sürece dahil etmesinden ibarettir ancak bu durum teoriyi diğerlerine oranla daha karmaşık bir hale getirmektedir (Averill ve ark., 1990).

### 2.3.2.5. Vroom'un Umut (Beklenti) Kuramı

Bu kurama göre bireylerin eylem sonucunda umut ettiği yani beklediği, ödül ve takdirdir (Halis ve Uğurlu, 2008). Kuram, bu durum temelinde oluşturulup geliştirilmiştir. Beklenti teorisi bir süreç teorisidir. Bu nedenle de eylemin ortaya çıkış anından sonuçlanmasına kadar olan tüm faaliyetleri ve etkili olan unsurları içerisinde barındırmaktadır. Beklenti teorisinde esas olan tercih etme/karar vermedir. Bireyler güdülenme aracılığıyla eylemler arasında seçimlerini yapmaktadırlar. Vroom güdülenmeyi, “kişinin farklı eylemler karşısında karar vermesini sağlayan motivasyon kaynağı” olarak ifade etmektedir (Aykul, 1995).

Bu teoride temel olarak dört farklı varsayım ifade edilmektedir. Bunlar;

1. Bireyin faaliyette bulunmasında veya bir faaliyete dahil olmasında motivasyon, ihtiyaç ve tecrübeleri doğrultusunda oluşturmuş olduğu beklentileri (umutları) etkili olmaktadır.

2. Bireyler bilinçli ve mantıklı olarak karar verdikleri seçimler doğrultusunda harekete geçmektedir. Yani bireyler, davranışlarını seçmede özgürdür.

3. Bireyler her eylemde aynı umudu hedeflemezler veya aynı eylemden her zaman aynı sonucu beklemezler.

4. Bireyler seçenekler arasından kendileri için en iyi sonucu getirecek olanı seçerler (Lunenburg, 2011).

### 2.3.3. Umut Üzerinde Etkili Olan Faktörler

Umudun gelişmesi veya sönmesi üzerinde etkili olan pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden en etkili olanları hakkında açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

**Motivasyon:** Motivasyon, bireyleri eyleme geçiren ve amaca yönlendiren içsel veya dışsal güç olarak ifade edilmektedir. Ertürk (1995) motivasyonu, “bireyleri belirlenen hedefe doğru sürekli olarak aktif hale getirmek için gösterilen gayretin bileşimi” şeklinde

tanımlamaktadır. Motivasyon, bireyin psikolojik çabasını ve dayanıklılığını hedefe ulaşmak adına düzenlemekte, bireye aktiflik ve süreklilik kazandırmaktadır (Vromm, 1964). İlgili alan yazında umut ve motivasyon arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar incelendiğinde motivasyonun umut üzerinde olumlu düzeyde bir etkisinin olduğu görülmektedir (Brooks, 2011; Kenny, Walsh-Blair, Blustein, Bempechat ve Seltzer, 2010).

**Öz yeterlik:** Bireylerin belirli bir olay veya durumda beklenen sonuçlara ulaşmada gerekli olan davranışları doğru ve iyi bir biçimde yerine getirebileceğine yönelik inancıdır (Bandura, 1977, 1986). Bireylerin kendilerine ait yeterlik inançları ne kadar yüksek seviyede ise iş yaşamında da o kadar aktif olmakta ve enerji ve çaba sarf etmektedirler. Bu noktada öz yeterlik algılarının sorunlarla başa çıkma tutumunu, eyleme geçmeyi ve sürekliliği etkilediği görülmektedir. Öz yeterlik algısının yüksek olması bireylerin kendilerine ve yapacakları işin sonuçlarına karşı daha umutlu olmalarını sağlamaktadır. Bu da bireylerin çaba harcamalarını, istenmeyen yaşam durumları karşısında dirençli ve dayanıklı olmalarını etkilemektedir (Bandura, 1977).

**Öz Saygı:** Benlik kavramı, benlik imgesi ve ideal benlik kavramlarının ilişkisi sonucunda oluşan kavram öz saygıdır. Bireylerin sahip oldukları niteliklerin, hedeflerin, yaşam amaçlarının, tutumlarının, duygularının ve düşüncelerinin tümü benlik kavramı; bireyin ne olduğu benlik imgesi; bireyin ne olmak istediği ise ideal benlik olarak ifade edilmektedir. Öz saygı ise bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farktan kaynaklı yaşadığı duyguları işaret etmektedir (Pişkin, 2003). İlgili alan yazın incelendiğinde umut ve öz saygı kavramları arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Öz saygı düzeyi düşük olan bireylerin umut düzeylerinin de düşük olduğu görülmektedir (Bilge, Aslan ve Doğan, 2000; Ciavocci, Heaven ve Davies, 2007).

**Sosyal İlişkiler:** Yapılan araştırmalar incelendiğinde umut düzeyinin, yalnız hisseden, depresyon yaşayan bireylerde daha düşük olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda sosyal ilişkilerin umut üzerinde önemli bir etkisinin olduğu, sosyal ilişkilerinde problem yaşayan bireylerin umut düzeylerinin bu durumdan olumsuz etkilendiği ifade edilmektedir (Ekas, Pruitt ve Mckay, 2016). Bununla birlikte sosyal desteğin de umut üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu belirtilmektedir (Luo, Qui, Zheng, 2014).

**Cinsiyet:** Cinsiyetin umut üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalarda farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Bazı araştırmalar kadınların erkeklere oranla daha

fazla umut düzeyine sahip olduklarını belirtirken (Heaven ve Ciarrochi, 2008; Hendricks-Ferguson, 2008) bazı araştırmalarda ise erkeklerin daha yüksek umut düzeyine sahip olduğu görülmektedir (Chang, 2003). Cinsiyetin umut kavramı ile ilişkisini ele alan birçok çalışma bulunmakla birlikte bu ilişkinin yönünü ortaya konması için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

#### **2.3.4. Umut ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Umut ile ilgili yapılan çalışmalar pozitif psikolojiye olan ilginin artması sonucunda son yıllarda artmıştır. Ancak yapılan çalışmaların genellikle hastalar üzerinde veya klinik çalışma grubu üzerinde yapıldığı görülmektedir. Araştırmanın amacı kapsamında patolojik belirti göstermeyen niversite öğrencileri ile yapılmış olan çalışmalar ile ilgili bilgiler bu bölümde aktarılmaktadır. alışmalar ile ilgili açıklamalar, kronolojik sıra göz edilerek verilmiştir.

Chung (1996) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, umut ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 112 niversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda umut ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan öğrencilerin umut düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür.

Curry, Snyder, Cook, Ruby ve Rehm (1997) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, umut, akademik başarı ve sportif başarı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma niversitede okuyan atletler üzerinde gerçekleştirilmiş, bu kapsamda çalışmaya 370 ğrenci dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda, umut düzeyinin öğrencilerin sene sonu başarı puanlarını anlamlı bir biçimde yordadığı, umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin sene sonu başarı puanlarının da yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise umut düzeyinin öğrencilerin sportif anlamdaki öz sayđı, öz güven, duygu durumu ve atletik becerilerini de olumlu yönde etkilediği yönündedir.

Denizli (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada umut ve çalışma becerilerinin sınav kayđısı üzerindeki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 442 niversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda kadın öğrencilerin umut düzeylerinin kayđı, kursa katılım ve etkili okuma üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Umut düzeyi arttıkça kayđı azalmakta, kursa katılım ve etkili okuma artmaktadır.

Akalın (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada meslek algıları ve geleceğe yönelik umut düzeyleri incelenmiştir. Araştırma kapsamına okul öncesi öğretmenliği bölümünde okuyan üniversite öğrencileri ve çocuk gelişimi bölümünde okuyan lise öğrencileri dahil edilmiş, bu amaç doğrultusunda 132 üniversite, 715 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda geleceğe yönelik umut ile meslek algıları arasında anlamlı ve pozitif düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Aydın (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, umut, duygusal zeka ve psikolojik sağlıklı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma 449 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda duygusal zeka ve umudun psikolojik sağlıklı için önemli birer yordayıcı olduğu görülmüştür. Umut ve duygusal zekası yüksek olan öğrencilerin, psikolojik sağlıklı seviyelerinin de yüksek olduğu belirtilmiştir.

Bahadır, Certel, Erdoğan ve Lapa (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile umut düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma spor fakültesinde öğrenim gören 337 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda deneyime açıklık kişilik özelliğinin umut için anlamlı bir yordayıcı olduğu, öğrencilerin deneyime açıklık özellikleri arttıkça umut düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Satici (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise umut ve yalnızlığın öznel iyi oluş ve stres üzerindeki aracılık etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 417 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda kurulan model anlamlı bulunmuştur. Öğrencilerin öznel iyi oluş ve stres düzeyleri umut ve yalnızlık düzeylerinden etkilenmektedir. Umut ile öznel iyi oluş arasında pozitif; stres ile ise negatif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

## **2.4. Minnettarlık ile İlgili Kuramsal Çerçeve**

Bu bölümde minnettarlık kavramının tanımları ve kavramın nasıl geliştiği ilgili alan yazın ışığında açıklanmaktadır. Bölümün sonunda ise minnettarlık kavramını ele alan yurt içi ve yurt dışı çalışmalarına yer verilmiştir.

### **2.4.1. Minnettarlık**

Minnettarlık kavramı Latince bir sözcük olan “gratia” kökünden türemiştir. Kelime

anlamı olarak “değer bilirlilik, lütufkarlık, şükran” gibi anlamlara gelmektedir (Uysal ve Bingöl, 2013). Minnettarlık kavramı pozitif psikolojide sıklıkla ele alınan bir kavramdır. Bireyin güçlü ve istenilen taraflarından bir tanesi olarak kabul edilmektedir (Oğuz-Duran ve Tan, 2013). Minnettarlık kavramı psikoloji alan yazını içerisinde incelenen kısmen yeni kavramlardan bir tanesidir. Hakkında daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmasına karşılık minnettarlık ile ilgili yapılan tanımlamaların farklı bakış açılarıyla oluşturulduğu görülmektedir.

Minnettarlık, birey için önemli veya anlamlı olan bir nesne, durum ve olayın kıymetine ve değerine yönelik olarak farkındalık oluşması sonucunda oluşan durum veya duygu şeklinde ifade edilmektedir (Akın ve Yalnız, 2015). Minnettarlık duygusu, sevinç ve hayranlık duygularının birleşmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Ancak sınıflandırılması yalnızca duygu veya durum şeklinde yapılmamaktadır. Minnettarlık, duygu, durum, ahlaki değer, kişilik özelliği, tutum, alışkanlık veya başa çıkma becerisi olarak farklı sınıflandırmalarla açıklanabilmektedir (Emmons ve McCullough, 2003; Froh, Sefick ve Emmons, 2008; McCullough, Tsang ve Emmons, 2004; Peterson ve Seligman, 2004; Sansone ve Sansone, 2010). İlgili alan yazın incelendiğinde minnettarlığın çoğunlukla bir duygu olarak ele alındığı, gurur, mutluluk, umut ve hoşnut olma gibi olumlu duygularla ilişkili olduğu görülmektedir (Uysal ve Bingöl, 2013).

Bununla birlikte minnettarlığı bir kişilik özelliği veya eğilim olarak tanımlayanlar ise minnettarlık eğilimin dört farklı yönden oluştuğunu ifade etmektedir. Bunlar minnettarlığın şiddeti, sıklığı, yaşandığı alanlar ve yaygınlığı olarak açıklanmaktadır. Şiddet, ne derece kuvvetli yaşandığı; sıklık, ne kadar zaman aralıkları ile yaşandığı; yaşanılan alanlar, okul, iş, ev gibi yaşam alanlarının hangilerinde yaşandığı ve yaygınlık ise bireyin kendisine karşı gerçekleştirilen bir iyilik sonucunda çevresindeki kaç kişiye karşı minnettarlık hissetmesi ile ilgili görünmektedir (Bono, Krakauer ve Froh, 2015; Emmons, McCullough ve Tsang, 2007; McCullough, Emmons ve Tsang, 2002). Minnettarlık, “yardım sever eylemlerin sonuçlarının yararlanıcı tarafından onaylanması” sonucunda ortaya çıkmaktadır (Arslan, 2015). Ancak bu durum minnet etme kavramı ile karıştırılmamalıdır. Minnet etme, yardım eylemi sonucunda yararlanıcının kendisini yardım edene kadar borçlu hissetmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Burada birey yapılan iyiliğin karşılığında bir şeyler yapmak istemektedir. Bu duygu bireyde rahatsızlık ve strese neden olmaktadır. Ancak minnettarlık olumlu duyguların ortaya çıkmasını sağlayan hoşnut olunan bir yaşantı sonucunda ortaya çıkan bir duygudur (Goei ve Boster, 2005; McCullough, Kilpatrick, Emmons ve Larson, 2001). Genel olarak minnettarlık

duygusu, hayat adına bir teşekkür ve mucize duygusunun hissedilmesinden kaynaklanmaktadır (Uysal ve Bingöl, 2013). Birey, gördüğü iyilik sonucunda hem iyilik durumu hem de iyiliği yapan kişi ile ilgili bir farkındalık sahibidir. Minnettarlık kavramı da bu farkındalık ve anlayışa uzanmaktadır (Roberts, 2004). Minnettarlığın ortaya çıkması için temelde iki varsayımın olması gerekmektedir (Froh ve ark., 2008). Bunlar;

1. Elde edilen olumlu bir sonuç olduğunu kabul etme

2. Bu olumlu sonucun dışarıdan bir kaynak tarafından elde edildiğinin farkında olma şeklinde belirtilmektedir.

Minnettarlık, mutluluk veren, bireylerin iyi hissetmesine katkı sunan, onları motive eden ve karşılaşılan iyiliğin diğer insanlarla da paylaşma yaşantılarını içermektedir. Bu noktada minnettarlığın yalnızca pozitif durumlarda ortaya çıkmadığı aynı zamanda zorlayıcı yaşam olayları karşısında da varlık gösterdiği ifade edilmektedir (Emmons, 2009; Emmons ve Shelton, 2005).

#### **2.4.2. Minnettarlığın Gelişimi**

Minnettarlığın gelişimi ile ilgili yapılan araştırmalar, minnettarlığın yeni doğanlarda görülmediğini göstermektedir. Minnettarlık duygusu, yaş ilerledikçe çocukluk dönemi içerisinde ortaya çıkmaktadır. Genel kabul, ilk olarak 7 ile 10 yaş arasında görüldüğünü belirtilmektedir (Emmons ve Shelton, 2005). Ancak Froh, Miller ve Snyder (2007), minnettarlığın gelişimi ile ilgili bir netlik olmadığını ifade etmişler ve bireylerin minnettarlık duygularını ifade etmeye başlamalarının 6 ile 8 yaş arasında öğrenildiğini ifade etmektedir.

Çocuklar 7 yaşından önce minnettarlıklarını “teşekkür etme” davranışı ile göstermektedir (Beckner ve Smenner, 1986). Ancak bu davranışın yalnızca bir nezaket kuralı olarak kabul edildiği herhangi bir minnet duygusu barındırmadığı düşünülmektedir (Baumeister ve Ilko, 1995). Gleason ve Weintraub (1976) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada 6 yaşından küçük ve 10 yaşından büyük çocuklardan oluşan iki gruba şeker dağıtılıp teşekkür etme ve minnettarlık duyma oranları karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda 6 yaş ve altındaki grubun yalnızca %21’inin teşekkür ettiği, 10 yaş ve üzeri grubun ise %80’inin minnettarlık bildirdikleri görülmüştür. Bu noktada bireylerde olumlu sonuçların paylaşılması, minnettarlık deneyimi ve yardım edene karşı iyi davranma isteğinin 7 ile 10 yaş aralığında esas olarak güçlendiği görülmektedir (Graham ve Weiner, 1986; Weiner ve Graham, 1988). Minnettarlığın gelişim göstermesi için olumlu duyguların tecrübe edilmesi

gerekmektedir. Gelişmiş bir minnettarlık özellikle ergenlik döneminde bireylerin akran ilişkilerini güçlendirmektedir (Froh ve ark., 2008). Bununla birlikte yaşam doyumunu arttırmakta, zorlayıcı yaşam olayları karşısında duyulan stresi azaltmaktadır (Suldo ve Huebner, 2004).

Minnettarlığın gelişimini olumsuz etkileyen tutumlar ise mağduriyet inancı (Seligman, 2002), bireylerin kendileri hakkında gerçekçi bir algıya sahip olmaması, eksiklik yaşadığı noktaları kabul etmemesi (Solomon, 2002), sürekli öfke ve kıskançlık (Etchegeyoyen ve Nemas, 2003) ve materyalist değerlerin olması gerekenden daha fazla önemsenmesi (Kasser, 2002) olarak belirtilmektedir. Bunların dışında narsistik eğilimlere sahip olan bireylerde de minnettarlık duygusunun gelişim göstermediği bilinmektedir (Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003).

### **2.4.3. Minnettarlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Minnettarlık ile ilgili yapılan çalışmalar oldukça yakın bir geçmişe sahiptir. Özellikle pozitif psikolojinin gelişmesi ve minnettarlığın insanların mutlu olmasında ve iyi oluşlarında önemli bir payı olmasının görülmesiyle birlikte minnettarlık ile ilgili yapılan çalışmalarda artış olduğu görülmektedir (Emmons, 2009; Emmons ve Shelton, 2005; Solomon, 2002). Ancak özellikle ülkemizde bu konuda yapılan çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu açıktır. Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen minnettarlık değişkeninin incelendiği çalışmalar hakkında bilgiler yer almaktadır. Çalışmalar ile ilgili açıklamalar, kronolojik sıra göz edilerek verilmiştir.

Wood, Joseph ve Linley (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, minnettarlığın psikolojik sağlık üzerindeki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda 236 üniversite öğrencisi çalışmaya katılım göstermiştir. Minnettarlık, stresle başa çıkma tarzları ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonucunda minnettarlık ile olumlu başa çıkma tarzları ile sosyal ve duygusal destek arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda minnettarlığın iyi oluş, yaşam doyumunu ve zorlayıcı yaşam olaylarına karşı dayanıklılığı arttığı ve stresi düşürdüğü vurgulanmıştır.

Wood, Maltby, Gillett, Linley ve Joseph (2008) tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada ise minnettarlık ile algılanan sosyal destek, stres ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya yaşları 18-19 arasında değişen 156 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda minnettarlık ile algılanan sosyal destek arasında olumlu;

depresyon ve stres arasında ise olumsuz bir ilişki olduğu görülmüştür.

Frias, Watkins, Webber ve Froh (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, hayati tehlike arz eden hastalıkları ile ölüm duygusunun minnettarlık üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırmaya 116 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Yapılan araştırma sonucunda ölüm duygusu ve hayati tehlike arz eden durumlar karşısında öğrencilerin minnettarlık düzeylerinin arttığı görülmüştü. Bu araştırma kapsamında elde edilen sonuç doğrultusunda minnettarlığın zorlayıcı yaşam durumları karşısında artış gösterdiği ifade edilmiştir.

Oğuz-Duran ve Tan (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada minnettarlık ve yaşam amaçlarını yazma çalışmalarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya yaşları 17 ve 30 arasında değişiklik gösteren 86 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda minnettarlık ve yaşam amaçlarını yazmanın öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür.

İlbay ve Sarıçam (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise minnettarlık ile başıslama ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yaşları 17 ve 24 arasında değişen, 206'sı erkek 210'u kadın olan toplam 416 üniversite öğrencisi araştırmaya katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda minnettarlık, başıslama ve psikolojik kırılganlık arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Öğrencilerin minnettarlıkları arttıkça daha fazla başıslama eğilimine sahip oldukları ve daha az psikolojik kırılganlık yaşadıkları görülmüştür.

Bir diğer çalışmada ise minnettarlığın yaşam doyumu ve affetme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu araştırmaya yaşları 18 ve 27 arasında değişiklik gösteren, 162 erkek, 234 kadın toplam 396 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda minnettarlık düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve affetme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Arıcıoğlu, 2016).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

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

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma betimsel bir çalışma olarak yürütülmüştür. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin azim, umut ve minnettarlık düzeylerinin, yalnızlıkları ile ilişkisinin ve yalnızlıklarını yordamadaki rolünün incelenmesi amacıyla genel tarama modellerinden bir tanesi olan “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin varlığını ve/veya derecesini inceleyen, neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek ve incelenen olguları daha iyi anlayabilmek amacıyla yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018). Tarama modelleri, belirlenmiş bir evren ile ilgili olarak genel bilgiye ulaşma amacıyla gerçekleştirilmektedir. Bu amaçla yürütülen araştırmalar evrenin tümü üzerinden veya evrenden seçilen bir çalışma grubu aracılığıyla yürütülmektedir. İlişkisel tarama modelinde ise iki ya da ikiden fazla değişkenin birlikte değişim gösterip göstermediğini ve eğer gösteriyor ise değişimin derecesinin ne büyüklükte ve yönde olduğunun açıklanması amaçlanmaktadır. İlişkisel tarama modeli gerçek neden-sonuç ilişkisi hakkında kesin bir bilgi sağlamamakla birlikte neden-sonuç ilişkisine yönelik ipucu vermektedir. Bununla birlikte bir değişkendeki durumun bilinmesiyle diğer değişken ile ilgili çıkarımda bulunulmasına imkan sağlamaktadır (Karasar, 2018). Araştırmada yalnızlığın azim, umut ve minnettarlık düzeyleri ne ölçüde ilişkili olduğu ilişkisel tarama modeli aracılığıyla araştırılmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri azim, umut ve minnettarlık düzeyleri, bağımlı değişkeni ise yalnızlıktır.

#### 3.2. Evren ve Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye’deki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Üniversite öğrencileri seçilirken olasılıksız örnekleme yöntemlerinden olan kartopu örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Kartopu örnekleme yönteminde araştırmaya katılan bireyler araştırmaya katılabilecek diğer bireyleri önerir (Bailey, 1994; Christensen Johnson ve Turner, 2015). Kartopu örnekleme yöntemi, araştırmaya katılacak bireyleri bulmakta zorluk çekildiğinde tercih edilen bir yöntemdir (Dattalo, 2008). Araştırmaya birkaç kişi ile başlanır

ve araştırmaya katılanların önerdiği kişilerle görüşülür ve görüşülen kişilerin gönüllü olmasıyla bu kişiler de araştırmaya dahil edilir (Bailey, 1994; Christensen ve ark., 2015). İstenilen katılımcı sayısına ulaşılana kadar bu işleme devam edilir (Christensen ve ark., 2015).

Bu araştırma kapsamında devlet ve vakıf niversitesi olmak üzere 79 farklı üniversiteden 359 niversite öğrencisine ulaşılmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın çalışma grubunu, niversite eğitimine devam eden 359 birey oluşturmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan bireylere ait demografik bilgilere Tablo-1’de yer verilmiştir.

**Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri**

Değerken	f	%
Cinsiyet		
Kadın	215	59.9
Erkek	144	40.1
Sınıf		
1. sınıf	99	27.6
2. sınıf	60	16.7
3. sınıf	65	18.1
4. sınıf	135	37.6
Covid-19 geçirme		
Evet	37	10.3
Hayır	322	89.7
Yakınının Covid-19 Geçirme Durumu		
Evet	256	71.3
Hayır	103	28.7
Toplam	359	100

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında niversite ğrencilerinin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ayrıca niversite ğrencilerinin minnettarlık düzeylerini ölçmek için ‘‘Minnettarlık leği’’, azim düzeylerini ölçmek için ‘‘Azim leği’’, umut düzeylerini ölçmek için ‘‘Sürekli Umut leği’’ ve yalnızlık düzeylerini ölçmek için ise ‘‘UCLA Yalnızlık leği’’ kullanılmıştır. Kullanılan

veri toplama araçlarıyla ilgili detaylı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından, araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda; cinsiyet, sınıf, okul ve bölüm özelliklerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. Bununla birlikte katılımcılara kendilerinin veya bir yakınlarının Covid-19 geçirip geçirmediğine ait sorular da bulunmaktadır.

### 3.3.2. Minnettarlık Ölçeği

Minnettarlık Ölçeği, McCullough ve ark. (2002) tarafından bireylerin minnettarlık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Yüksel ve Oğuz-Duran (2012) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışma doğrultusunda yapılmıştır. Ölçek, 2 maddesi ters olarak puanlanan toplam 6 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınacak olan yüksek puanlar bireylerin minnettarlık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa katsayısı .77 olarak bulunmuştur (Yüksel ve Oğuz-Duran, 2012). Bu araştırma kapsamında Minnettarlık Ölçeği'nden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .66 olarak bulunmuştur.

Yüksel ve Oğuz-Duran (2012), Minnettarlık Ölçeği'nin geçerliliğinin tespiti için öncelikle yapı geçerliliğini incelemiştir. Bu amaçla DFA (Doğrulayıcı Faktör Analizi) yapmıştır. DFA'ya ilişkin uyum indekslerinden Ki-kare ( $\chi^2$ ) değeri ve anlamlılık düzeyleri incelenmiştir. [ $\chi^2=39.31$ ,  $df=9$ ]. Serbestlik derecesine bağlı olarak düşük Ki-kare ( $\chi^2$ ) değeri, modelin toplanan veriye uygunluk gösterdiğinin kanıtıdır. Bununla birlikte modele ait diğer iyi uyum indeksleri de [GFI= .93, AGFI= .85, RMSEA= .08, CFI = .90). Ölçek için önerilen modelin uygunluğunu göstermektedir. DFA sonucunda elde edilen faktör yükleri .92 ile .89 arasında bulunmuştur. Buna göre standart uyum değerleri kapsamında, çalışma modeline ilişkin bulunan bu değerler, tek faktörden oluşan yapıyı doğrulamaktadır.

### 3.3.3. Azim Ölçeği

Azim Ölçeği, Aliyev ve Ayaz (2019) tarafından bireylerin azim düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 10 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 50'dir. Ölçekten alınan puanın

yüksek olması bireyin azim seviyesinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Azim ölçeğinin geçerlik analizleri kapsamında açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt geçerliği ve paralel analiz yapılmıştır. Azim Ölçeğinin açımlayıcı faktör analizinde elde edilen 10 maddelik tek faktörlü yapısını test etmek amacıyla 567 üniversite öğrencisi üzerinden doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda Azim Ölçeğinin tek faktörlü yapısının iyi uyum gösterdiği tespit edilmiştir ( $X^2/sd= 4.06$ ,  $RMSEA= .07$ ,  $NFI= .97$ ,  $CFI= .98$ ,  $GFI= .95$ ,  $RMR= .03$ ) (Aliyev ve Ayaz, 2019). Azim Ölçeğinin benzer kavramlarla olan ilişkini tespit etmek üzere Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ile ilişkisi incelenmiştir. İki ölçek arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir ( $r=.45$ ,  $p<.01$ ) (Aliyev ve Ayaz, 2019). Paralel analiz ile Azim Ölçeğinin faktör yapısındaki öz değerler aynı örneklem büyüklüğü ve madde sayısına sahip tesadüfi doldurulmuş sanal verilerden elde edilen öz değerlerle karşılaştırılmıştır. Paralel analizle elde edilen ilk öz değer (1.21) Azim Ölçeğinden elde edilen ilk öz değerden (4.50) küçükken, paralel analizle elde edilen ikinci öz değer (1.14) Azim Ölçeğinden elde edilen ikinci öz değerden (.99) büyüktür. Bu sonuç ölçeğin tek faktörlü yapısını destekler niteliktedir (Aliyev ve Ayaz, 2019). Ölçeğin güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur (Aliyev ve Ayaz, 2019). Bu araştırma kapsamında Azim Ölçeği'nden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

#### **3.3.4. Sürekli Umut Ölçeği**

Sürekli Umut Ölçeği, Snyder ve ark. (1991) tarafından on beş yaş ve üzerindeki bireylerin sürekli umut düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 12 madde ve 2 alt boyuttan oluşmakta ve 8'li Likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce olarak isimlendirilen alt boyutların her biri dörder madde ile ölçülmektedir. Diğer dört madde umutla ilgisi olmayan dolgu maddelerden oluşmaktadır. Dolgu maddeler puanlamaya dahil edilmemektedir. Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce alt ölçeklerinden elde edilen puanlar toplanarak Sürekli Umut Ölçeği toplam puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınacak olan yüksek puanlar bireylerin sürekli umut düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda, orijinal ölçekteki faktör yapısı ile tutarlı bir şekilde iki alt boyut elde edilmiş, doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ile bu iki faktörlü modelin geçerli bir model olduğu desteklenmiştir. İki faktörlü yapı toplam varyansın yaklaşık

olarak % 61'ini açıklamaktadır. Bu çalışmada orijinal ölçekle tutarlı şekilde Alternatif Yollar ve Eyleyici Düşünce boyutlarının birbiri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, ölçeğin iç tutarlılık ve test tekrar test sonuçlarının kabul edilen sınırlar dâhilinde olduğu tespit edilmiştir (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Ölçeğin güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa katsayısı .84 olarak bulunmuştur (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Bu araştırma kapsamında Sürekli Umud Ölçeği'nden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

### **3.3.5. UCLA Yalnızlık Ölçeği**

UCLA Yalnızlık Ölçeği, Russell, Peplau ve Cutrona, 1980 tarafından bireylerin yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 10 maddesi ters olarak puanlanan toplam 20 maddeden oluşmakta ve 4'lü Likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınacak olan yüksek puanlar bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa katsayısı .96 olarak bulunmuştur (Demir, 1989). Bu araştırma kapsamında UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

Demir'e (1989) göre ölçeğin geçerliliği incelenirken yalnızlıktan yakınan ve yakınmayan grupların ölçekten aldıkları puanlar bağımsız gruplar t-testi ile analiz edilmiştir. Bu analiz sonucunda yalnızlıktan yakınan grubun ortalaması 47.5, standart sapması 11.5, yalnızlıktan yakınmayan grubun ortalaması 26.44, standart sapması 10.8 olarak elde edilmiştir. Bu durumda iki grubun arasındaki fark anlamlı ( $t=6.29$ ;  $<0.001$ ) olduğu tespit edilmiştir.

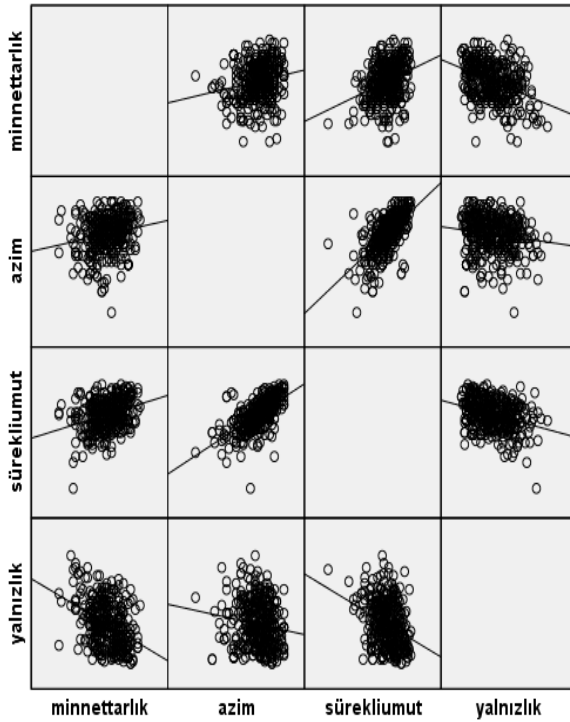
### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmanın amacı kapsamında kullanılacak olan ölçme araçları için gerekli izinler alınmış ve veri toplama araçları birleştirilerek veri toplama seti oluşturulmuştur. Veri toplama setinde ilk olarak araştırmanın amacı, verilerin gizliliği, yalnızca araştırmanın amacı kapsamında kullanılacağı ve nasıl doldurulması gerektiği ile ilgili açıklamalar yer almaktadır. Veri toplama araçları, araştırmaya katılım göstermeye gönüllü olan üniversite öğrencilerine ulaştırılmış ve uygulanmıştır. Veri toplama araçları, elektronik ortamda veri toplamak amacıyla Google Form aracılığıyla link haline getirilmiştir. Elden veri toplama, Covid-19 pandemisi nedeniyle tercih edilmemiştir. Araştırma kapsamında 359 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Veriler, devlet ve vakıf üniversitesi olmak üzere 79 farklı üniversiteden

toplanmıştır. Veriler incelendiğinde eksik veya hatalı doldurulan herhangi bir veriye rastlanmamıştır. Veriler, 2020 yılının Kasım ve Aralık ayında toplanmış olup üniversite öğrencilerinin veri toplama araçlarını doldurmaları yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür.

### 3.5. Verilerin Analizi

Hata payı .05 olarak alınmıştır. Cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Minnettarlık, azim ve sürekli umut düzeylerinin yalnızlığı ne derece yordadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Verilerin çoklu regresyon analizine uygun olup olmadığını belirlemek için ihtiyaç duyulan doğrusallık incelemelerinde bulunulmuştur. Bu amaçla Doğrusallık (Saçılma Grafiği) ile verilerin çoklu regresyon analizine uygunluğuna bakılmıştır. Verilerin analizi sırasında, IBM SPSS 22 paket programı kullanılmıştır.



**Şekil 1. Değişkenlere Ait Saçılma Diyagramı**

Saçılma grafiğinde görüldüğü üzere minnettarlık ile yalnızlık arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki, azim ile yalnızlık arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki, sürekli umut ile yalnızlık arasında orta düzeyde negatif bir ilişki elde edilmiştir.

Ardından normalliği test etmek için uç değerler incelenmiş ve değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin kontrolü sağlanmıştır. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2016),

normal dağılım için basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1 ve -1 arasında olması gerektiğini ifade etmektedir. Veriler incelendiğinde yalnızca sürekli umut ölçeğinin bu koşulu sağlamadığı görülmüştür. Verileri normale yaklaştırmak adına her bir ölçek toplam puanına bakılmış ve kutu grafiklerinde normal dağılımın dışında kalan verilerden 1 tanesi analiz dışında bırakılarak yeniden basıklık ve çarpıklık değerleri analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda tüm ölçeklerin bu koşulu sağladığı görülmüştür. Yapılan son analize ait basıklık ve çarpıklık değerlerine ilişkin bilgiler Tablo-2’de yer almaktadır.

**Tablo 2. Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri**

Değişken	Basıklık	Çarpıklık
Minnettarlık	-.077	-.355
Azim	-.159	-.336
Sürekli Umut	.824	-.788
Yalnızlık	-.559	.391

Tek değişkenli normallik incelemesi amacıyla kullanılan Kolmogrov-Smirnov testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür. Ancak Çokluk ve ark. (2016), örneklem fazlalaştıkça küçük farkların manidar çıkma olasılıklarının artış gösterme eğiliminin olduğunu vurgulamış ve basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında kalmasının, dağılımın normalden aşırı sapma göstermediğinin kanıtı olarak gösterilebileceğini belirtmişlerdir. Normallik incelemeleri kapsamında yapılan bu incelemelerin dışında normal Q-Q grafiği incelenmiş ve grafikte noktaların 45 derecelik doğru üzerinde veya yakın bir konumda olduğu (Büyüköztürk, 2011; Can, 2017) görülmüştür. Yapılan tüm incelemeler sonucunda verilerin normal dağılıma uygun olduğuna karar verilmiştir.

Yalnızlığın bağımlı değişken, minnettarlık, azim ve sürekli umut değişkenlerinin ise bağımsız değişken olduğu regresyon analizini gerçekleştirmek için çok yönlü uç değerler Mahalonobis uzaklık testiyle incelenmiştir. Ki-kare dağılım tablosuna göre (Büyüköztürk, 2011) üç bağımsız değişken için .05 hata payına göre kritik değer 7.815’dir. Buna göre Mahalonobis katsayısı 7.815’ten büyük olan toplam 20 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Bu şekilde çok değişkenli normallik varsayımının karşılanmaya çalışılmıştır (Çokluk ve ark., 2016).

Regresyon analizi yapılmadan önce bağımsız değişkenler arasındaki çoklu bağıntı problemini incelemek amacıyla VIF ve tolerans değerlerine bakılmıştır. Tolerans değerlerinin

.10'dan büyük ve VIF değerlerinin de 10'dan küçük olması çoklu bağıntı probleminin olmadığını göstermektedir (Pallant, 2011). Yapılan analiz sonucunda VIF ve tolerans değerlerinin istenen koşulları sağladığı görülmüştür. Otokorelasyon incelemesinde ise Durbin-Watson test değeri 1,5 ile 2,5 arasında bulunduğu için (1,8) değişkenler arasında otokorelasyon olmadığı görülmüştür (Kalaycı, 2010).

Bununla birlikte değişkenler arasında korelasyon katsayısı -.17 ile .71 arasındadır. Pallant (2011), korelasyon katsayılarının .90'dan küçük olmasının değişkenlerin birbirlerinden ilişkisiz olduğunun ve çoklu bağlantı problemi olmadığını bir göstergesi olarak kabul etmektedir. Tüm bu analizler sonucunda verilerin çoklu regresyon analizinin gerçekleştirilebilmesi için gerekli varsayımların karşıladığı düşünülmüş ve 338 veri dahil edilerek çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın amaçları doğrultusunda incelenen verilerin istatistiksel analizlerinden elde edilen sonuçlarına ait bilgi ve bulgular yer almaktadır. Bu kapsamda ilk olarak değişkenlere ait betimsel istatistikler ile değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarına daha sonra ise araştırma amaçları doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.1. Minnettarlık, Azim, Umut ve Yalnızlığa Yönelik Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Araştırmanın yapılmış olduğu çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin azim, umut, minnettarlık ve yalnızlık puanlarına yönelik aritmetik ortalama ( $\bar{X}$ ), standart sapma (SS), standart hata (Shx), ranj ve minimum-maksimum değerlerine ilişkin veriler Tablo 3'te yer almaktadır.

**Tablo 3. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler**

	n	$\bar{X}$	SS	Shx	Ranj	Maks.	Min.
Minnettarlık	338	28.70	5.93	0.32	29	42	13
Azim	338	39.67	5.52	0.30	27	50	23
Sürekli Umut	338	49.54	6.92	0.37	32	64	32
Yalnızlık	338	39.15	11.27	0.61	54	74	20

Tablo-3'te görüldüğü gibi Minnettarlık Ölçeği'nin aritmetik ortalaması 28.70 (SS=5.93)'dir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 42, en düşük puan ise 6'dır. Azim Ölçeği'nin ortalaması 39.67 (SS=5.52)'dir. Bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 50 iken en düşük puan 10'dur. Sürekli Umut Ölçeği'nin ortalaması 49.54 (SS=6.92)'tür. Bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 64 iken en düşük puan 8'dir. Yalnızlık Ölçeği'nin ortalaması 39.15 (SS=11.27)'tir. Bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80 iken en düşük puan 20'dir.

Bu araştırmanın bağımlı değişkenini araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanlar oluştururken, bağımsız değişkenlerini ise Minnettarlık, Azim ve Sürekli Umut ölçeklerinden alınan puanlar oluşturmaktadır. Araştırmanın amaçlarına yönelik olarak bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında var olan ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Yapılan

analizin sonuçları Tablo-4'te yer almaktadır.

**Tablo 4. Azim, Sürekli Umut, Minnettarlık ve Yalnızlık Değişkenleri için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler	1	2	3	4
1. Minnettarlık	1.00			
2. Azim	.21*	1.00		
3. Sürekli Umut	.32*	.72*	1.00	
4. Yalnızlık	-.40*	-.17*	-.31*	1.00

Korelasyon analizlerine ait yorumlamalar yapılırken; .00 ile .30 arasındaki değerlerin “düşük”; .31 ile .70 arasındaki değerlerin “orta”; .71 ve üzerindeki değerlerin ise “yüksek” olarak nitelendirildiği görülmektedir (Büyüköztürk, 2011). Bu doğrultuda bu araştırma kapsamında ele alınan değişkenlere ait korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, Tablo 4'te de görüldüğü üzere, azim ile sürekli umut ( $r=.72$ ;  $p<.01$ ) arasında yüksek düzeyde; minnettarlık ile sürekli umut ( $r=.32$ ;  $p<.01$ ) arasında orta düzeyde; minnettarlık ile azim ( $r=.21$ ;  $p<.01$ ) arasında ise düşük düzeyde pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, yalnızlık ile minnettarlık ( $r=-.40$ ;  $p<.01$ ) ve sürekli umut ( $r=-.31$ ;  $p<.01$ ) arasında orta düzeyde, azim ( $r=-.17$ ;  $p<.01$ ) ile ise düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

#### 4.2. Minnettarlık, Azim ve Umudun Yalnızlığı Yordamasına Yönelik Bulgular

Araştırma amacı doğrultusunda üniversite öğrencilerinin minnettarlık, azim ve sürekli umut düzeylerinin, yalnızlıklarını ne derece yordadığını tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analize ait sonuçlar Tablo 5'te yer almaktadır.

**Tablo 5. Yalnızlığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi**

	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
<b>Sabit</b>	71.709	4.569		15.695	.000		
<b>Minnettarlık*</b>	-.624	.098	-.329	-6.355	.000	-.328	-.311
<b>Azim</b>	.184	.143	.090	1.283	.200	.070	.063
<b>Sürekli Umut*</b>	-.443	.118	-.272	-3.753	.000	-.201	-.184

$R=0.447$ ;  $R^2=0.200$ ;  $F=27.857$ ;  $p<.001$

Tablo 5'te görüldüğü gibi çoklu regresyon analizi sonucunda minnettarlık, azim ve sürekli umudun yalnızlığı yordadığı bulunmuştur ( $R=0.447$ ;  $R^2=0.200$ ;  $F=27.857$ ;  $p<.001$ ). Minnettarlık, azim ve sürekli umut, yalnızlık toplam varyansının %20'sini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre bağımsız değişkenlerin yalnızlık üzerindeki göreceli önem sırası; minnettarlık (-.33) ve sürekli umut (-.27) şeklindedir. Regresyon katsayısının anlamlılığına dair t testi sonuçlarına bakıldığında minnettarlık ve sürekli umudun yalnızlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir ( $p < .001$ ). Azim değişkeninin ise yalnızlık üzerinde anlamlı bir yordayıcılığının olmadığı bulunmuştur.

#### 4.3. Demografik Değişkenlerin Minnettarlığı Yordamadaki Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular

Minnettarlık Ölçeği'nin demografik değişkenlere (cinsiyet ve sınıf düzeyi) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

##### 4.3.1. Cinsiyete göre Minnettarlık

Üniversite öğrencilerinin minnettarlık düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Aritmetik ortalamalar arasında olan farkın test edilmesinden önce dağılımların varyanslarının homojen olup olmadığını test edilmiştir. Bu amaçla Levene testi gerçekleştirilmiştir. Levene testi sonucuna göre varyansların homojen olduğu görülmüştür. Levene testinin ardından bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmış, ve analiz sonuçlarına Tablo 6'da yer verilmiştir.

**Tablo 6. Cinsiyete göre Bağımsız Gruplar için t testi Sonuçları (Minnettarlık)**

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p	d
Minnettarlık	Kadın	20	29.23	5.88	.42	1.976	.049	27.6
	Erkek	13	27.94	5.95	.51			

\*Etki büyüklüğü Cohend's d formülü ile hesaplanmıştır.

Tablo-6'da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin minnettarlık puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmaktadır ( $F=1.976$ ;  $p < .05$ ). Ortaya çıkan farklılık kadın öğrencilerin lehinedir. Kadın öğrencilerin minnettarlık puan ortalamalarının, erkek öğrencilerden daha fazla olduğu görülmektedir. Ancak etki büyüklüğü değerleri incelendiğinde gruplararası anlamlı fark ortaya konmuş olsa da herhangi anlamlı bir etkiyi

tespit etmek için yeterli güce sahip olmadığı belirlenmiştir (Cohend's  $d=27.6$ ) (Cohen, 1988).

#### 4.3.2. Sınıf Düzeyine göre Minnettarlık

Üniversite öğrencilerinin minnettarlıklarında sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Üniversite öğrencilerine ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine Tablo 7'de, ANOVA sonuçlarına ise Tablo-8'de yer verilmiştir.

**Tablo 7. Sınıf Düzeyine göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Minnettarlık)**

	Sınıf	n	$\bar{X}$	SS
Minnettarlık	1. sınıf	91	28.12	6.12
	2. sınıf	57	27.70	6.05
	3. sınıf	62	29.29	5.09
	4. sınıf	128	29.28	6.09

Tablo 7'de görüldüğü gibi sınıf düzeyine göre araştırmaya katılan birey sayısı, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

**Tablo 8. Sınıf Düzeyine göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Minnettarlık)**

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Minnettarlık	Gruplar Arası	153.324	3	51.108	1.455	.227
	Gruplar İçi	11730.679	334	35.122		
	Toplam	11884.003	337			

Tablo 8'de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin minnettarlıklarında sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $F=1.455$ ;  $p>.05$ ).

#### 4.4. Demografik Değişkenlerin Azmi Yordamadaki Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular

Azım Ölçeği'nin demografik değişkenlere (cinsiyet ve sınıf düzeyi) göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

#### 4.4.1. Cinsiyete göre Azim

Üniversite öğrencilerinin azim düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Aritmetik ortalamalar arasında olan farkın test edilmesinden önce dağılımların varyanslarının homojen olup olmadığını test edilmiştir. Bu amaçla Levene testi gerçekleştirilmiştir. Levene testi sonucuna göre varyansların homojen olduğu görülmüştür. Levene testinin ardından bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmış, ve analiz sonuçlarına Tablo 9’da yer verilmiştir.

**Tablo 9. Cinsiyete göre Bağımsız Gruplar için t testi Sonuçları (Azim)**

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Azim	Kadın	200	39.55	5.17	.36	-.498	.618
	Erkek	138	39.85	6.01	.51		

Tablo 9’da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin azim puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $t=-.498$ ;  $p>.05$ ).

#### 4.4.2. Sınıf Düzeyine göre Azim

Üniversite öğrencilerinin azim düzeylerinde sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Üniversite öğrencilerine ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine Tablo 10’da, ANOVA sonuçlarına ise Tablo 11’de yer verilmiştir.

**Tablo 10. Sınıf Düzeyine göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Azim)**

	Sınıf	n	$\bar{X}$	SS
Azim	1. sınıf	91	40.26	5.45
	2. sınıf	57	37.35	5.51
	3. sınıf	62	40.17	5.54
	4. sınıf	128	40.04	5.36

Tablo 10’da görüldüğü gibi sınıf düzeyine göre araştırmaya katılan birey sayısı, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

**Tablo 11. Sınıf Düzeyine göre Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları (Azim)**

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$
	Gruplar Arası	372.781	3	124.260	4.182	.006	.041
Azim	Gruplar İçi	9911.420	334	29.675			
	Toplam	10284.201	337				

Tablo 11’de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin azim puanlarında sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ( $F=4.182$ ;  $p<.05$ ). Üniversite öğrencilerinin azim puanları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmaktadır ( $F=4.182$ ;  $p<.05$ ). Ortaya çıkan farklılık ikinci sınıfların lehinedir. İkinci sınıfa devam eden öğrencilerin puan ortalamalarının, diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir ve  $\eta^2$  (etki büyüklüğü) değeri .041 bulunmuştur. Buradan hareketle orta düzeyde geniş bir etki büyüklüğü vardır sonucuna ulaşabiliriz. Azim ve sınıf düzeyi puan ortalamaları açısından gruplar arası farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post-Hoc analizi tekniklerine geçilmiştir. Hangi tekniğin kullanılacağını belirlemek için Levene testi ile grup dağılımlarının homojen olup olmadığına bakılmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür. Varyansların homojen olması durumunda sıklıkla kullanılan Tukey Testi ile karşılaştırma analizi yapılmıştır. Analize ilişkin bilgiler Tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12. Sınıf Düzeyine göre Tukey Testi Sonuçları (Azim)**

	Sınıf	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Azim	1. sınıf	91	40.26	5.45	4.182	.006
	2. sınıf	57	37.35	5.51		
	3. sınıf	62	40.17	5.54		
	4. sınıf	128	40.04	5.36		

Tablo 12’de görüldüğü gibi Tukey Testi ile karşılaştırma analizi yapılmış ve analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin azim puanlarında sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ( $F=4.182$ ;  $p<.05$ ). 2. sınıfa devam eden öğrencilerin azim puanları 1., 3. ve 4. sınıfa devam eden öğrencilerden daha düşük bulunmuştur.

## 4.5. Demografik Değişkenlerin Umudu Yordamadaki Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular

Sürekli Umut Ölçeği'nin demografik değişkenlere (cinsiyet ve sınıf düzeyi) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

### 4.5.1. Cinsiyete göre Umut

Üniversite öğrencilerinin sürekli umut düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Aritmetik ortalamalar arasında olan farkın test edilmesinden önce dağılımların varyanslarının homojen olup olmadığını test edilmiştir. Bu amaçla Levene testi gerçekleştirilmiştir. Levene testi sonucuna göre varyansların homojen olduğu görülmüştür. Levene testinin ardından bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmış ve analiz sonuçlarına Tablo 13'te yer verilmiştir.

**Tablo 13. Cinsiyete göre Bağımsız Gruplar için t testi Sonuçları (Sürekli Umut)**

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Sürekli Umut	Kadın	200	49.07	6.73	.47	-1.492	.137
	Erkek	138	50.21	7.17	.61		

Tablo 13'te görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin sürekli umut puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $t=-1.492$ ;  $p>.05$ ).

### 4.5.2. Sınıf Düzeyine göre Umut

Üniversite öğrencilerinin sürekli umut düzeylerinde sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Üniversite öğrencilerine ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine Tablo 14'te, ANOVA sonuçlarına ise Tablo 15'te yer verilmiştir.

**Tablo 14. Sınıf Düzeyine göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Sürekli Umut)**

	Sınıf	n	$\bar{X}$	SS
Sürekli Umut	1. sınıf	91	50.13	7.08
	2. sınıf	57	47.31	5.66
	3. sınıf	62	50.51	6.43
	4. sınıf	128	49.64	7.40

Tablo 14’te sınıf düzeyine göre araştırmaya katılan birey sayısı, sürekli umut değişkeni için aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

**Tablo 15. Sınıf Düzeyine göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Sürekli Umut)**

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Sürekli Umut	Gruplar Arası	374.234	3	124.745	2.636	.051
	Gruplar İçi	15807.686	334	47.328		
	Toplam	16181.920	337			

Tablo 15’te görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin sürekli umut puanlarında sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (F=2.636; p>.05).

#### **4.6. Demografik Değişkenlerin Yalnızlığı Yordamadaki Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Yalnızlık Ölçeği’nin demografik değişkenlere (cinsiyet, sınıf) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

##### **4.6.1. Cinsiyete göre Yalnızlık**

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Aritmetik ortalamalar arasında olan farkın test edilmesinden önce dağılımların varyanslarının homojen olup olmadığını test edilmiştir. Bu amaçla Levene testi gerçekleştirilmiştir. Levene testi sonucuna göre varyansların homojen olduğu görülmüştür. Levene testinin ardından bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmış, ve analiz sonuçlarına Tablo

16'da yer verilmiştir.

**Tablo 16. Cinsiyete göre Bağımsız Gruplar için t testi Sonuçları (Yalnızlık)**

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Yalnızlık	Kadın	200	39.57	11.21	.79	.826	.409
	Erkek	138	38.54	11.37	.96		

Tablo 16'da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $t=.826$ ;  $p>.05$ ).

#### 4.6.2. Sınıf Düzeyine göre Yalnızlık

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Üniversite öğrencilerine ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine Tablo 17'de, ANOVA sonuçlarına ise Tablo 18'de yer verilmiştir.

**Tablo 17. Sınıf Düzeyine göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Yalnızlık)**

	Sınıf	n	$\bar{X}$	SS
Yalnızlık	1. sınıf	91	39.65	11.76
	2. sınıf	57	39.03	11.34
	3. sınıf	62	36.80	10.24
	4. sınıf	128	39.98	11.33

Tablo 17'de sınıf düzeyine göre araştırmaya katılan birey sayısı, yalnızlık değişkeni için aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

**Tablo 18. Sınıf Düzeyine göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Yalnızlık)**

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Yalnızlık	Gruplar Arası	453.984	3	151.328	1.193	.312
	Gruplar İçi	42374.016	334	126.868		
	Toplam	42828.000	337			

Tablo 18'de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanlarında sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $F=1.193$ ;  $p>.05$ ).

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde alan yazın ve araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar yorumlanmış, sonrasında araştırmadan elde edilen tüm sonuçlar bir özet niteliğinde sıralanmıştır. Bölümün sonunda ise bu araştırma kapsamında hem yapılacak daha sonraki çalışmalar için araştırmacılara öneriler hem de uygulayıcılar için önerilere yer verilmiştir. Araştırma sonuçları, araştırmanın problem ve alt problemlerinin verilmiş sıralaması doğrultusunda tartışılıp yorumlanmıştır.

Bu araştırma minnettarlık, azim ve umudun yalnızlığı hangi düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla, çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda minnettarlık, azim ve umudun yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre yalnızlığın açıklanmasında bireylerin azim, umut ve minnettarlık düzeylerinin rolü olduğu görülmektedir. Bu etki negatif ilişkiden ibarettir. Yani minnettarlık, azim ve umut seviyelerinin yüksek olması bireylerin yalnızlık hissetmemelerinin açıklanması olarak yorumlanmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre minnettarlık ve umut ile yalnızlık arasında orta düzeyde negatif; azim ile yalnızlık arasında ise düşük düzeyde negatif anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Yalnızlık, incelendiğinde genellikle olumsuz bir kavram olarak ele alındığı görülmektedir. Bireylerin yaşamaktan kaçındığı, istemediği ve yaşamlarının olumsuz bir kısmı olarak niteledikleri yalnızlık, alan yazında kendine çok fazla yer bulan bir konu değildir (Karakuş, 2019). Bu nedenle yalnızlıkla ilgili yeterli ölçüde kavramsallaştırma yapılmadığı görülmektedir (Tükel, 2001). Yalnızlık, alan yazında yeni araştırmalara ihtiyaç duyan bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Yalnızlık konusunda yapılan araştırmaların genellikle; bağlanma, sosyal beceri, benlik saygısı, reddedilme, yaşam doyumu, yabancılaşma, depresyon, kültür, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, anne baba tutumları, sosyal destek, intihar, internet kullanımı, akademik başarı, denetim odağı ve iyi oluş gibi kavramlarla gerçekleştirildiği görülmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde pozitif psikoloji kavramları ve yalnızlığı bir arada ele alan çok az sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmada incelenen minnettarlık, azim ve umut kavramlarının bir arada yer aldığı herhangi bir çalışmaya ise rastlanmamıştır. Ancak yalnızlık bireyler tarafından istenilmeyen bir durumdur ve bireylerin yaşamdan bir noktada uzaklaşmalarına yol açmaktadır. Bu nedenle pozitif

duygular ile olumsuz yordanması beklenen bir durumdur. Çünkü yalnızlık bireylerde olumsuz duygular oluşturan bir yaşantı biçimidir. Bireylerin yaşadığı ve hissettiği olumlu duyguların bireylerin yalnızlığını azaltmalarında etkili olacağı düşünülmektedir. Pozitif psikoloji kavramlarının, olumsuz duyguların bireyde yarattığı etkinin azalmasına katkı sağlayacağı ve dolayısıyla yalnızlık gibi bir olumsuz yaşam durumu için de koruyucu faktör olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple yalnızlık konusunda pozitif psikoloji kavramları kullanılarak yapılacak daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Minnettarlık ile ilgili yapılan çalışmalar oldukça yakın bir geçmişe sahiptir. Özellikle pozitif psikolojinin gelişmesi ve minnettarlığın insanların mutlu olmasında ve iyi oluşlarında önemli bir payı olmasının görülmesiyle birlikte minnettarlık ile ilgili yapılan çalışmalarda artış olduğu görülmektedir (Emmons, 2009; Emmons ve Shelton, 2005; Solomon, 2002). Ancak özellikle ülkemizde bu konuda yapılan çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu açıktır.

Alan yazını incelediğimizde minnettarlığın, pozitif duyguların gelişimine olumlu bir katkısı olduğunu görmekteyiz. Wood, Joseph ve Linley (2007), minnettarlık ve psikolojik sağlık arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki bulmuştur. Wood, Maltby, Gillett, Linley ve Joseph (2008) tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada minnettarlık ile algılanan sosyal destek arasında olumlu; depresyon ve stres arasında ise olumsuz bir ilişki olduğu görülmüştür. Frias, Watkins, Webber ve Froh (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, minnettarlığın zorlayıcı yaşam durumları karşısında artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Oğuz-Duran ve Tan (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda minnettarlık ve yaşam amaçlarını yazmanın öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür. İlbay ve Sarıçam (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise bireylerin minnettarlıkları arttıkça daha fazla bağışlama eğilimine sahip oldukları ve daha az psikolojik kırılganlık yaşadıkları görülmüştür. Bir diğer çalışmada ise minnettarlığın yaşam doyumu ve affetme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda minnettarlık düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve affetme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Arıcıoğlu, 2016). Bu sonuçlardan hareketle minnettarlığın, olumlu duyguları açıklamada önemli bir rolünün olduğunu söyleyebiliriz. Mevcut araştırmadan elde edilen demografik bulgulara bakıldığında ise minnettarlık düzeyinin kadınlarda anlamlı düzeyde daha yüksek; azim düzeyinin ise 2. Sınıfa devam eden öğrencilerde anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir. Minnettarlık ile sınıf düzeyi, azim ile cinsiyet, yalnızlık ile cinsiyet ve sınıf düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Minnettarlık ile cinsiyet arasında yapılan çalışmalar incelendiğinde alan yazında farklı sonuçların rapor edildiği görülmektedir. Bu araştırmanın bulgularıyla tutarlı olarak kadınların minnettarlık seviyesinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu gösteren sonuçlar (Levant ve Kopecky, 1995) olduğu gibi minnettarlık ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmayan (Arslan, 2015) çalışmalar da bulunmaktadır. Bu nedenle bu konuda yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Minnettarlık ile sınıf düzeyi arasında herhangi bir farklılık görülmemiştir. Bu konuda daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde genellikle yaş değişkeninin esas alındığı ve yaşa bağlı olarak minnettarlığın artış gösterdiği bildirilmiştir (Arslan, 2015). Ancak yapılan çalışmada yaş grupları arasında büyük farklılıkların bulunmaması bu konuda herhangi bir farklılığın ortaya çıkmamasının nedeni olarak düşünülmektedir.

Azim, alan yazında kendine oldukça yeni yer bulmuş bir kavramdır. Bu nedenle azimle ilgili yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar genellikle akademik alanda gerçekleştirilmiştir. Aşağıda bireylerin azim düzeylerini inceleyen çalışmalar hakkında açıklamalar yer almaktadır. Çalışmalar ile ilgili açıklamalar, kronolojik sıra göz edilerek verilmiştir. Singh ve Jha (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada mutluluk, yaşam doyumu, pozitif duygular ve azim arasındaki ilişki incelenmiş, sonuç olarak azim ile mutluluk, yaşam doyumu ve pozitif duygular arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür. Maddi, Matthews ve Kelly (2012) ise azim ve dayanıklılığın pozitif etkisine vurgu yapmıştır. Kleiman, Adams, Kashdan ve Riskind (2013) lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonucunda minnettarlık ve azmin, hayattan alınan anlamı artırarak, intihar eğiliminde bir azalış sağladığı ve psikolojik dayanıklılığa olumlu katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Blalock, Young ve Kleiman (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırma da bu bulguyu destekler niteliktedir. Araştırmaya göre azim seviyeleri yüksek olan bireylerin yalnızlık gibi bir olumsuz yaşam durumu olan intihara olan eğiliminin düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Azim ile cinsiyet arasında yapılan çalışmalar incelendiğinde ise araştırma bulgularıyla tutarlı sonuçların alan yazında yer aldığı görülmektedir. Azmin bir kişilik özelliği olarak ele alınması nedeniyle demografik değişkenlere kapalı olduğu düşünülmektedir. Azim ile sınıf düzeyi arasındaki farka bakıldığında ise 2. Sınıfa devam eden öğrencilerin azim seviyelerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Bu iki değişkenin bir arada incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır Ancak 2. Sınıfın ara sınıf olması, ilk sene heyecanından arınılmış ve ayırda da mezuniyete kısmen daha uzak bir dönem olması nedeniyle bu farkın oluştuğu

düşünülmektedir. Sonuç olarak yapılan araştırmalara ve mevcut araştırmaya bakıldığında azmin, bireyin yaşadığı olumsuz duygu ve durumların etkisini azaltmakta olduğunu, ayrıca bireyin iyi oluşuna katkı sağlayarak yaşamına anlam kattığını söyleyebiliriz.

Umut ile ilgili yapılan çalışmalar pozitif psikolojiye olan ilginin artması sonucunda son yıllarda artmıştır. Ancak yapılan çalışmaların genellikle hastalar üzerinde veya klinik çalışma grubu üzerinde yapıldığı görülmektedir. Chung (1996) tarafından gerçekleştirilen araştırmada umut ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Curry, Snyder, Cook, Ruby, Rehm (1997) ise umudun akademik ve sportif başarı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Denizli'ye (2004) göre umut düzeyi arttıkça kaygı azalmaktadır. Akalın (2006) ise umut ve meslek algıları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aydın (2010) da umut ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki elde etmiştir. Satici (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya göre umut ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bahadır, Certel, Erdoğan ve Lapa (2020) ise kişilik özellikleri ve umut kavramlarını bir arada inceledi. Deneyime açıklık arttıkça umut düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşıldı. Brooks, Kenny, Walsh-Blair, Blustein, Bempechat ve Seltzer (2010) tarafından yapılan araştırmada motivasyonun, umut üzerinde pozitif yönde, anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde umudun, olumsuz duyguların azaltılmasında ve bunların yerine olumlu olan duyguların kazandırılmasında rolü olduğu sonucuna varılmaktadır.

Mevcut araştırma ise patolojik belirti göstermeyen üniversite öğrencileri ile yapılmış bir çalışmadır. Mevcut araştırma sonucunda umut ile hem cinsiyet hem de sınıf düzeyi değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırma sonuçları ile tutarlı bulguların olduğu görülmektedir (Atik ve Kemer, 2005, 2009; Aydın, 2010; Ottekin, 2009; Vahapoğlu, 2013). Sınıf düzeyi ve umut arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen herhangi bir çalışma görülme de yaş ve umut arasındaki ilişkide herhangi bir anlamlı farklılık olmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Aral, 2020). Alan yazın ve mevcut araştırma değerlendirildiğinde umut, olumlu duyguların gelişmesinde önemli bir katkı sağlamaktadır diyebiliriz.

Son olarak yalnızlık ile hem cinsiyet hem de sınıf düzeyi değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Alan yazında bu çalışma ile ilgili tutarlı bulguların olduğu görülmektedir (Eni, 2017; Tüfekçi, 2018; Yabancı, 2019; Çam vd., 2014). Ancak farklı

bulguların belirtildiği çalışmalar da bulunmaktadır. Bu doğrultuda bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Mevut araştırma, bireylerin azim, umut ve minnettarlık düzeylerini geliştirmeyi hedefleyen araştırmalar için de umut verici sonuçlar ifade etmektedir. Araştırma sonuçlarına göre minnettarlık ve umut ile yalnızlık arasında orta düzeyde negatif; azim ile yalnızlık arasında ise düşük düzeyde negatif anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca minnettarlık, umut ve azim, yalnızlık toplam varyansının %20'sini açıklamaktadır. Bu kapsamda bireylerin minnettarlık, umut ve azim düzeyleri yükseldikçe yalnızlık duygularının azaldığı görülmektedir.



## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### SONUÇLAR

Bu araştırmada minnettarlık, azim ve umudun yalnızlığı yordamadaki rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir:

1. Üniversite öğrencilerinin minnettarlık, azim ve umut düzeyleri yalnızlıkları üzerinde anlamlı birer yordayıcıdır.
2. Minnettarlık ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
3. Azim ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
4. Umut ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
5. Minnettarlık, cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermektedir. Kadınların minnettarlık düzeyleri erkeklere oranla daha yüksektir.
6. Minnettarlık, sınıf düzeyi değişkenine göre farklılık göstermemektedir.
7. Azim, cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir.
8. Azim, sınıf düzeyi değişkenine göre farklılık göstermektedir. 2. Sınıfa devam eden öğrencilerin azim düzeyleri diğerlerine oranla daha düşüktür.
9. Umut, cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir.
9. Umut, sınıf düzeyi değişkenine göre farklılık göstermemektedir.
10. Yalnızlık, cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir.
11. Yalnızlık, sınıf düzeyi değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

#### ÖNERİLER

##### Araştırmacılara Öneriler

Bu araştırma yalnızca üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma kapsamında incelenen değişkenlerin arasındaki ilişki başka bir betimsel çalışmada farklı yaş

gruplarından bireyler, ergenler, çalışanlar veya emekli bireyler dâhil edilerek gerçekleştirilebilir. Farklı önlem grupları araştırmaya dâhil edilerek aynı değişkenler arasında farklılık olup olmadığı incelenebilir.

Araştırma, algılanan ekonomik durum, bölüm, ebeveyn tutumu gibi farklı demografik değişkenlerle ilişkileri açısından da incelenebilir. Araştırmada incelenen değişkenlerin değişimleri boylamsal araştırmalarla incelenmek üzere planlanabilir.

Araştırma, ilişkisel tarama modeli temelinde yürütülmüştür. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda farklı araştırma modelleri kullanılarak zengin bir bakış açısı sunulabilir.

Bu çalışma, araştırmada kullanılan model gereği herhangi bir neden-sonuç ilişkisi vermemektedir. Yalnızlığın nedenlerine yönelik yapılabilecek araştırmalar alana büyük katkı sağlayacaktır.

### **Uygulayıcılara Öneriler**

Araştırmada, minnettarlık, azim ve umudun yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Minnettarlık, azim ve umut düzeyinin yükselmesi üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini düşürmektedir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin minnettarlık, azim ve umut düzeylerini artıracak çalışmaların yapılmasıyla öğrencilerin yalnızlığın olumsuz etkilerinden kurtulması sağlanabilir.

Öğrencilerin pozitif duygularını arttırmaya yönelik bireysel danışma süreci, grupta danışma süreci veya psiko-eğitim programları düzenlenerek öğrencilerin yalnızlık seviyeleri düşürülebilir. Bu eğitim programları uygulamaya dönük bir şekilde planlanmalıdır.

Üniversitelerin psikolojik danışma biriminde çalışan psikolojik danışmanlar azim, umut ve minnettarlık gibi pozitif psikoloji temelli bireyle ve grupta psikolojik danışma süreci yürütebilir.

Her kademedeki öğretmenlere yapılabilecek seminerler sayesinde öğrencilere pozitif psikoloji kavramlarının ve bu sayede yalnızlıkla başa çıkma becerilerinin kazandırılması amacıyla müşavirlik yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Abuhassan, A. and Bates, T. C. (2015). Grit: Distinguishing effortful persistence from conscientiousness. *Journal of Individual Differences*, 36(4), 205-214.
- Akalın, Ö. (2006). *Okul öncesi öğretmen adaylarının mesleki algıları ile geleceğe yönelik umut düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Akın, A. ve Yalnız, A. (2015). Yakın ilişkilerde minnettarlığı ifade etme ölçeği (YİMİEÖ) Türkçe formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37), 539-544.
- Aliyev, R. (2013). Azim. (ed: Bengü Ergüner Tekinalp ve Şerife Terzi). *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları*, Pegem Yayınları, Ankara, ISBN: 978-605-318-068-5, 2015
- Aliyev, R. ve Ayaz, A. (2019). Azim Ölçeği Psikometrik Özellikleri. (Yayınlanmamış çalışma)
- Aral, S. (2020). *Egzersiz katılımcılarının özyeterlik, umut ve iyilik halinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Arıcioglu, A. (2016). Mediating the effect of gratitude in the relationship between forgiveness and life satisfaction among university students. *International Journal of Higher Education*, 5(2), 275-282.
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve kişilerarası iletişim ilişkisi: Öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 7(30), 27-43.
- Arslan, S. (2015). *Anneye bağlanma ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişkinin yaşam doyumu, öğrenilmiş çaresizlik ve minnettarlık aracı rolüyle incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Arslan, S., Akın, A. ve Çitemel, N. (2013). The predictive role of grit on metacognition in Turkish university students. *Studia Psychologica*. 55(4). 311-320.
- Arslan, C., Oral, T. ve Karababa, A. (2018), Ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerinin, kaygı, depresyon ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 43(194), 101-110.
- Atasoy, D. Ç. (2019). *İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin iş yaşamındaki yalnızlık düzeyleri ile örgütsel adalet algıları arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). On

Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

- Atik, G. ve Kemer, G. (2005). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 161-168.
- Atik, G. ve Kemer, G. (2009). Çocuklarda Umud Ölçeği'nin Psikometrik Özellikleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2), 379-390.
- Averill, J. R., Catlin, G. and Chon, K. (1990). *Rules of Hope*. New York: Springer-Verlag.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri İle psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Aycul, H. (1995). *Toplam kalite ve motivasyon* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Bahadır, Z., Certel, Z., Erdoğan, Ç. H. ve Lapa, T. Y. (2020). Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin kişilik özelliklerinin umut düzeyine etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 54-64.
- Bahr, H. M. (2003). Correlates of loneliness among widows bereaved in a mining disaster. *Psychological Reports*. 44, 367-385.
- Bailey, K. D. (1994). *Methods of social research* (4th Edition). New York: The Free Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 94-106.
- Baş, G. (2010). An Investigation Of The Relationship Between Shyness And Loneliness Levels Of Elementary Students İn A Turkish Sample. *International Online Journal Of Educational Sciences*, 2(2), 419-440.
- Başören, M. (2015). *Lise öğrencilerinin matematik dersine katılımının, duygu düzenleme, algılanan araçsallık, umut ve başarı değişkenleri ile olan ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Batıgün, A. D. (2005). İntihar Olasılığı: Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Umutsuzluk ve Yalnızlık Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16, 29-39.

- Baumeister, R. F. and Ilko, S. A. (1995). Shallow gratitude: Public and private acknowledgement of external help in accounts of success. *Basic and Applied Social Psychology*, 16, 191-209.
- Beckner, J. A. and Smenner, P. C. (1986). The spontaneous use of thank you by preschoolers as a function of sex, socioeconomic status, and listener status. *Language in Society*, 15, 537-546.
- Bilge, F., Arslan, A. ve Doğan, Ş. (2016). Ankara İli Sığınma Evi'ne başvuran kadınların problem çözme becerilerini değerlendirmeleri, akılcı olmayan düşünceleri, kızgınlık, umut ve özsaygı düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 19-32.
- Blalock, D. V., Young, K. C., Kleiman and E. M. (2015). Stability amidst turmoil: Grit buffers the effects of negative life events on suicidal ideation. *Psychiatry Research*, 228(3). 781-784.
- Bono, G., Krakauer, M. and Froh, J. J. (2015). Appreciating gratitude in practice. P.A. Linley & S. Joseph (Eds.). *Positive psychology in practice* (pp.559-575). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Brooks, R. B. (2001), Fostering motivation, hope, and resilience in children with learning disorders. *Annals of Dyslexia*, 51(1), 9-20.
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 82-90.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (14. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Carson, V., Soeken, K. and Grimm, P. (1988). Hope and its relationship to spiritual well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 16, 159-167.
- Chang, E., C. (2003). A Critical Appraisal and Extension of Hope Theory In Middle-Aged Men and Women: Is it Important to Distinguish Agency and Pathways Components? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2), 121-143.

- Christensen, L. B., Johnson, R. B. and Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri: Desen ve analiz*. (çeviren: Ahmet Aypay). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Chung, H. (1996). *Hope and resiliency among college students*. Unpublished Master's Thesis, The University of Arizona, Arizona.
- Ciavocci, J., Heaven, P. and Davies, F., (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescent' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1161-1178.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Laurence Erlbaum Associates. Inc CIT0006
- Collaco, C. M. (2018). *What do we really know about grit? A multivariate statistical investigation on the construct validity of grit*. Unpublished doctoral dissertation. The University of San Francisco, San Francisco.
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C. and Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1257-1267.
- Çam, İ., Yazıcılar Özçelik, İ., Çetin, B., Selman, M. ve Çekin, R. (2014). Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin değişik demografik özelliklere göre atılganlık düzeylerinin araştırılması. *Orijinal Araştırma*, 5(2), 46-51.
- Çankaya, Z. C. ve Canbulat, N. (2017). Orta çocukluk döneminde umut ve ebeveynlere güvenli bağlanma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 1-20.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Dattalo, P. (2008). *Determining Sample size. balancing power, precision, and practicality*. Oxford: Oxford University Press.
- Demir, A. (1989). Ucla Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Denizli, S. (2004). *Umut ve çalışma becerilerinin üniversite öğrencilerinin sınav kaygısını yordamadaki rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik

Üniversitesi, Ankara.

- Duckworth, A. L. (2006). Intelligence is not enough: Non-IQ predictors of achievement. *Psychological Science, 16*, 939-944.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., and Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *J. Pers. Soc. Psychol. 92*, 1087–1101.
- Duckworth, A. L. and Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT–S). *Journal of Personality Assessment, 91*(2), 166–174.
- Duckworth, A. L. (2016). Grit: The power of passion and perseverance. *International Journal of Applied Behavioral Economics, 6*(3). 55-57.
- Dufault, K. and Martocchio, B. C. (1985). Hope: Its Spheres and Dimensions. *Nursing Clinics of North America, 20*, 379-391.
- Dumfart, B. and Neubauer, A. C. (2016) Conscientiousness is the most powerful noncognitive predictor of school achievement in adolescents. *Journal of individual Differences. 37*, 8-15.
- Duru, E. (1995). *Üniversite öğrencilerinde yabancılaşma ve yalnızlık düzeyi ilişkisi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Duyan, V. ve Er, D. M. (1996). Çocuk, Hastalık ve Umut. *III. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresinde Poster Bildiri.* Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Ekas, N. V., Pruitt, M. M. and McKay E. (2016). Hope, social relations and depressive symptoms in mothers of children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders, 29*, 8-18.
- Emmons, R. A. and McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An empirical investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377–389.
- Emmons, R. A. and Shelton, C. M. (2005). Gratitude and the science of positive psychology.
- Emmons, R.A. (2009). *Teşekkür Ederim.* (Çev.N. Kül). İstanbul: Doğan Kitap.
- Emmons, R.A., McCullough, M.E. and Tsang, J. (2007). The assessment of gratitude. J.Lopez & C. R. Snyder (Eds.). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp.327-341). Washington DC: APA.
- Eni, Ş. (2017). *Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanma sıklığının yalnızlık algılarına etkisi*

- (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Erdoğan, O. (2013). *İlköğretim öğretmenlerinin öz yeterlilik ve başarı algularında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, umut ve mesleki haz* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erol, S. (2016). Yaşlılarda yalnızlık algısı ve yaşam doyumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 60-69.
- Erol, Z. (2018). *Yalnızlığın Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Erözkan, A. (2004). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175.
- Ertürk, M. (1995). *İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon*. İstanbul: Beta Basım Yayım.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, başatme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4, 5-11.
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A. and Duckworth, A. L. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Personality Science and Individual Differences*. 5(36). 1-12.
- Etchegoyen, R. H., Nemas and C. R. (2003). Salieri's dilemma: A counterpoint between envy and appreciation. *International Journal of Psychoanalysis*, 84, 45-58.
- Feldman, D. B. and Dreher, D. E. (2012). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 745-759.
- Frank, J. D. (1968). The Role of Hope in Psychotherapy. *International Journal of Psychiatry*, 5, 383-395.
- Frias, A., Watkins, P. C., Webber, A. C. and Froh, J. J. (2010). Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 154-162.
- Froh, J. J., Miller, D. N. and Snyder, S. (2007). Gratitude in children and adolescents: Development, assessment and school-based intervention. *School Psychology Forum*, 2, 1-13.
- Froh, J. J., Sefick, W. J. and Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School*

- Psychology*, 46, 213–233.
- Geçtan, E. (1998). *Kimbilir?*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2009). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gleason, J. B. and Weintraub, S. (1976). The acquisition of routines in child language. *Language in Society*, 5, 129-136.
- Goei, R. and Boster, F. J. (2005). The roles of obligation and gratitude in explaining the effect of favors on compliance. *Communication Monographs*, 72, 284-300.
- Goodwin, B. and Miller, K. (2013). Teaching self-regulation has long-term benefits. *Educational Leadership*, 70(8), 80–81.
- Graham, S. and Weiner, B. (1986). From an attributional theory of emotion to developmental psychology: A round trip ticket? *Social Cognition*, 4, 152–179.
- Guthrie, D. D. (2011). Hope is the Ticket to Life: Insights From Disadvantaged African American Youth. Unpublished Doctoral Dissertation. The Loyola University.
- Gülten, N. (2014). *Kierkegaard' ta umutsuzluk, iman ve umut* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Güngörmüş, K. (2011). *Hemşirelerin duygusal zekâları ile iş yaşamında yaşadıkları yalnızlık arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Halis, M. ve Uğurlu, Ö. Y. (2008). Güncel Çalışmalar Işığında Örgüt İklimi. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 10(2), 101-123.
- Hamamcı, Z. ve Duy, B. (2005). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerindeki etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 4(7), 3-20.
- Heaven, P. and Ciarrochi, J.(2008). Parental Styles, Gender And The Development Of Hope And Self Esteem. *European Journal Of Personality*, 22, 707-724.
- Hefferon, K. and Boniwell, I. (2011). *Positive psychology theory, research and applications*.
- Hendricks-Ferguson, V. (2008), Hope and Spiritual Well-Being in Adolescents With Cancer. *Western Journal of Nursing Research*, 30(3), 385-401.
- Herth, K. (1993). Hope in the family caregiver of terminally ill people. *Journal of Advanced*

- Nursing*, 18, 538–548.
- Hinds, P. S. (2000). Fostering coping by adolescents with newly diagnosed cancer. *Seminars in Oncology Nursing*, 16, 317-327.
- Irving, L. M., Snyder, C. R. and Crowson Jr, J. J. (1998). Hope and coping with cancer by college women. *Journal of Personality*, 66(2), 195-214.
- Işık, Ş. (2017). *Okulda pozitif psikoloji uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- İlbay, A.B. ve Sarıçam, H. (2015). The predictor role of gratitude and psychological vulnerability on forgiveness. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 4(4), 61-74.
- Kalaycı, Ş. (2010). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kaplan, M. S. (2011). *Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık duygularının okullardaki örgütsel güven düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Karaca, F. Ve Kandemir, F. (2016). Karaca-Kandemir Umut Ölçeği (KKUÖ). *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (9), 7-34.
- Karakuş, G. (2019). İş Yaşamında Yalnızlık Algısı ve İş Stresinin Örgütsel Bağlılık Üzerindeki Etkisi: Erciyes Üniversitesi İdari Personeli Örneği. *Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*. 8(1), 41-61.
- Karakuş, M. (2019). *Sosyal medya kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Kasser, T. (2002). Sketches for a self-determination theory of values. *Handbook of self-determination research*, 123, 40.
- Kelly, D. R., Matthews, M. D. and Bartone, P. T. (2014). Grit and hardiness as predictors of performance among West Point cadets. *Military Psychology*. 26 (4).
- Kenny, M. E., Walsh-Blair, L. Y., Blustein, D. L., Bempechat, J. and Seltzer, J. (2010). Achievement motivation among urban adolescents: Work hope, autonomy support, and achievement-related beliefs. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 205-212.

- Kepir, D. D. (2011). *Üniversite adaylarında meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançlar, mesleki olgunluk ve umut düzeyleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kızılgeçit, M. (2011). *Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık ilişkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B. and Riskind, J. H. (2013). *Journal of Research in Personality*, 47(5). 539-546.
- Koç, E. (2008). Bir umut metafiziği olarak Gabriel Marcel felsefesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 161-184.
- Koçak, R. (2008). Varoluşsal yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulanışı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*. 2, 91-107.
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Lazarus, R. S. (1999). The cognition-emotion debate: A bit of history. *Handbook of cognition and emotion*, 5(6), 3-19.
- Levant, R. F. and Kopecky, G. (1995). *Masculinity, reconstructed*. New York: Dutton
- Lunenburg, F. C. (2011). Expectancy theory of motivation. *International Journal of MBA*, 15(1), 43-48.
- Luo, B. J., Qui, H. Y. and Zheng, M. C. (2014), Correlation Between Social Relational Quality And Hope Among Patients With Permanent Colostomies. *International Journal Of Nursing Sciences*, 1(4), 405-409.
- Maddi, S. R., Matthews, M. D. and Kelly, D. R. (2012). The role of hardiness and grit in predicting performance and retention of USMA cadets. *Military Psychology*. 24(1), 19-28.
- Marcel, G. (1951). *The Mystery of Being*. Chicago: Charles Regnery Co.
- Markman, G. D., Baron, R. A. and Balkin, D. B. (2005). Are perseverance and self-efficacy costless? Assessing entrepreneurs' regretful thinking. *Journal of Organizational Behavior*. 26, 1-19.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. and Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A

- conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. and Larson, D. B.(2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249–266.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A. and Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295–309.
- Michela, J. L., Peplau, L. A. and Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929–936.
- Miller, J. and Powers, M. (1988). Development of an instrument to measure hope. *Nursing Research*, 37, 6-10.
- Oğuz, E. ve Kalkan, M. (2014). Relationship Between Loneliness and Perceived Social Support of Teachers in The Workplace, *İlköğretim Online*, 13(3), 787-795.
- Oğuz-Duran, N. ve Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 154-166.
- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Owen, D. C. (1989). Nurses' perspectives on the meaning of hope in patients with cancer: A qualitative study. *Oncology Nursing Forum*, 16(1), 75-79.
- Öz, H. (2006). *Miyokart infarktüsü geçiren hastalarda umut, moral ve algılanan sosyal desteğin yaşam kalitesine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özgel, İ. (2014). “Sosyolojik Tefsir Bağlamında Yalnızlık Sorunu Karşısında Kur’an”. *Ekev Akademi Dergisi*. 18(59). 331-335
- Özçata, A. (2009). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özhan, M. B. ve Boyacı, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin yordayıcısı olarak azim: Bir yapısal eşitlik modellemesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(4). 370-376.

- Özkürkçügil, A.(1993). Cezaevinde yalnızlık ve yalnızlığın depresyonla ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 6(1), 21-31.
- Pallant, J. (2011). *SPSS survival manual. A step by step guide to data analysis using SPSS*. Crows Nest: Allen & Unwin.
- Perlman, D. and Peplua, L. A. (1984), Loneliness Research: A Survey Of Empirical Findings. L.A. Peplau and S. Goldston (Ed), *Preventing The Harmful Consequences Of Severe And Loneliness* İçinde (13-46) U.S. Government Printing Office.
- Peterson, C. and Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Pişkin, M. (2003). *Özsaygı Geliştirme Eğitimi*. (Editör: Y. Kuzgun) Nobel Yayın, Ankara.
- Proyer, G. T., Gander, F., Wellenzohn, S. and Ruch, W. (2014). Positive psychology interventions in people aged 50–79 years: long-term effects of placebo-controlled online interventions on well-being and depression *Aging & Mental Health*, 18(8), 997-1005.
- Roberts, R. C. (2004). The Blessings of Gratitude: A Conceptual Analysis. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *Series in affective science. The psychology of gratitude* (p. 58–78). Oxford University Press.
- Rubinstein, C., Shaver, P. and Peplau, L. A. (1979). Loneliness. *Human Nature*, 2, 59-65.
- Russell, D., Peplau, L. A. and Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480.
- Sansone, R. A. and Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry (Edgmont)*, 7(11), 18-22.
- Satici, S. A. (2020). Hope and loneliness mediate the association between stress and subjective vitality. *Journal of College Student Development*, 61(2), 225–239.
- Seçim, Ö., Alpar, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde Yapılan bir Ampirik Araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 200-215.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2, 3-12.

- Sevinç, M. (2003). *Erken çocuklukta gelişim ve eğitimde yeni yaklaşımlar*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Seyyar, A. ve Genç Y. (2010). *Sosyal Hizmet Terimleri* (Ansiklopedik “Sosyal Pedagojik Çalışma” Sözlüğü). Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Singh, K. and Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40–45.
- Slezackova, A. (2017). *Hope and well-being: psychosocial correlates and benefits*. University of Malta.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73, 355-360.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures and Applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R. (2003). *The Psychology of Hope: You Can Get There From Here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S. and Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061-1070.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Crowson, J. J. and Early, S. (1998). Preferences of high-and low-hope people for self-referential input. *Cognition & Emotion*, 12(6), 807-823.
- Solomon, R. C. (2002). *Spirituality for the skeptic*. New York, NY: Oxford University Press.
- Soutter, M. and Seider, S. (2013). College access, student success, and the new character education. *Journal of College and Character*, 14(4). 351-356.
- Stotland, E. (1969). *The Psychology of Hope*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Suldo, S. M. and Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence. *School Psychology Quarterly*, 19, 93–105.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik

- ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tüfekçi, B. (2018). *Bir iş yeri çalışanlarında yalnızlık, depresyon ve tükenmişliğin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tükel, R. (2001). Yalnızlık üzerine notlar. *Psikanaliz Yazıları*, 3, 39-43.
- Türk Dil Kurumu (2020). “*Umut*” Erişim tarihi: 12.12.2020
- Uysal, R. Y. ve Bingöl, T. (2013). Minnettarlık. (ed: Ahmet Akın). *Güncel Psikolojik Kavramlar 1: Pozitif Psikoloji*, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları, Sakarya, 165-176.
- Uzun, G. (2013). *Yeni iletişim teknolojilerinde sosyalleşme ve yalnızlık* (Elazığ İli Örneği) (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Vahapoğlu, Z. (2013). *Ön lisans öğrencilerinin umut düzeyleri ve başarı yönelimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Vromm, V. (1964). *Work And Motivation*. New York: Willey Publishers.
- Yabancı, C. (2019). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile narsisizm ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T. and Kolts, R.D. (2003). Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431– 452.
- Weiner, B. and Graham, S. (1988). Understanding the motivational role of affect: Lifespan research from an attributional perspective. *Cognition and Emotion*, 3, 401–419.
- Weiss, R. S. (1987) Reflections on the present state of loneliness research. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2, 1-16.
- Wood, A. M., Joseph, S. and Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26 (9), 1076-1093.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A. and Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854–871.
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.

- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451-469.
- Yoncalık, O. (2018). *Lise öğrencilerinde azim, mutluluk ve umutsuzluğun yaşam doyumları ve akademik başarılarına etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Younger, J. B. (1995). The alienation of the sufferer. *Advances in Nursing Science*, 17(4), 53-72.
- Yüksel, A. ve Oğuz-Duran, N. (2012). Turkish adaptation of the gratitude questionnaire. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46, 199-215.
- Zengin, B. (2013). *Özel eğitime muhtaç çocuğa sahip ebeveynlerin algıladıkları sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve umut düzeyleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Zournazi, M. (2004). *Umut Değişim İçin Yeni Felsefeler*. (çeviren: Uygur Abacı). İstanbul: Literatür Yayıncılık.

## EKLER

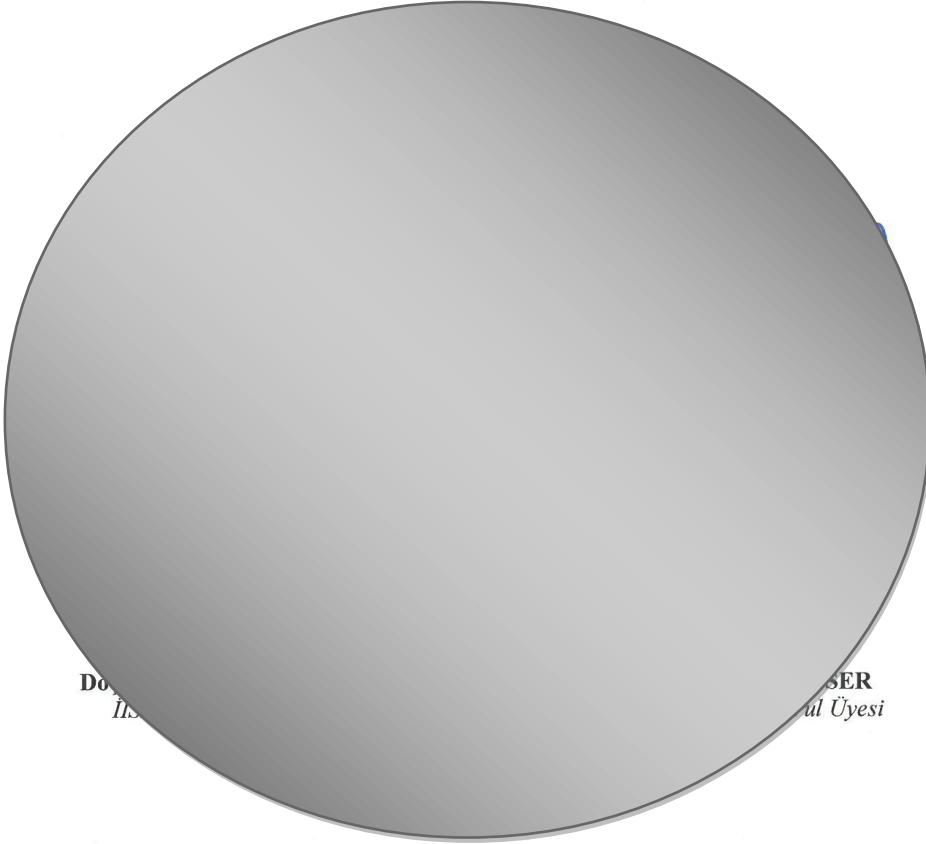
### Ek-1 Etik Kurul İzin Formu

T.C.  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
ETİK KURUL KARARI

Tarih:19.04.2019

No: 2019/29

<b>Çalışmanın Türü:</b>	Yüksek Lisans Tezi
<b>Konu:</b>	Anket Uygulama
<b>Başlık:</b>	“Üniversite Öğrencilerinin Azim, Umut ve Minnettarlık Düzeylerinin, Yalnızlıkların Üzerindeki Etkisi”
<b>Yürütücü / Danışman:</b>	Dr. Öğr. Üyesi Cemre ERTEN TATLI
<b>Yazar:</b>	Mustafa Bilgehan KAYNAR
<b>Karar:</b>	Olumlu



Doç. Dr.  
İlhan

ER  
ul Üyesi

## Ek- 2 Azim Ölçeği İzin Formu

Re: Azim Ölçeği

12.03.2018

AA

Azim Ölçeği Geliştirme Çalış...  
116 KB

Bilgehan

7 tarihinde şunu yazdı:  
erlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı  
si Cemre Erten Tatlı'nın danışmanlığında tez  
de kullanmak istiyorum.

Saygılarımla

Windows 10 için [Posta](#) ile gönderildi

## Ek-3 Sürekli Umut Ölçeği İzin Formu

### Sürekli Umut Ölçeği

MK

mustafa bilgehan kavram  
9.03.2019

↩ ↪ → ...



...lik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans  
...danışmanlığında tez yazım sürecine başladık. Geliştirmiş  
...ullanabilir miyim? Saygılarımla.

Yanıtla | İlet

### Fwd: Sürekli Umut Ölçeği

①

11.03.2019 Pzt 14:06 tarihinde yanıtladınız

HB

Hasan Bacanlı <h...m>

11.03.2019 Pzt 12:28

Kime: Siz



SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİ.docx

13 KB




Yanıtla | İlet

## Ek-4 Minnettarlık Ölçeği İzin Formu

**Re: Minnettarlık Ölçeği**

9.03.2019 Cmt 14:43 tarihinde yanıtladınız

**AY** ASUMAN YÜKSEL  
9.03.2019 Cmt 14:43 tarihinde mesaj yazdı  
Kime: Siz

 GQ\_Trkce (1).doc  
31 KB

Merhabalar, ölçeği ekte gönderiyorum çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.

8 Mar 2019 Cum 21:16 tarihinde mustafa bilgehan yazdı:

İyi akşamlar sayın hocam. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Cemre Erten Tatlı'nın danışmanlığında tez yazım sürecine başladık. Geliştirdiğiniz Minnettarlık Ölçeği'ni tezimde kullanmak istiyorum. Mümkünse ölçeğinizi kullanabilir miyim? Saygılarımla.

Windows 10 için [Posta](#) ile gönderildi

**Re: Minnettarlık Ölçeği**

9.03.2019 Cmt 14:43 tarihinde yanıtladınız

**AY** ASUMAN YÜKSEL  
9.03.2019 Cmt 14:43 tarihinde mesaj yazdı  
Kime: Siz

 GQ\_Trkce (1).doc  
31 KB

Merhabalar, ölçeği ekte gönderiyorum çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.

8 Mar 2019 Cum 21:16 tarihinde mustafa bilgehan yazdı:

İyi akşamlar sayın hocam. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Cemre Erten Tatlı'nın danışmanlığında tez yazım sürecine başladık. Geliştirdiğiniz Minnettarlık Ölçeği'ni tezimde kullanmak istiyorum. Mümkünse ölçeğinizi kullanabilir miyim? Saygılarımla.

Windows 10 için [Posta](#) ile gönderildi

## Ek-5 Yalnızlık Ölçeği İzin Formu

**RE: RE: UCLA Yalnızlık Ölçeği**

----- Ayhan Demir şunu yazdı -----

Merhaba, tez konunuzu ve hangi gruba ölçeği uygulayacağınız açıklayabilir misiniz?  
Prof. Dr. Ayhan Demir

---

**From:** mustafa bilgehan kaynar [mailto:...]  
**Sent:** 9.03.2019 Cmt 21:14  
**To:** [...]  
**Subject:** [...] Ölçeği

İyi akşamlar sayın hocam. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Doktora Öğretim Üyesi Cemre Erten Tatlı'nın danışmanlığında tez yazım sürecine başladık. Uyarlamış olduğunuz UCLA Yalnızlık Ölçeği'ni tezimde kullanmak istiyorum. İzininiz olursa kullanabilir miyim? Saygılarımla.


Windows 10 için [Posta](#) ile gönderildi


[Yanıtla](#) | [İlet](#)

**RE: RE: UCLA Yalnızlık Ölçeği**

9.03.2019 Cmt 21:14 tarihinde yanıtladınız

**AD** Ayhan Demir  
9.03.2019 Cmt 21:14 tarihinde gönderildi  
Kime: Siz

 YAL.DOC  
40 KB

 Yalnızlık.pdf  
382 KB

2 ek (423 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Ölçeği ve makalesini gönderiyorum. Kolay gelsin.  
Prof. Dr. Ayhan Demir

---

**From:** mustafa bilgehan kaynar [mailto:...]  
**Sent:** 9.03.2019 Cmt 21:14  
**To:** [...]  
**Subject:** [...] Ölçeği

Yalnızlığı pozitif psikoloji kavramlarıyla inceleyeceğim. Ölçeği üniversite öğrencilerine uygulayacağım

Sony Xperia™ akıllı telefonumdan gönderildi

----- Ayhan Demir şunu yazdı -----

Merhaba, tez konunuzu ve hangi gruba ölçeği uygulayacağınız açıklayabilir misiniz?

## Ek-6 Kişisel Bilgi Formu

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı, bu çalışma üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlığı incelemek amacıyla Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Mustafa Bilgehan Kaynar tarafından Dr. Öğretim Üyesi Cemre Tatlı danışmanlığında yapılmaktadır. Araştırmayla ilgili sorularınız için [REDACTED] adresinden ya da [REDACTED] numaralı telefondan bana ulaşabilirsiniz. Anket, dikkat süreleri dikkate alınarak hazırlanmıştır. Ölçme araçlarının doldurulması 3-4 dakika arası sürmektedir. Lütfen soruları dikkatlice okuyunuz ve size en yakın gelen seçeneği işaretleyiniz.

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Cinsiyet:

Yaş:

Üniversite adı:

Bölüm:

Sınıf düzeyi:

Covid-19 geçirdiniz mi?:

Bir yakınınız Covid-19 geçirdi mi?

Ailenizden birini Covid-19 nedeniyle kaybettiniz mi?

Ek-7 Azim Ölçeği Örnek Maddeler

<b>Azim Ölçeği</b>						
Değerli katılımcı; aşağıda kendiniz ile ilgili farklı ifadeler verilmiştir. Bu ifadelerin doğru ve yanlış yoktur. Yaşamınızda bu ifadelerin ne kadar karşılığı olduğunu düşünerek aşağıdaki tabloda uygun cevabı vermeye çalışınız.		<b>HİÇBİR ZAMAN</b>	<b>ARASIRA</b>	<b>BAZEN</b>	<b>GENELLİKLE</b>	<b>HER ZAMAN</b>
1	Başarısızlıklar beni yıldırılmaz.	1	2	3	4	5
3	Hedeflerime ulaşmak için var gücümle çalışırım.	1	2	3	4	5
6	Çalışarak başaramayacağım hiç bir şey yoktur.	1	2	3	4	5
10	Kendimi daha iyisini başarmak için sürekli motive ederim.	1	2	3	4	5

### SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİ

**Yönerge:** Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Her bir maddeye göre sizi en iyi tanımlayan rakamı işaretleyiniz.

- 1:** Kesinlikle yanlış
- 2:** Çoğunlukla yanlış
- 3:** Oldukça yanlış
- 4:** Biraz yanlış
- 5:** Biraz doğru
- 6:** Oldukça doğru
- 7:** Çoğunlukla doğru
- 8:** Kesinlikle doğru

\_\_\_ 1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.

\_\_\_ 4. Bir problemin bir çok çözüm yolu vardır.

\_\_\_ 6. Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.

\_\_\_ 12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşıyorum.

Ek-9 Minnettarlık Ölçeği Örnek Maddeler

	Kesinlikle katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kısmen katılmıyorum (3)	Kararsızım (4)	Kısmen katılmıyorum (5)	Katılmıyorum (6)	Kesinlikle katılmıyorum (7)
1. Hayatta minnettar olacağım çok şeye sahibim.							
6. Bir şeye veya birine karşı minnettarlık hissetmem için çok zaman geçebilir.*							



Ek-10 UCLA Yalnızlık Ölçeği Örnek Maddeler

**UCLA-YÖ**

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakkamı daire içine alarak belirtmenizdir.

	Ben bu durumu <b>HİÇ</b> yaşamam	Ben bu durumu <b>NADİRE</b> N Yaşarım	Ben bu durumu <b>BAZE</b> N Yaşarım	Ben bu durumu <b>SIK</b> SIK Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başıyaymışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4