

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**SANATSAL ETKİNLİKLERLE UĞRAŞAN YETİŞKİNLERDE
YAŞAM KALİTESİ, UMUTSUZLUK VE BENLİK SAYGISININ
İNCELENMESİ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan
Filiz TUNA**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL**

İSTANBUL – 2018

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Filiz TUNA

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Sanatsal Etkinliklerle Uğraşan Yetişkinlerde Yaşam Kalitesi, Umutsuzluk ve Benlik Saygısının İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

BİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 03 /07 /2018

SAYFA SAYISI : 89

TEZ DANIŞMANI : Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

DİZİN TERİMLERİ : Sanatsal Etkinlikler, Yaşam Kalitesi, Umutsuzluk, Benlik Saygısı

TÜRKÇE ÖZET : Sanat etkinlikleriyle uğraşmanın bireyin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada sanatsal etkinlikle uğraşan yetişkinler ile uğraşmayan yetişkinlerin yaşam kalitesi, umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı incelenmiştir. Sanat etkinlikleriyle uğraşmanın bireyin yaşam kalitesi, umutsuzluk ve benlik saygısını farklılaştırıp farklılaşdırmadığı üzerinde durulmuştur. Araştırmada sanatsal etkinliklerle uğraşmanın bireyin benlik saygısı ve psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Filiz TUNA

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**SANATSAL ETKİNLİKLERLE UĞRAŞAN YETİŞKİNLERDE
YAŞAM KALİTESİ, UMUTSUZLUK VE BENLİK SAYGISININ
İNCELENMESİ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan
Filiz TUNA**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL**

İSTANBUL – 2018

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Filiz TUNA

... / ... / 2018



JÜRİ ÜYELERİNİN KABUL VE ONAY SAYFASI

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Filiz TUNA' nın "Sanatsal Etkinliklerle Uğraşan Yetişkinlerde Yaşam Kalitesi, Umutsuzluk ve Benlik Saygısının İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____

Üye _____

Üye _____

Üye _____

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2018

İmzası

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada sanatsal etkinlikle uğraşan yetişkinlerle sanatsal etkinlikle uğraşmayan yetişkinlerin yaşam kalitesi, umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı incelenmiştir. Araştırmaya İstanbul ili Avcılar ilçesinde Avcılar Halk Eğitimi Merkezi'nde sanatsal kurslara devam eden 154 yetişkin kursiyer ile sanat alanları dışındaki kurslara devam eden 106 yetişkin kursiyerler katılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, yaşam kalitesini ölçmek amacıyla Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği, umutsuzluk düzeylerini belirlemek amacıyla Beck Umutsuzluk Ölçeği ve benlik saygısını belirlemek amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma hipotezleri Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (SPSS 24) kullanılarak test edilmiştir. Araştırma sonunda sanatsal etkinliklerle uğraşmanın yetişkin bireyin benlik saygısını ve psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Sanatsal etkinliklerle uğraşma ile yaşam kalitesi ve umutsuzluk toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmada sanatsal etkinliklerle uğraşan ve uğraşmayan yetişkinlerin demografik özellikleri açısından bir farklılık bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Sanatsal Etkinlikler, Yaşam Kalitesi, Umutsuzluk ve Benlik Saygısı

SUMMARY

In this study, the quality of life, hopelessness and self-esteem of adults who are engaged in artistic activity and are not engaged in artistic activity was examined. 154 adult trainees continuing to artistic courses and 106 adult trainees attending courses outside the art fields in Avcılar Adult Education Center in the province of Avcılar in İstanbul participated in the research. Personal Information Form to determine participants' demographic information, Whoqol- Bref Quality of Life Scale to measure the quality of life, Beck Hopelessness Scale to determine the levels of hopelessness and Rosenberg Self Esteem Scale to determine self-esteem were used.

Research hypothesis were tested by using Statistical Packet Program for Social Sciences (SPSS 24). At the end of the research it was reached that the self-esteem and psychological well being of the adult engaged in artistic activities were positively affected. There was no statistically significant correlation between dealing with artistic activities and total scores of quality of life and despair. There was no difference in terms of demographic characteristics between adults who are engaged in artistic activities and are not engaged in artistic activities in the research.

Keywords: Artistic Activities, Quality of Life, Hopelessness and Self esteem

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER	III
TABLolar LİSTESİ.....	VI
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XI
EKLER LİSTESİ	XII
ÖNSÖZ.....	XIII
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	4
1.1. Araştırmanın Problemi	4
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	5
1.3. Araştırmanın Kapsam ve Kısıtları	6
1.4. Ön Kabuller.....	6
1.5. Hipotezler	6
İKİNCİ BÖLÜM	7
KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Yetişkinlik.....	7
2.1.1. Yetişkinlik Tanımı	7
2.1.2. Yetişkinlik Kuramları	7
2.1.2.1. Erikson'ın Psikososyal Gelişim Kuramı.....	8
2.1.2.2. Levinson'ın Yaşam Yapısı Kuramı	9
2.1.2.3. Bühler'in İnsan Yaşamının Akışı Kuramı.....	10
2.1.2.4. Vaillant'ın Yaşama Uyum Sağlama Kuramı	11
2.1.2.5. Gold'un Dönüşümler Kuramı	12
2.1.2.6. Arnett'in Beliren Yetişkinlik Kuramı	12
2.1.2.7. Jung'ın Yaşam Evleri Kuramı	13
2.2. Yaşam Kalitesi.....	13

2.2.1. Yaşam Kalitesinin Tanımı.....	14
2.2.2. Yaşam Kalitesinin Modelleri	16
2.2.3. Yaşam Kalitesinin Etkileyen Durumlar	20
2.3. Umutsuzluk.....	21
2.3.1. Umutsuzluk ve Olumsuz Yaşantılar	24
2.3.2. Umutsuzluk ve Psikopatoloji.....	25
2.3.3. Umutsuzluğun Nedenleri	26
2.4. Benlik Saygısı.....	26
2.4.1. Benlik Kavramı.....	26
2.4.2. Benlik Saygısı Kavramı	32
2.4.2.1. Genel Anlamda Benlik Saygısı	32
2.4.2.2. Benlik Saygısı ve Kendini Değerlendirme	32
2.4.2.3. Benlik Saygısı ve Duygular	33
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	35
YÖNTEM	35
3.1. Araştırmanın Modeli	35
3.2. Araştırmanın Örnekleme	35
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	35
3.3.1. Beck Umutsuzluk Ölçeği	35
3.3.2. Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği	37
3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	39
3.4. Veri Analiz Teknikleri.....	42
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	46
BULGULAR	46
4.1. Frekans Dağılımları	46
4.2. Betimsel İstatistikler.....	49
4.3. Korelasyon Testi Bulguları	51
4.4. Yaşam Kalitesi T Testi Bulguları	53
4.4.1. Yaşam kalitesi Alt Testleri T Testi Bulguları	54

4.5. Umutsuzluk Mann Whitney U Testi Bulguları	55
4.6. Benlik Saygısı T Testi Bulguları	57
4.6.1. Benlik Saygısı Alt Testleri Mann Whitney U Testi Bulguları	58
4.7. Yaşam Kalitesi Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları	63
4.7.1. Yaşam Kalitesi Alt Testleri Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları	64
4.8. Umutsuzluk Kruskal Wallis H Testi Bulguları.....	65
4.9. Benlik Saygısı Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları	67
4.9.1. Benlik Saygısı Alt Testleri Kruskal Wallis H Testi Bulguları	69
BEŞİNCİ BÖLÜM	74
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	74
ÖNERİLER.....	88
KAYNAKÇA.....	90
EKLER	-

TABLolar LİSTESİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1- Erikson'ın Psikososyal Gelişim Dönemleri.....	8
Tablo 2 - Levinson'ın Yetişkin Yaşam Döngüsü Dönemleri.....	9
Tablo 3 - Bühler'in Yaşam Dönemleri	10
Tablo 4 - Vaillant'ın Yetişkin Gelişim Görevleri	11
Tablo 5 - Gold'un Yetişkin Gelişiminde Dönüşüm Evreleri	12
Tablo 6 - Ware ve Sherbourne' a Göre Yaşam Kalitesinin İşlevi	17
Tablo 7 - Beck Umutsuzluk Ölçeği Değerlendirme	37
Tablo 8 - Beck Umutsuzluk Ölçeği Genel Güvenirlik Sonuçları	37
Tablo 9 - Beck Umutsuzluk Ölçeği Alt Boyutlarının Güvenirlikleri	37
Tablo 10 - Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Genel Güvenirlik Sonuçları	39
Tablo 11 - Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutlarının Güvenirlikleri.....	39
Tablo 12 - Benlik Saygısı Alt Testi Değerlendirme	41
Tablo 13 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Genel Güvenirlik Sonuçları.....	41
Tablo 14 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutlarının Güvenirlikleri	41
Tablo 15 - Beck Umutsuzluk Ölçeği, Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Normallik Testi Sonuçları	42
Tablo 16 - Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Testlerinin Normallik Testi Sonuçları	43
Tablo 17 - Beck Umutsuzluk Ölçeği Alt Testlerinin Normallik Testi Sonuçları	44
Tablo 18 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Alt Testlerinin Normallik Testi Sonuçları	44
Tablo 19 - Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı	46
Tablo 20 - Katılımcıların Medeni Duruma Göre Dağılımı	46
Tablo 21 - Katılımcıların Kurs Alanına Göre Dağılımı.....	47
Tablo 22 - Katılımcıların Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı	47

Tablo 23 - Katılımcıların Yaşam Biçimine Göre Dağılımı	48
Tablo 24 - Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre Dağılımı	48
Tablo 25 - Katılımcıların Sanatsal Etkinlikle Uğraşma Durumuna Göre Dağılımı	48
Tablo 26 - Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri	49
Tablo 27 - Yaşam Kalitesi Alt Ölçeklerinin Betimsel İstatistikleri	49
Tablo 28 - Umutsuzluk Alt Ölçeklerinin Betimsel İstatistikleri	50
Tablo 29 - Benlik Saygısı Alt Ölçeklerinin Betimsel İstatistikleri	50
Tablo 30 - Cohen'in Korelasyon Referans Değerleri	51
Tablo 31 - Yaşam Kalitesi ve Benlik Saygısı Korelasyon Sonuçları.....	51
Tablo 32 - Yaşam Kalitesi ve Umutsuzluk Korelasyon Sonuçları.....	51
Tablo 33 - Benlik Saygısı ve Umutsuzluk Korelasyon Sonuçları.....	52
Tablo 34 - Sanatsal Etkinliklerle Uğraşma İle Yaşam Kalitesi, Umutsuzluk ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki	52
Tablo 35 - Yaşam Kalitesinin Cinsiyete Göre Farklılaşması.....	53
Tablo 36 - Yaşam Kalitesinin Sanatsal Etkinlikle Uğraşıp Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması	53
Tablo 37 - Yaşam Kalitesinin Çalışma Durumuna Göre Farklılaşması	53
Tablo 38 - Yaşam Kalitesinin Yaşam Biçimine Göre Farklılaşması	54
Tablo 39 - Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Bedensel Alan Alt Testi Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşması	54
Tablo 40 - Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Ruhsal Alan Alt Testi Ortalamalarının Sanatsal Etkinlikle Uğraşıp Uğraşmama Durumlarına Göre Farklılaşması	54
Tablo 41 - Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Sosyal Alan Alt Testi Ortalamalarının Sanatsal Etkinlikle Uğraşıp Uğraşmama Durumlarına Göre Farklılaşması	55
Tablo 42 - Umutsuzluğun Cinsiyete Göre Farklılaşması	55
Tablo 43 - Umutsuzluğun Sanatsal Etkinlikle Uğraşıp Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması	55
Tablo 44 - Umutsuzluğun Çalışma Durumuna Göre Farklılaşması	56

Tablo 45 - Umutsuzluğun Yaşam Biçimine Göre Farklılaşması	56
Tablo 46 - Beck Umutsuzluk Ölçeği Gelecekle İlgili Duygular Alt Testi Sıra Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşması	56
Tablo 47 - Beck Umutsuzluk Ölçeği Gelecekle İlgili Beklentiler Alt Testi Sıra Ortalamalarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşması	57
Tablo 48 - Benlik Saygısının Cinsiyete Göre Farklılaşması	57
Tablo 49 - Benlik Saygısının Sanatsal Etkinlikle Uğraşım Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması	57
Tablo 50 - Benlik Saygısının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşması	58
Tablo 51 - Benlik Saygısının Yaşam Biçimine Göre Farklılaşması	58
Tablo 52 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kendilik Alt Testi Sıra Ortalamalarının Sanatsal Etkinlikle Uğraşım Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması	58
Tablo 53 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği İnsanlara Güven Duyma Alt Testi Sıra Ortalamalarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşması	59
Tablo 54 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Depresif Duygulanım Alt Testi Sıra Ortalamalarının Sanatsal Etkinlikle Uğraşım Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması	59
Tablo 55 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Hayalperestlik Alt Testi Sıra Ortalamalarının Sanatsal Etkinlikle Uğraşım Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması	60
Tablo 56 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Hayalperestlik Alt Testi Sıra Ortalamalarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşması	60
Tablo 57 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Psikomotor Belirtiler Alt Testi Sıra Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşması	60
Tablo 58 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Psikomotor Belirtiler Alt Testi Sıra Ortalamalarının Yaşam Biçimine Göre Farklılaşması	61
Tablo 59 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Tartışmalara Katılım Alt Testi Sıra Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşması	61

Tablo 60 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Tartışmalara Katılım Alt Testi Sıra Ortalamalarının Sanatsal Etkinlikle Uğraşıp Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması.....	61
Tablo 61 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Tartışmalara Katılım Alt Testi Sıra Ortalamalarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşması	62
Tablo 62 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Baba İle İlişki Alt Testi Sıra Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşması	62
Tablo 63 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Baba İle İlişki Alt Testi Sıra Ortalamalarının Sanatsal Etkinlikle Uğraşıp Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması.....	62
Tablo 64 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Psikik İzolasyon Alt Testi Sıra Ortalamalarının Sanatsal Etkinlikle Uğraşıp Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması.....	63
Tablo 65 - Yaşam Kalitesinin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşması.....	63
Tablo 66 - Yaşam Kalitesinin Kurs Alanına Göre Farklılaşması.....	64
Tablo 67 - Yaşam Kalitesinin Medeni Duruma Göre Farklılaşması.....	64
Tablo 68 - Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Çevresel Alan Alt Testi Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Farklılaşması	65
Tablo 69 - Umutsuzluğun Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşması	65
Tablo 70 - Umutsuzluğun Kurs Alanına Göre Farklılaşması	66
Tablo 71 - Umutsuzluğun Medeni Duruma Göre Farklılaşması	66
Tablo 72 - Beck Umutsuzluk Ölçeği Gelecekle İlgili Beklentiler Alt Testi Sıra Ortalamalarının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşması	67
Tablo 73 - Beck Umutsuzluk Ölçeği Motivasyon Kaybı Alt Testi Sıra Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Farklılaşması.....	67
Tablo 74 - Benlik Saygısının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşması	68
Tablo 75 - Benlik Saygısının Kurs Alanına Göre Farklılaşması	68
Tablo 76 - Benlik Saygısının Medeni Duruma Göre Farklılaşması	68
Tablo 77 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kendilik Kavramını Sürekliliği Alt Testi Sıra Ortalamalarının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşması	69

Tablo 78 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kendilik Kavramının Sürekliliği Alt Testi Sıra Ortalamalarının Kurs Alanına Göre Farklılaşması.....	70
Tablo 79 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Hayalperestlik Alt Testi Sıra Ortalamalarının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşması	70
Tablo 80 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Hayalperestlik Alt Testi Sıra Ortalamalarının Kurs Alanına Göre Farklılaşması	71
Tablo 81 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Hayalperestlik Alt Testi Sıra Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Farklılaşması	71
Tablo 82 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Tartışmalara Katılıma Becerisi Alt Testi Sıra Ortalamalarının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşması	72
Tablo 83 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Baba İle İlişki Alt Testi Sıra Ortalamalarının Kurs Alanına Göre Farklılaşması	72
Tablo 84 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Psikik İzolasyon Alt Testi Sıra Ortalamalarının Kurs Alanına Göre Farklılaşması	73
Tablo 85 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Psikik İzolasyon Alt Testi Sıra Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Farklılaşması	73

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1- Dijkers'ın Yaşam Kalitesi Modeli	17
Şekil 2 - Wilson ve Cleary'nin Yaşam Kalitesi Modeli.....	19

EKLER LİSTESİ

EK- A GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

EK- B KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK- C BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

EK- Ç WHOQOL- BREF YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ

EK- D ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

EK- E ÖZGEÇMİŞ



ÖNSÖZ

Sanat etkinliklerinin çocuk ve gençler üzerindeki olumlu etkilerini incelen çalışmalar olmasına rağmen yetişkinlerin üzerindeki etkileri yeterince önemsenmemiş ve araştırma konusu olmamıştır. Ancak sanat etkinliklerinin yetişkinlerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada sanatsal etkinliklere katılan ve katılmayan yetişkinlerin yaşam kalitesi, umutsuzluk ve benlik saygısı incelenmiştir. Sanat etkinlikleri ile uğraşan yetişkinlerin, yaşamdan daha çok haz aldıkları, kendilerine ve hayata umutla baktıkları, kendilerini daha olumlu değerlendirdikleri ve kendilerinden hoşnut oldukları kısaca yaşam kaliteleri, umutsuzluk düzeyleri ve benlik saygılarının sanatla uğraşmayanlardan farklı olduğu düşünülmektedir.

Zorlu tez yazım süreci boyunca bilgi ve tecrübesiyle bana destek olan, sıkıntıya düştüğümde yardımlarını esirgemeyen tez danışmanın Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL' a, yüksek lisansa başlamam konusunda beni cesaretlendiren ve destekleyen arkadaşım Burçin SAYAL' a, araştırmaya gönüllü olarak katılan tüm kursiyerlere, araştırma anketlerini uygulamamda yardımcı olan tüm öğretmen arkadaşlarıma ve kurum idaresine, son olarak da ilkokuldan yüksek lisansa kadar üzerimde emeği olan tüm öğretmenlerime teşekkür ederim.

GİRİŞ

Bu araştırmada genel olarak sanatla uğraşmanın yetişkinler üzerindeki etkisi bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Öncelikle araştırma problemi ve hipotezleri ortaya konmuş daha sonra da özet olarak yetişkin bireyi inceleyen kuramlar ile araştırma değişkenleri olan yaşam kalitesi, umutsuzluk ve benlik saygısı açıklanmıştır. Araştırmanın temel amacı sanat etkinlikleri ile uğraşan yetişkinlerin yaşam kalitesi, umutsuzluk ve benlik saygısı düzeylerinin diğerlerine göre olumlu olarak farklılaştığını ortaya koymak ve bu etkinliklerin sadece çocukluk ve gençlik döneminde değil hayatın her döneminde bireye psikolojik destek verdiğini göstermektir.

Bu amaçla sanatın bireyi nasıl etkilediği önemlidir. En genel anlamıyla yaratıcılığın ve hayal gücünün ifadesi olarak anlaşılan sanat Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlüğü' nde "Bir duygunun, tasarımın, güzelliğin vb. dışavurumunda, anlatımında kullanılan yöntemlerin tamamı veya bu anlatım sonucunda ortaya çıkan üstün yaratıcılık" olarak tanımlanmıştır.¹ Tarih boyunca insanın kendini ifade etmekte kullandığı en güçlü ve en özel araç sanat olmuştur. Bir ifade biçimi olarak sanat, insan ruhunu derinliklerinde gizli kalmış duyguların aktarılmasında önemli rol oynamaktadır.

Bireyin sanatla ilgilenmenin altında yatan esas gereksinim salt iletişimin de ötesine geçerek, daha güzel bir yaşam ve yeteneklerini geliştirme imkânı sağlamış olmasıdır. Sanatın bu gücü bireyin psikolojik zayıflıklarının farkına varmasına ve düzeltmesine yardımcı olur.² Kısaca sanat bireyin;

1. Tecrübelerini ve yaşantılarını saklanmasına ve topluma aktarılmasına yardım eder.
2. Yaşama umutla bakmasını sağlar.
3. Kederini yüceltme olanağı verir. Bireye kederi hayatın bir parçası olarak kabullenmesini kolaylaştırır.
4. Olumlu özelliklerini keşfetmesini ve iyiye yönelmesini sağlar. Dengeleyici özellikleri vardır.
5. Kendini tanıma aracıdır.

¹http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5adc4c068b42e8.54710285 (Erişim Tarihi: 21.04.2018).

² Beril Taşkent, Bir Terapi Olarak Sanat, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 24, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

6. Başkalarının deneyimlerinden de yararlanma imkânı bulduğu bir gelişme aracıdır.
7. Duyarlılıklarını artırır.³

Sanat ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; çalışmaların bir bölümünün sanat eğitimi alan çocuk ve ergenlerle yapıldığı, oldukça az bir bölümünün de sanat terapi uygulanan yetişkinleri hedef aldığı görülmektedir. Ancak terapi dışında aktif olarak sanatla uğraşan profesyonel olmayan yetişkinlerle yapılan çalışmaya rastlanamamıştır. Alandaki çalışmaların daha çok ergenler ve genç yetişkinlerle yapıldığı görülmektedir.

Yetişkinleri konu alan bu araştırmada uygulama merkezi olarak hem sanatla aktif olarak uğraşan hem de uğraşmayan yetişkinlere rahatça ulaşabileceğimiz Halk Eğitimi Merkezi seçilmiştir. Halk Eğitimi Merkezleri halka mesleki, sosyal kültürel ve sanat alanlarında bilgi ve beceri kazandırmayı amaçlayan, onların boş zamanlarını olumlu faaliyetlerle değerlendirmelerini sağlayan birer yaygın eğitim kurumu olarak ülkemizde hizmetlerini sürdürmektedirler.⁴ Halk Eğitimi Merkezlerinde kurumun bulunduğu bölgenin her kesiminden gelen kursiyerlerin bulunması yapılan araştırmanın sonuçlarının genellemesi için önemlidir.

Araştırmada kursiyerleri tanımak ve demografik bilgilerini almak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, kursiyerlerin yaşam kalitesi düzeylerini ölçmek amacıyla Whoqol-Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği, kursiyerleri umutsuzluk düzeylerini ölçmek amacıyla Beck Umutsuzluk Ölçeği ve kursiyerlerin benlik saygısı düzeylerini ölçmek amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri ölçmek için korelasyon testleri uygulanmış, gruplar arasında farklılıkları ölçmek için T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova), Man Whitney U Testi ve Kruskal Wallis H Testi analizleri yapılmıştır.

Sonuç olarak sanatsal etkinliklerle uğraşmanın bireyin hem benlik saygısını hem de psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Araştırmada sanatsal etkinliklerle uğraşan grubun benlik saygısı düzeyleri ile yaşam kalitesi ruhsal alan düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılık göstermiştir. Ayrıca ek olarak yapılan ve

³ Alain De Botton ve John Armstrong, *Terapi Olarak Sanat*, (Çev. Volkan Atmaca), Everest Yayınları, İstanbul, 2014, s. 64 – 65.

⁴ Muhittin Yıldırım, *Yaygın Eğitim ve Halk Eğitimi Merkezleri*, Gazi Kitapevi, Ankara, 2009, s. 146.

benlik saygısını etkileyeceği dűşűnűlen benlik saygısı alt testlerinde de gruplar arasında farklılıklar bulunmuştur. Araştırma değişkenlerinin kendi aralarındaki ilişkiler incelendiğinde umutsuzluğun benlik saygısı ve yaşam kalitesi ile ters orantılı bir ilişki içinde olduğu, yaşam kalitesi ve benlik saygısının da doğru orantılı bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur.



BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Problemi

Sanat etkinlikleri (müzik, resim, tiyatro, el sanatları, halk oyunu vb.), bireyin güzeli görme ve iyiyi bulma coşkusu artırarak, yaşamdan zevk almasına, kendini ifade etmesine, yeteneklerine yeni özellikler katmasına yardımcı olan etkinliklerdir. Bu etkinliklerin kişinin psiko- sosyal ihtiyaçları üzerinde olumlu etkileri vardır. Son yıllarda çocuklar ve gençleri sanatsal etkinliklere yönlendirmek üzere birçok çalışma yapılmasına rağmen yetişkinlerin bu tür etkinliklere katılımı yeterince önemsenmemektedir. Ancak sanatsal etkinliklere katılım toplumdaki tüm bireyler için gereklidir.

Bu çalışmada sanatsal etkinliklere katılan ve katılmayan yetişkinlerin yaşam kalitesi, umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı incelenecektir. Sanatsal etkinliklere katılan yetişkinler ile katılmayan yetişkinlerin yaşam kalitesi, umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısının farklı olduğu düşünülmektedir. Etkinliklere katılım gösteren yetişkinlerde yaşam kalitesinin ve benlik saygısının katılmayanlara göre anlamlı düzeyde farklılık göstereceği düşünülmektedir. Etkinliklere katılım gösteren yetişkinlerde umutsuzluk düzeyinin katılmayanlara göre anlamlı düzeyde farklılık göstereceği düşünülmektedir.

Araştırmada aşağıdaki problem ve alt problemlere cevap aranmaktadır.

Problemler:

1. Yetişkinlerin yaşam kalitesi ve umutsuzluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır? Varsa bu ilişkinin yönü ve kuvveti nedir?
2. Yetişkinlerin yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki var mıdır? Varsa bu ilişkinin yönü ve kuvveti nedir?
3. Yetişkinlerin umutsuzluk ve benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki var mıdır? Varsa bu ilişkinin yönü ve kuvveti nedir?
4. Yetişkinlerin yaşam kalitesi sanatsal etkinliklerle uğraşp uğraşmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Yetişkinlerin umutsuzluk düzeyi sanatsal etkinliklerle uğraşp uğraşmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
6. Yetişkinlerin benlik saygısı sanatsal etkinliklerle uğraşp uğraşmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Alt Problemler:

1. Yetişkinlerin genel yaşam kalitesi puanları ve yaşam kalitesi alt testleri puanları demografik özelliklerine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Yetişkinlerin genel umutsuzluk düzeyleri puanları ve umutsuzluk alt testleri puanları demografik özelliklerine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Yetişkinlerin genel benlik saygısı puanları ve benlik saygısı alt testleri puanları demografik özelliklerine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Yetişkinlerin yaşam kalitesi alt test puanları sanatsal etkinliklerle uğraşp uğraşmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Yetişkinlerin umutsuzluk alt test puanları sanatsal etkinliklerle uğraşp uğraşmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
6. Yetişkinlerin benlik saygısı alt test puanları sanatsal etkinliklerle uğraşp uğraşmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada yetişkinleri hedef almamızın nedeni sanatsal etkinliklerin; yetişkinlerin daha kaliteli bir yaşam sürmelerine, hayata daha olumlu bakmalarına ve benlik saygılarının daha yüksek olmasına katkıda bulunduğunu göstermektir. Literatürde sanatsal etkinlikleri içeren çalışmaların büyük bölümü çocuk ve gençleri hedef almakta, yetişkinlerle ilgi az çalışma bulunmaktadır. Çocuk ve gençlerle ilgi yapılan çalışmaların birçoğu sanatsal etkinliklerin faydaları üzerinedir. Sağlıklı bir çocuk ve genç yetiştirmek için onu yetiştiren yetişkinlerin (anne, baba, öğretmen, danışma vb.) de her bakımdan sağlık olması gerektiği genel kabul görmüş bir görüştür. Yapılan çalışmanın bu anlamda literatüre katkı sağlayacağı ve tartışma yaratacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada sanatsal etkinliklerle uğraşan yetişkinlerde yaşam kalitesi, umutsuzluk ve benlik saygısının incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Sanatsal etkinliklerle uğraşan yetişkinlerin yaşam kalitesi ile sanatsal etkinliklerle uğraşmayan yetişkinlerin yaşam kalitesi farklı mıdır?
2. Sanatsal etkinliklerle uğraşan yetişkinlerin umutsuzluk düzeyleri ile sanatsal etkinliklerle uğraşmayan yetişkinlerin umutsuzluk düzeyleri farklı mıdır?
3. Sanatsal etkinliklerle uğraşan yetişkinlerin benlik saygıları ile sanatsal etkinliklerle uğraşmayan yetişkinlerin benlik saygıları farklı mıdır?

1.3. Araştırmanın Kapsam ve Kısıtları

Bu araştırma İstanbul ili Avcılar ilçesi 2017 – 2018 eğitim öğretim döneminde Avcılar Halk Eğitimi Merkezi'ne devam eden yetişkin (18 yaş ve üstü) kursiyerler ile sınırlıdır. Araştırmada incelenen yaşam kalitesi, umutsuzluk ve benlik saygısı ölçeklerin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

1.4. Ön Kabuller

Bu araştırmada yetişkinlerin ölçekleri doldururken objektif davranacakları varsayılmaktadır. Ölçeklerin, hedeflediği ölçümleri açık ve net şekilde yansıttığı varsayılmaktadır.

1.5. Hipotezler

1. Yetişkinlerin yaşam kalitesi ve umutsuzluk düzeyleri arasında ilişki vardır.
2. Yetişkinlerin yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki vardır.
3. Yetişkinlerin umutsuzluk düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki vardır.
4. Yetişkinlerin yaşam kalitesi sanatsal etkinliklerle uğraşıp uğraşmama durumuna göre farklılaşmaktadır.
5. Yetişkinlerin umutsuzluk düzeyi sanatsal etkinliklerle uğraşıp uğraşmama durumuna göre farklılaşmaktadır.
6. Yetişkinlerin benlik saygısı sanatsal etkinliklerle uğraşıp uğraşmama durumuna göre farklılaşmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yetişkinlik

Önce yetişkinlik kavramı tanımlanmış ve ardından bu kavramın daha iyi anlaşılabilmesi için yetişkinlikle ilgili olarak geliştirilen modeller sunulmuştur.

2.1.1. Yetişkinlik Tanımı

Bilimsel çalışmalarda yetişkinlik dönemi genellikle bireyin yaşadığı diğer dönemler kadar çalışılmamış ve net bir şekilde tanımlanmamıştır. Örneğin Freud bireyin ilk altı yılını oluşturan çocukluk dönemlerine yoğunlaşmış bundan sonraki dönemlerde çok önemli gelişmeler olmadığını ve bireyin sorunlarının erken dönemlerden kaynaklandığını söylemiştir. Benzer şekilde Piaget de ergenlikten sonra bireyin hayatında önemli değişimlerin olmadığını bilişsel süreçlerin ergenlik ve öncesinde oluştuğunu varsaymaktadır.

Genelde bireyin yetişkin sayılabilmesinin kriterleri arasında ilk akla gelen yaşır. Hukuk belli bir yaş sınırını geçmiş kişileri yetişkin olarak kabul eder. Ancak yetişkinlik bir olgunlaşma süreci olarak ele alındığında yaşa bağlı tanımlamaların yeterli olmadığı görülmektedir. Psikolojik olarak olgunlaşma yaşı bireyden bireye toplumdan topluma değişebilmektedir. Burada yetişkin bireyi yetişkin olmayan bireyden ayıran temel unsur toplumda üstlenmiş olduğu rolleri ve bu rollerin gerektirdiği sorumlulukları üstlenebilmedir.⁵

Öyleyse yetişkin hukukça belirlenmiş bir yaş sınırını aşmış, psikolojik olarak belli olgunlaşma sürecini tamamlamış, toplumdaki rollerini kabullenmiş ve bu rollerin sorumluluklarını üstlenmiş kişidir.

2.1.2. Yetişkinlik Kuramları

Literatürde çocuk ve ergen gelişimini modelleyen birçok kuram bulunmasına rağmen çok az araştırmacının yetişkinlik ile ilgili kuram geliştirme çalışmalarının olduğu görülmektedir. Günümüzde yetişkinlik gelişim dönemlerinin (ilk, orta ve ileri yetişkinlik) sınırları ve tanımları konusunda da bilimsel çevrede tam olarak bir görüş

⁵ Meral Tekin, Ankara İlinde Yetişkinleri Örgün Yetişkin Eğitimi Programına Katılmaya Güdüleyen Etmenler ve Yetişkinlerin Katılmada Karşılaştıkları Güçlükler, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1988, s. 25, (Yayımlanmış Doktora Tezi).

birliği sağlanamamıştır. Burada yetişkinlik dönemini açıklamaya çalışın modeller yaşama bir bütün olarak bakan ve yaşam olaylarına dayanan modeller ile bağlamsal modeller olarak toplamda beş kuram kısaca anlatılmıştır. Freud ve Piaget'tan farklı olarak bu modeller yaşamı bütün olarak açıklamaktadır. Bunun yanında yetişkinliği evreler (dönemler) halinde inceleyen ve bir evre ya da dönemin tamamlanmadan diğerine geçilemediği geçişler arasında bağ kuran modeller bulunmaktadır.

2.1.2.1. Erikson'ın Psikososyal Gelişim Kuramı

Freud'ın fikirlerini temel alan Erikson, çocukluğun ilk dönemlerinden başlayarak hayatın sonuna kadar insan yaşamının tamamını kapsayan Psikososyal Gelişim Kuramını geliştirmiştir. Erikson bu kuramda gelişimi, çözülmesi gereken belli krizlere bölmüş ve tüm yaşam boyu süren bir süreç olarak değerlendirmiştir. Kriz bireyin yaşamının dönüm noktaları olarak değerlendirilebilir. Bu noktalarda kişi ya içinde bulunduğu gelişim görevini yerine getirerek gelişimsel çatışmaları sağlıklı bir biçimde çözüme kavuşturabilecek ya da çatışmaları çözemeyerek yaşam boyu bunların olumsuz etkilerini hissedecektir.⁶

Tablo 1- Erikson'ın Psikososyal Gelişim Dönemleri

DÖNEMLER	GÖREVLER
Bebeklik dönemi	Güvene karşı güvensizlik.
Erken çocukluk dönemi	Otonomiye karşı utanç ve çekingenlik.
Okul öncesi dönem	Girişime karşı suçluluk.
Okul dönemi	Üretkenliğe karşı aşağılık duygusu.
Ergenlik	Kimliğe karşı kimlik karmaşası.
Genç yetişkinlik	Mahremiyete karşı yakınlık
Orta yetişkinlik	Üretkenliğe karşı durgunluk
Yaşlılık	Bütünlüğe karşı ümitsizlik, keder.

Görüldüğü gibi Erikson yetişkin yaşamında sırasıyla yapılması gereken üç gelişim görevi ve dönemi belirlemiştir. Bunlardan ilki mahremiyete karşı yakınlık olarak tanımladığı ve genç yetişkinlerin ya başkalarıyla yakın ve anlamlı ilişkiler

⁶ Gerald Corey, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, (Çev. Tuncay Ergene), Metis Yayıncılık, Ankara, 2015, s. 87.

geliştirdikleri ya da bunu başaramayarak kendilerini çevreden yalıtımları ile sonuçlanabilen gelişim dönemidir. Orta yetişkinlik ya da diğer bir ifadeyle üretkenliğe karşı durgunluk döneminde ise yetişkin rol ve sorumluluklarının üstlenen birey gelecek kuşakları yetiştirme ve kılavuzluk etme görevini yerine getirir. Bu görevi yerine getiremeyen yetişkinler kişilik olarak zayıf, keline dönük ve durgun olurlar. En son olarak da yaşlılık döneminde artık yaşamlarını değerlendiren yetişkinler kendilerini ya olduğu gibi kabul ederler ya da yaşamlarını bir anlam yükleyemeyerek umutsuzluk duygusu yaşarlar.⁷

2.1.2.2. Levinson'ın Yaşam Yapısı Kuramı

Levinson'ın orta yaş erkekleri inceleyerek geliştirdiği Yaşam Yapısı Modeli'nde "yaşam akışı", "yaşam döngüsü" ve "yaşam yapısı" kavramları önemlidir. Yaşam akışı, birerin tüm yaşamı boyunca görülen somut özelliklerdir. Yaşamdaki kararlığı, değişimi, sürekliliği, düzenli ilerlemeleri ve dalgalanmaları içerir. Yaşam döngüsü, yaşamdaki düzeni ifade eder. Her ne kadar bireyin yaşamı özel olsa da her birey aynı temel düzen içinde yaşamını sürdürür. Yaşam döngüsü kavramı yaşam akışının belli sıralar içinde gerçekleştiğini ifade eder. Yaşam yapısı kavramı ise bireyin belli bir zaman dilimindeki yaşamını tanımlar. Kısaca "Şu anda yaşamın neye benziyor?" sorusuna verilen cevaptır. Yaşam yapısına bağlı olarak gelişim dönemleri ortaya çıkar. Bu dönemler Tablo 2' deki gibidir.⁸

Tablo 2 - Levinson'ın Yetişkin Yaşam Döngüsü Dönemleri⁹

YAŞ ARALIKLARI	GELİŞİM DÖNEMİ
1. Dönem (0 – 22)	Yetişkinlik öncesi dönem
2. Dönem (17 – 22)	İlk yetişkinliğe giriş
3. Dönem (22 – 28)	İlk yetişkinlik için yaşam yapısı girişi
4. Dönem (28 – 33)	30 yaş geçişi
5. Dönem (33 – 40)	İlk yetişkinliğin yaşam yapısını sonuçlandırma
6. Dönem (40 – 45)	Orta yaş geçişi

⁷ Banu Yazgan İnanç vd., **Gelişim Psikolojisi**, Pagem Akademi, Ankara, 2015, s. 43 – 44.

⁸ Hasan Bacanlı ve Şerife Işık Terzi, **Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi**, Açılım Kitap, İstanbul, 2016, s. 67.

⁹ Bacanlı ve Terzi, a.g.e., s. 68.

YAŞ ARALIKLARI	GELİŞİM DÖNEMİ
7. Dönem (45 – 50)	Orta yetişkinlik için yaşam yapısına giriş
8. Dönem (50 – 55)	50 yaş geçişi
9. Dönem (55 – 60)	Orta yaşın yaşam yapısını sonuçlandırma
10. Dönem (60 – 65)	Son yetişkinlik geçişi

2.1.2.3. Bühler'in İnsan Yaşamının Akışı Kuramı

Bühler, öğrencileri ile birlikte 1930'larda Viyana'da topladığı 400 yaşam öyküsünü inceleyerek modelini geliştirmiştir. Bu incelemede bireyin yaşamındaki olaylara, tutumlara ve başarılarına odaklanmışlar ve beş biyolojik dönem belirlemiştir.¹⁰

1. İlerleyici büyüme
2. Büyümenin cinsel üreme yeteneğiyle birlikte sürmesi
3. Büyümede kararlılık
4. Cinsel üreme yeteneğinin yitilmesi
5. Gerileyen büyüme ve biyolojik iniş

Tablo 3 - Bühler'in Yaşam Dönemleri¹¹

YAŞLAR	DÖNEMLER
0 – 15	Evdeki çocuk, kendi belirlediği amaçlardan yoksun.
15 – 25	Gelişme hazırlığı ve kendi belirlediği amaçları denetleme.
25 – 45	Yükselme, amaçların özel ve kesin biçimde kendinin belirlemesi.
45 – 65	Bu amaçlar için çabalamanın sonuçlarının kendinin değerlendirmesi.
65 ve sonrası	Doyum ve başarısızlığın yaşanması, kalan yıllarını süregiden uğraşlarla veya çocuğu gereksinim giderici yönelimlerine geri dönülmesi.

¹⁰ Bekir Onur, *Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara, 2017, s. 62.

¹¹ Onur, a.g.e, s. 63.

Buhler, psikonalitik bakış açısını reddederek insanların temel amaçlarının yaşamlarında gerçekleştirdikleri başarılarla doyum sağlamak olduğunu söylemiştir. Ona göre yaşamın asıl amacı kendini gerçekleştirmektir. Bu noktada birey yaşamı boyunca amaçlarına ulaşabilmek için karar ve sorumluluk almakta ve bunları değerlendirmektedir.¹²

2.1.2.4. Vaillant'ın Yaşama Uyum Sağlama Kuramı

Vaillant 40 yaş ve üstü 95 erkek yetişkinle nitel görüşmeler yaparak kuramını geliştirmiştir. Katılımcılara hayatlarında şu ana kadar neyin iyi gittiğini ve neyin kötü gittiğini sormuş, analizlerin sonucunda da Erikson ile benzer sonuçlar bulmuştur. Vaillant, Erikson'dan farklı olarak erkeklerin çoğunun ailevi ve iş yaşamlarına ait net çözümleri olmamasına rağmen aile ve iş hayatında başarılı oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bu durumu açıklarken de uyum kavramı üzerine yoğunlaşmıştır. Buradaki çıkış noktası ise ego savunma mekanizmaları olmuştur. Vaillant ergen ve yetişkinlerle yaptığı çalışmalarda yaşam iyi uyum sağlamayı başaran bireylerin olgun savunma mekanizmaları kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Erikson'ın gelişim dönemlerine ek olarak bazı gelişim görevleri belirlemiştir. Bunlar Tablo 4' teki gibidir.¹³

Tablo 4 - Vaillant'ın Yetişkin Gelişim Görevleri

GELİŞİM GÖREVİ	AÇIKLAMA
1. Başarılı kimliğe ulaşma	Çocukluktan yetişkinliğe geçiş, aile değerlerinin ve kendi değerlerinin farkındalığı.
2. Kariyer gelişimine ulaşma	İşe mesleğe bağlanma, iş yaşamında toplumsal kimliğin ortaya konması.
3. Üretkenlik	Gelecek nesillere rehberlik.
4. Anlamın korunması	İnsanların ortak olarak ürettiği ürünleri korumak. Kültürel değerleri kuşaklara aktarma.
5. Bütünlük	Kendi yaşamını ve yaşamının gerçeklerini kabullenmek.

¹² İnanç vd., a.g.e, s. 48.

¹³ Bacanlı ve Terzi, a.g.e., s. 72 – 74.

2.1.2.5. Gold'un Dönüşümler Kuramı

Gold'un yetişkin gelişimini açıklayan kuramı gelişimin bir dizi dönüşümden meydana geldiğini öne sürmektedir. Yetişkin birey her dönüşümde çatışmalarını çözerek yeniden benlik kavramını biçimlendirir. Levinson ile aynı dönemde çalışmalarını yürüten Gold'un kuramı, Levinson'ın kuramı ile benzerlik gösterse de Gold kuramını geliştirirken her iki cinse çalışmalarını yürütmüştür. Gold da tıpkı Levinson gibi yetişkinliği bir değişim süreci olarak ele almakta ve evreler halinde incelemektedir. Gold yetişkinliği 7 evreye ayırır. Bu evreler Tablo 5' teki gibidir.¹⁴

Tablo 5 - Gold'un Yetişkin Gelişiminde Dönüşüm Evreleri¹⁵

EVRE	YAŞ	GELİŞİMLER
1	16 – 18	Ana baba denetiminden kurtulma isteği
2	18 – 22	Aileden ayrılma, yaşıt gruba yönelim
3	22 – 28	Bağımsızlık geliştirme; bir mesleği ve çocukları yüklenim
4	29 – 34	Benliğini soruşturma; rol karışıklığı, evlilik ve meslek doyumsuzluğu kırılganlığı
5	35 – 43	Yaşamın amaçlarına ulaşmada ivedilik dönemi; zamanın sınırlılığını fark etme, yaşam amaçlarını yeniden düzenleme
6	43 – 53	Alışma; yaşamı kabullenme
7	53 – 60	Daha fazla hoş görü; geçmişi kabullenme, daha az olgunluk; genel bir olgunluk

2.1.2.6. Arnett'in Beliren Yetişkinlik Kuramı

İnsan gelişimine bütüncül bakan Arnett ergenlik ve yetişkinlik arasındaki zaman diliminin bireyin yetişkin olabilmesi için önemli olduğunu öne sürmektedir. Yetişkin olma süreci ergenlikle başlamakta ve bireyin kendisi ve çevresi tarafından yetişkin olarak kabul edilmesiyle sona ermektedir. Arnett'a göre II. Dünya Savaşı'ndan sonra ergenlik ve yetişkinlik geçiş dönemlerinde önemli değişimler olmuştur. Bu değişimlerin başında gelen ve belki de en önemli olan yaş aralığındaki değişimlerdir. Özellikle 18 – 25 yaş dilimindeki bireylerin rollerinde meydana gelen değişimler bu bireyleri ne

¹⁴ Onur, a.g.e, s. 63.

¹⁵ Onur, a.g.e., s. 85.

ergen ne de yetişkin döneme dahil edemeyecek kadar farklılaştırmaktadır. Bu dönemdeki bireyler yetişkinlik öncesi hazırlık dönemini yaşamaktadır. Arnett bu dönemi “beliren yetişkinlik dönemi” olarak tanımlamıştır. Bu dönemin beş temel özelliği bulunmaktadır.¹⁶

1. Kimlik arayışının yoğun olarak yaşandığı dönemdir.
2. Değişikliklerin yaşandığı dönemdir.
3. Bireyin kendisine odaklandığı dönemdir.
4. Ergenlik ve yetişkinlik arasında geçiş ve kendini arada hissetme dönemidir.
5. Fırsatlar dönemidir.

2.1.2.7. Jung’ın Yaşam Evleri Kuramı

Analitik psikolojinin kurucusu olan Jung bireyin yaşam döngüsünü birbirinden farklı özellikler gösteren iki dönem olarak inceler. Birinci dönemde birey dışarıya doğru açılır ve sosyal ilişki geliştirme kapasitesini arttırmaya çalışır. Birey bu dönemde daha çok toplumsal ödüller peşindedir ve cinsel kimliğini geliştirmeye çalışır. Kırklı yaşlar Jung için önemlidir. Ona göre birey 40 yaşlara geldiğinde artık hayatının bu dönemine kadar olan amaçlarının ve hırslarının değerini yitirdiği fark eder. Kendisini durgun, çökkün ve eksik olarak algılar. Bu dönemde birey iç dünyasına dönerek yaşamın anlamını tekrar bulmaya çalışır. Jung yaşlılık döneminde “psyche” de derin değişimlerin olduğunu söyler. Buna göre yaşlı erkekler gittikçe daha “dişil”, yaşlı kadınlarsa gittikçe daha “eril” olmaktadır.¹⁷

2.2. Yaşam Kalitesi

Dünya Sağlık Örgütü’nün 1947 yılında sağlığın tanımını “sadece hastalığın yokluğu olarak değil bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal tam bir iyilik hali” olarak genişletmesiyle birlikte yaşam kalitesi kavramının temelleri atılmıştır. Bu kavramın 1960’lı yıllarda tıp literatürüne girmesiyle, günümüzde her alanda giderek daha da popüler hale gelmiştir.¹⁸

¹⁶ Bacanlı ve Terzi, a.g.e., s. 77 – 80.

¹⁷ Onur, a.g.e., s. 67.

¹⁸ Merce W. M. Post, “Defination of Quality of Life: What Has Happend and How to Move On”, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4257148> (Erişim Tarihi: 28.01.2018).

2.2.1. Yaşam Kalitesinin Tanımı

Yaşam kalitesi literatürde farklı şekilde tanımlanmış olsa da temelde iki kavramla yakın ilişki içinde olduğunu görülmektedir. Bunlardan biri kişinin algıladığı sağlık durumu diğeri ise mutluluktur.¹⁹ Her bireyin fiziksel, sosyal, ekonomik ve psikolojik olarak mutlu ve sağlıklı olması yaşam kalitesi standartlarının yükselmesiyle mümkün olacağını düşünen Dünya Sağlık Örgütü için yaşam kalitesi önemlidir. Bu anlamda yaşam kalitesi bireyin yaşamının olumlu ve olumsuz yönlerinin kişisel olarak değerlendirilmesini kapsamaktadır.²⁰ Dünya Sağlık Örgütü'ne göre yaşam kalitesi, bireylerin ilgileri, amaçları, beklentileri, standartları ile ilgili olarak yaşadıkları kültür ve değer yargılarının içinde yaşamlarına yönelik algılarını içermektedir.²¹

Wish'e göre yaşam kalitesi, bireyin her yönden gelişmesi için gerekli olan temel ihtiyaçlarını karşıladığı olanaklara sahip olduğu yaşamdır. Yani kısaca yaşam kalitesi, bireyin hayatından hoşnut olmasıdır.²² Bireyin temel ihtiyaçlarını aşağıda yazıldığı gibi özetleyebiliriz. Bütün bunlar insan için yaşamı anlamlı ve hoş hale getirmektedir.²³

1. Biyolojik ihtiyaçlar (yeme – içme, cinsellik, dinlenme, güvenlik, ısınma gibi)
2. Sosyal ihtiyaçlar (yeni deneyimler, üretkenlik dışavurumu, oyunlar, spor, sosyal ve bedensel yakınlaşmalar, iletişim kurma, yardımlaşma, toplumsal kabul, ilgi – yakınlık kurma ve deneyimlerin paylaşımı gibi)
3. Psikolojik ihtiyaçlar (benlik saygısı, kimliği ve amaçlara sahip olma, başarı, yeteneklerini kullanabilme, yeterlilik duygusu gibi)

¹⁹ Erhan Eser, "Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesinin Kavramsal Temelleri ve Ölçümü", *Türk Nöroloji Dergisi*, 2014, 20(1), 1 – 4, s. 2.

²⁰ Özlem Taşkapılıoğlu ve Necdet Karlı, "Migernde Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi", *Nöropsikiyatri Arşivi*, 2013, 50(1), 60 – 64, s. 60.

²¹ Mehmet Şerif Top vd., "Psikiyatride Yaşam Kalitesi", *Düşünen Adam Dergisi*, 2003, 16(1), 18 – 23, s. 19.

²² Sülün Evinç Torlak ve Pınar Savaş Yavuzçehre, "Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme", *Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi*, 17(2), 23 – 44, s. 23.

²³ Top, a.g.e., s. 18.

Hoernquist ise yaşam kalitesini fiziksel, psikolojik, sosyal, maddi ve manevi alanda doyum derecesi olarak tanımlamıştır.²⁴ Kişinin yaşamından tatmin derecesine vurgu yapmıştır.

Bu tanımlamalardan anlaşılıyor ki yaşam kalitesi bir başka sağlık çalışanına göre değil kişinin öznel algılarına dayanmaktadır. Kültüre ve zamana göre değişim gösterebilir. Ancak her ne kadar yaşam kalitesi kişinin yaşamdan aldığı doyum ve memnuniyet derecesi ile ilgili olsa da bu durum büyük ölçüde kişinin sağlık durumu ile de yakından ilgilidir. Yaşam kalitesi kavramı kişinin genel sağlık algılarını da içermektedir.²⁵

Yaşam kalitesine ilişkin diğer bir tanım yaşam kalitesinin, toplumsal ve bireysel refahı ölçülmek için bir gösterge olarak kullanılabileceğini düşündüren iki temel unsur üzerinde durmaktadır. İlki, tatmin duygusunu ortaya çıkaran içsel bir psikolojik-fizyolojik mekanizma ve bu mekanizma ile etkileşim içinde olan dışsal olgulardır. İkincisi, çevrenizdeki koşulları insanların algılama ve değerlendirme biçimlerini tanımlamaya yönelik öznel göstergelerdir. Bu anlamda yaşam kalitesinin ölçümü ilk olarak Amerika'da 1930'lu yıllarda denenmiştir. 1960'lı yıllarda sosyal araştırmacıların ilgisini çekmiş ve gayri safi milli hasıla hesaplanırken yaşam kalitesi de dahil edilmiştir. Ancak 1967'de Wilson'ın çalışmalarına kadar pek fazla dikkat çekmemiştir. Wilson'a göre yaşam kalitesi dokuz bileşenden oluşmaktadır. Çalışmalarında Wilson Amerika'da eyaletler arasındaki yaşam kalitesini bu bileşenlere göre ölçmüştür.²⁶

1. Bireysel statü
2. Eşitlik
3. Demokratik süreç
4. Eğitim
5. Ekonomik büyüme
6. Teknolojik değişim
7. Tarım

²⁴ Şule Arslan ve Yeşim Gökçe Kutsal, "Geriatride Yaşam Kalitesinin Değerlendirmesi", *Turkish Journal of Geriatrics*, 1999, 2(4), 173 – 178, s. 174.

²⁵ Betül Nesibe Özkars, Prematüre Doğum Yapmış Annelerin Travma, Depresyon, Maternal Bağlanma ve Yaşam Kalitesi Açısından İncelenmesi, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 33, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

²⁶ Michael Pacione, "The Use of Objective and Subjective Measures of Life Quality", *Progress In Geography*, 1982, 6(4), 495 – 514, s. 498.

8. Yaşam şartları
9. Sağlık ve refah

Görüldüğü gibi yaşam kalitesi sadece bireye ait öznel bir kavram değil aynı zamanda şehirler, devletler gibi sosyal organizasyonlar için de önemli bir kavram olmaktadır.

Yaşam kalitesinin kavramsal modellerinin incelenmesi bu kavramın daha iyi anlaşılabilmesini sağlayacaktır.

2.2.2. Yaşam Kalitesinin Modelleri

Yaşam kalitesinin tam olarak tanımlamak imkânsız olduğundan yaşam kalitesinin işlevleri üzerinde durmanın daha pratik olacağı düşünülmektedir.²⁷

Aaronson'a göre yaşam kalitesinin dört boyutu vardır.²⁸

1. Fiziksel sağlık: yani somatik duyular, hastalık belirtileri
2. Zihinsel sağlık: psikolojik iyilik hali, patolojik olmayan psikolojik sıkıntı, psikiyatrik hastalıklar
3. Sosyal sağlık: toplumsal etkileşimin nitelik ve nicelik değerlendirmesi
4. İşlevsel sağlık: Öz bakım, hareketlilik, fiziksel aktivite düzeyi, sosyal roller (aile ve işle ilgili)

Yaşam kalitesinin ölçülmesiyle ilgili çalışmalarında Ware ve Sherbourne yaşam kalitesinin işlevleri Tablo 6' da verilmiştir.²⁹

²⁷ MerceI W. M. Post, "Defination of Quality of Life: What Has Happend and How to Move On", <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4257148/> (Erişim Tarihi: 28.01.2018).

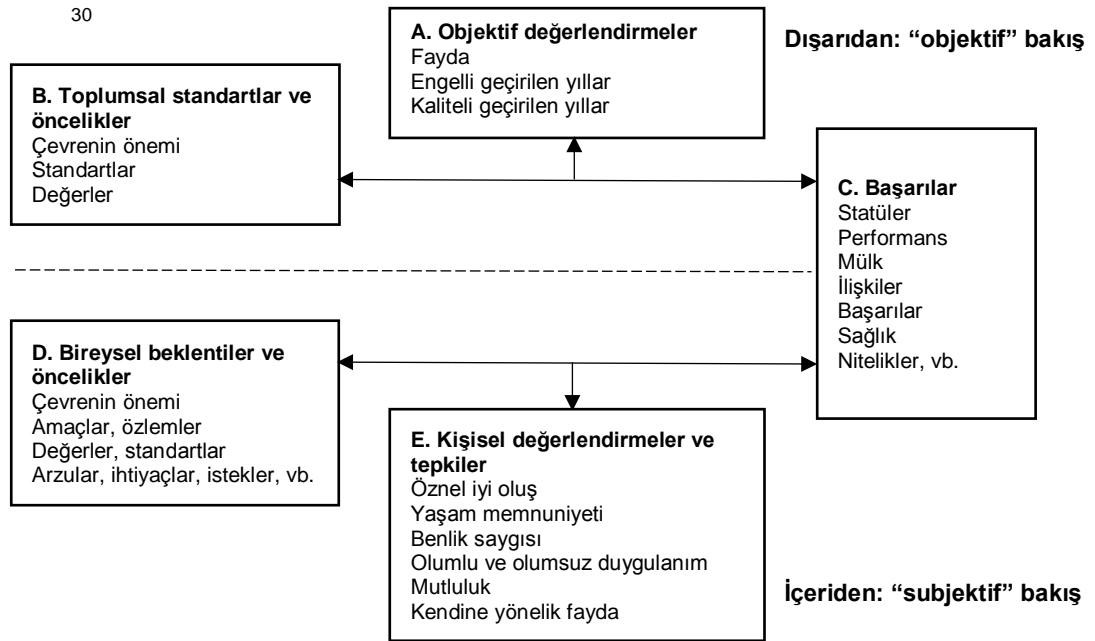
²⁸ Neil K. Aaronson, "Quantitative Issues In Health-related Quality of Life Assessment", *Healty Policy*, 1988, 10(3), 217 – 230, s. 218.

²⁹ John E. Ware ve Cathy Donald Sherbourne, "The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36) I. Conceptual Framework and Item Selection", *Medical Care*, 1992, 30(6), 473 – 483, s. 475.

Tablo 6 - Ware ve Sherbourne' a Göre Yaşam Kalitesinin İşlevi

İŞLEV	İÇERİK
Fiziksel işlevsellik	Günlük yaşam etkinlikleri
Roller – fiziksel yetersizlik	İş ve aile yaşamındaki rollerin gereğini yapma
Sosyal işlevsellik	Sosyal ilişkilerin niteliği
Ağrı	Ağrının şiddeti ve tekrarlanma sıklığı
Genel zihinsel sağlık	Psikolojik iyilik, sıkıntı ya da psikiyatrik hastalık
Roller – duygusal sıkıntı	
Enerjiklik	Enerjik hissetmek ya da
Genel sağlık algısı	Sağlığının iyi olmasından kötü olmasına kadar

Bu modeller hekimler, aile bireyleri veya diğer üçüncü şahıslar tarafından yapılan değerlendirmeler yerine bireyin kendisinin değerlendirmelerine güvenmektedirler. Dijkers, yaşam kalitesinin üçüncü şahısların değerlendirmelerini de içeren daha kapsamlı bir modelini önermiştir.



Şekil 1- Dijkers'in Yaşam Kalitesi Modeli ³⁰

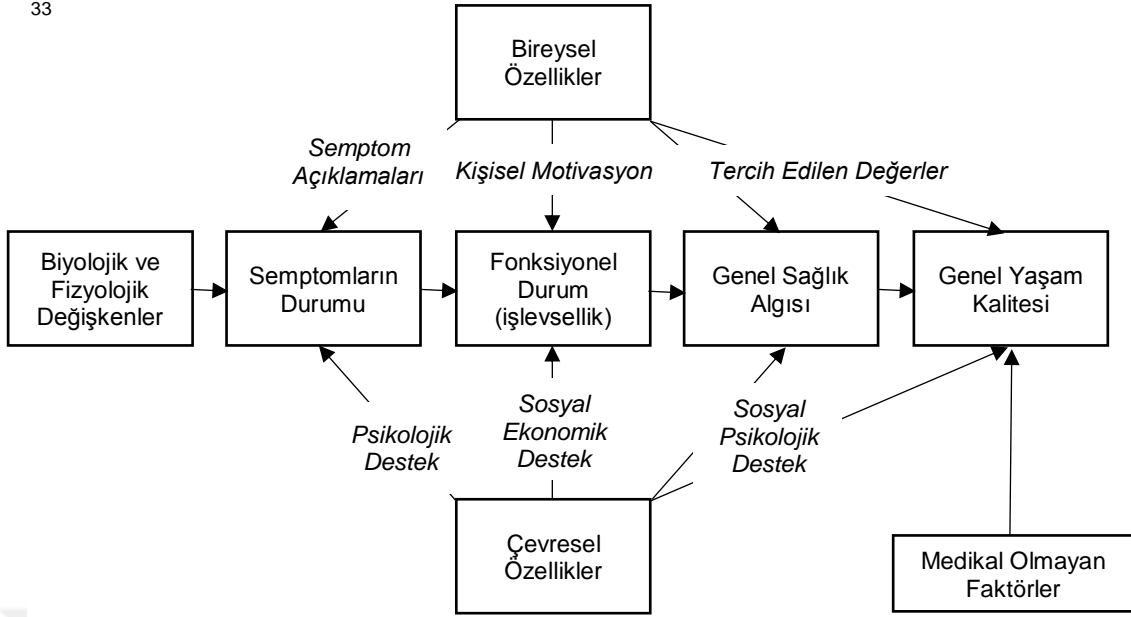
³⁰ Post, a.g.e

Model Şekil 1' de görüldüğü gibi özetlenebilir. Dijkers yaşam kalitesini kavramlaştırırken üç boyut üzerinde durmuştur. Bunlar öznel iyi oluş, başarı ve işe yararlılık. **D Kutusunda** gösterildiği gibi her insanın bellik ihtiyaçları, arzuları, öncelikleri ve standartları vardır. Bunların bir kısmı biyolojiktir tıpkı Maslow'un söylediği gibi, bir kısmı da sosyolojiktir toplum ya da içinde bulunulan grubun kültürü tarafından şekillendirilmiştir. Buna rağmen insanlar bireysel standart, öncelik, amaç ve ihtiyaçlar geliştirmişlerdir. Bu ihtiyaçlar, arzular ve hayaller gerçekte kıyaslandığında (**C Kutusu**) tepkiler olumludan olumsuzu değişebilir (**E Kutusu**). Bu tepkiler kişinin yaşam kalitesini tanımlar ve kişilerin hayatları boyunca sahip oldukları ve yaptıkları ile beklentilerini, ihtiyaçlarını ve isteklerini karşıladıklarında ortaya çıkan bilişsel ve duygusal tepkilerin toplamıdır. Dijkers bu tür yaşam kalitesini öznel iyi oluş olarak adlandırmaktadır. Öznel iyi oluş kişinin öznel bakış açısını yansıtmaktadır ve kendi arzuları, öncelikleri ve başarılarına odaklanır. Fakat yabancıların bakış açısını gösteren yaşam kalitesi araştırmaları da vardır. Bu açıdan bakıldığında yaşam kalitesi toplumsal fayda üzerine odaklanmaktadır. Toplumsal fayda olarak adlandırılan bu kazanımlar ve statüler, toplumsal normlar ve standartlar (**B Kutusu**) açısından değerlendirilirse (**A Kutusu**) istenilen ya da tercih edilen yaşamın değerini yansıtır (**C Kutusu**).³¹

Dijkers'ın modeli yaşam kapsamlı bir model olmasına rağmen bu modele yapılan en büyük eleştiri kişisel ve çevresel faktörlerin etkileşimini göz ardı etmiş olmasıdır.³²

³¹ Marcel P. J. M. Dijkers, "Quality of life of individuals with spinal cord injury: A review of conceptualization, measurement, and research findings", *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 2005, 42(3), 87 – 110, s. 88 – 89.

³² Post, a.g.e.



Şekil 2 - Wilson ve Cleary'nin Yaşam Kalitesi Modeli³³

Popüler yaşam kalitesi modellerinden biri de Wilson ve Cleary tarafından geliştirilmiştir. Bu kavramsal model fizyolojik değişkenleri, semptomların durumunu, fonksiyonel sağlık durumunu, genel sağlık algılarını ve genel olarak yaşam memnuniyetini içermektedir. Şekil 2' de değişkenler arasındaki ilişkiler gösterilmiştir.

Ancak şekildeki oklar karşılıklı ilişkilerin olmadığını göstermez. Bitişik olmayan seviyeler arasında okların olmayışı da karşılıklı ilişkinin olmadığını göstermez. Şeklin temel amacı yaşam kalitesinin kavramsal olarak farklı değişkenlerini ayırmak ve hâkim nedensel ilişkilerin ne olduğunu ortaya koymaktır. Değişkenler açıklandığında model daha iyi anlaşılabilir. Biyolojik ve fizyolojik değişkenler kişinin klinik olarak tanımlanmış biyolojik ve fizyolojik hastalıkları kapsamaktadır. Semptomlar kişinin hastalıklarının yaşamındaki etkilerini gösterir. Fonksiyonel durum (işlevsellik) önemli bir birleşme noktasıdır ve kişinin tanımlanmış görevleri (kişisel bakım, temel ihtiyaçların karşılanması gibi) yapma becerisini gösterir. Burada kişinin semptomlarının durumu işlevselliğin önemli bir belirleyicisidir. Ancak kişilik ve motivasyon da işlevsellikte önemlidir. Ayrıca kişinin sahip olduğu sosyal çevre de işlevsellikte büyük bir etkiye sahiptir. Örneğin aile desteği, arkadaşlar ile alışveriş yapma, tıbbi bakıma erişim olanaklarının varlığı kişinin fiziksel, sosyal ve rolleri ile ilgili olan işlevselliğini arttırabilir. Genel sağlık algıları ise öznel karakteristiğe sahiptir ve iki belirgin özellik barındırır. Bu özellikler daha önce belirtilen tüm sağlık

³³ Wilson ve Cleary, a.g.e., s. 60 – 61.

kavramlarının yanı sıra zihinsel sağlık gibi diğer kavramları da içermektedir. Genel yaşam kalitesi kişinin yaşamının genelinde sahip olduğu yaşam koşulları ve duyguların bir sentezidir. Dolayısıyla yaşam kalitesi kişilerin öznel iyi olma durumları ve yaşamlarından bir bütün olarak ne kadar mutlu ya da memnun oldukları yani yaşam memnuniyeti ile ilgili ölçütleri kapsar. Ancak yaşam memnuniyeti ile beklentiler arasında güçlü bir ilişki olmasına rağmen kişinin düşük beklentilerinin olması düşük yaşam memnuniyeti anlamına gelmemektedir.³⁴ Yaşam kalitesi çok boyutludur ve zaman içinde kişinin beklenti, istek ve arzularındaki değişimden etkilenebildiğinden objektif olarak ölçülmesi zordur.³⁵

Anlaşıldığı gibi Wilson ve Cleary'nin yaşam kalitesi modelinde kişinin sağlığına daha fazla vurgu yapılmaktadır.

2.2.3. Yaşam Kalitesinin Etkileyen Durumlar

Bireyde yaşam kalitesini arttıran durumlar,³⁶

1. Ekonomik anlamda ve toplumsal olarak güvende hissetme
2. Güvenlik
3. Rahatlık ve beklenen konfora sahip olma
4. Anlamlı ve aktif yaşam
5. Çevre ile olumlu ilişkiler
6. Eğlence ve zevk veren aktiviteler
7. İtibar görme
8. Kendini ifade etme
9. İşlevsellik
10. Özgün bir birey olarak algılanma
11. Huzurlu olma, inanç ve değerlerine saygı duyulması

³⁴ Wilson ve Cleary, a.g.e., s. 60 – 61.

³⁵ Kadriye Avcı ve Kayıhan Pala, "Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi", *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2004, 30(2), 81 – 85, s. 81.

³⁶ Aysun Perim, Trakya Üniversitesi Eğitim, Araştırma ve Uygulama Hastanesi'nde Çalışan Hemşirelerin Kaliteli Yaşam Algısının Belirlenmesi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne, 2007, s. 16, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

Bireyde yaşam kalitesinin azaltan durumlar;³⁷

1. Temel ihtiyaçların karşılanmaması
2. Beden imgesi değişikliği
3. Öz bakım davranışlarının ve günlük yaşam aktivitelerinin yetersizliği
4. Kronik yorgunluk
5. Seksüel işlevlerde bozulma
6. Gelecek ile ilgili kaygı
7. Destek sistemlerinin yetersizliği
8. Akut sağlık sorunları
9. Kronik sağlık sorunları

2.3. Umutsuzluk

Umutsuzluk Türk Dil Kurumunca “Umutsuz olma durumu, ümitsizlik.” şeklinde tanımlanmıştır. Buna göre umutsuzluğun anlaşılabilmesi için önce umudu tanımlamak gerekir. Türk Dil Kurumunun yapmış olduğu tanıma göre umut “ummaktan doğan duygu, bu duyguyu veren kimse veya şey, olması beklenen veya olacağı düşünülen şey, ümit.” şeklinde tanımlanmıştır.³⁸ Dolayısıyla bizler, genel olarak umudun olmaması durumunu umutsuzluk olarak bilmekteyiz.

Literatürde umutsuzluk ilk defa Beck ve arkadaşları tarafından çalışılmıştır. Beck özellikle umutsuzluk ve depresyon ilişkisi üzerinde durmuş ve umutsuzluğu ölçülebilir nesnel bir kavram olarak tanımlayarak kendi adıyla anılan Beck Umutsuzluk Ölçeği'ni geliştirmiştir.

Beck ve arkadaşlarına göre umutsuzluk, bireyin kendisi ve gelecekteki yaşamı ile ilgili olumsuz beklentilerini içeren kavramlar sistemi olarak tanımlanmıştır.³⁹ Beck ve arkadaşları gibi Seber ve arkadaşları da umutsuzluğu geleceğe yönelik olumsuz beklentiler olarak tanımlamıştır.⁴⁰ Başka bir ifadeyle umutsuzluk geleceğe yönelik

³⁷ Perim, a.g.e., s. 16.

³⁸ Türk Dil Kurumu, Genel Türkçe Sözlük <http://tdk.gov.tr> (Erişim tarihi: 24.01.2018).

³⁹ Aaron T. Beck vd., “The Measurement of Pessimism: The Hopeless Scale”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1974, 42(6), 861 – 865, s. 861.

⁴⁰ Gülten Seber vd., “Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliliği”, *Kriz Dergisi*, 1993, 1(3), 139 – 142, s.139.

negatif beklenti, kötümserlik olarak düşünülebilir.⁴¹ Umutsuzluk içinde yaşanan anın ve geleceğin olumsuz olarak algılanmasıdır.⁴²

Amerika Hemşirelik Tanılama Derneği (North America Nursing Diagnosis Association- NANDA)' nin 1986' da yapmış olduğu tanıma göre umutsuzluk, bireyin seçme özgürlüğünün bulunmadığı ya da seçeneklerinin sınırlı olduğunu gördüğü ve kendi adına enerjisini harekete geçiremediği özel bir duygu durumudur.⁴³ Bu tanıma göre umutsuzluğun bireyin karşılaştığı engelleri kaldırmak için ihtiyaç duyduğu enerjiyi bulamamak ve sorunlarını çözememek olarak tanımlanan çaresizlikle de ilgi olabileceği görülmektedir. Umutsuzluğa çaresizlik, mutsuzluk, karasızlık, harekete geçememe, suçluluk gibi duygular da eşlik edebilir.⁴⁴

Amerikan Psikologlar Birliği (1997) umutsuzluğun belirtilerini aşağıdaki gibi sıralamıştır:⁴⁵

1. Kötümser konuşmalar, olumsuz ifadeler
2. Edilgenlik, konuda azalma
3. Duygu ifadesinde azalma
4. İnisiyatif kullanma eksikliği
5. Dış uyaranlara karşı tepkinin azalması
6. Kendisiyle konuşan kişiye ilgisizlik
7. Umursamaz ve aldırılmaz tavırlar
8. İştahta azalma
9. Uyku saatlerinde artma ya da azalma
10. Kişisel bakımına özen göstermeme
11. Sosyal ortamlardan kaçma

⁴¹ Javad H. Kashani vd., "Levels of Hopelessness In Children And Adolescents: A Development Perspective", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1989, 57(4), 496 – 499, s. 496.

⁴² Engin Üngören ve Rüya Ehtiyar, "Türk ve Alman Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Umutsuzluk Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Turizm Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma", *Journal of Yasar University*, 2009, 4(14), 2093 – 2127, s. 2093.

⁴³ Fatma Öz, *Sağık Alanında Temel Kavramlar*, İmaj, Ankara, 2004, s. 229.

⁴⁴ Meral Ağır, Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2007, s. 89, (Yayımlanmış Doktora Lisans Tezi).

⁴⁵ Ağır, a.g.e, s. 88.

Literatür incelendiğinde umutsuzlukla ilgili farklı bakış açılarının olduğu görülmüştür. Bazı araştırmacılar umutsuzluğun duygusal boyutunu ele alırken bazıları da ağırlıklı olarak bilişsel boyutun üzerinde durmuşlardır.

Umutsuzluk bireyin bilişsel yapısı ile de yakından ilişkili bir kavramdır. Bilişsel yaklaşıma göre bireyin kaygı, kızgınlık ya da umutsuzluk gibi duyguları yaşammasının temelinde olayların kendisi değil bu olaylara yönelik beklenti ve yorumlar söz konusudur. Bu duyguların temelinde Beck'in bilişsel üçlü olarak tanımladığı kişinin kendisine, çevresine ve geleceğe olumsuz bakması yatmaktadır. Ayrıca Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin duygularımız, bizim yüklediğimiz anlamlardan, değerlendirmelerimizden, yorumlarımızdan ve yaşama ilişkin tecrübelerimizden kaynaklanır şeklindeki temel hipotezi umutsuzluk ile bilişsel yapı arasındaki ilişkiyi desteklemektedir.⁴⁶ Bu ifadelerden yola çıkarak umutsuzluğun akılcı olmayan inançlar ile de ilişkili olabileceği düşünülmüştür.⁴⁷

Frank iki boyutlu olarak ele alan ve umudu duygu ve düşüncenin anlamlı bir karşımı olarak tanımlayan kuramcılardan biridir. Bunun yanında umudun psikoterapi sürecindeki önem üzerinde durarak danışanın iyileşmesinde olumlu ve hızlandırıcı bir role sahip olduğunu vurgulamaktadır.⁴⁸

Sydney umudun iki bileşenin karşılıklı etkileşimi ile meydana gelen bilişsel bir şema olarak tanımlar. Bu bileşenler "agency" adını verdiği hedefe yönelik kararlılık ve "pahtway" adını verdiği hedefe ulaşmanın yollarını bulma becerisidir. Hedefe yönelik kararlılık (agency) Sydney'in teorisinin motivasyonel bileşenini temsil eder ve zihinsel enerjiyi belli bir hedefe yöneltmeye ve sürdürmeye yardımcı olur. Diğer bileşen olan hedefe ulaşma yolları (pathway) ise bireyin engeller karşısında esnek olabilme ve

⁴⁶ Gerald Corey, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, (Çev. T. Ergene), Metis Yayıncılık, Ankara, 2008, s. 348.

⁴⁷ Semanur Kodan, "Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Akılcı Olmayan İnanışlar Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013, 11(2), 175 – 190, s. 177.

⁴⁸ Ağır, a.g.e., s. 82.

istenilen hedeflere alternatif yolları görme ve üretme becerisidir. Genel olarak iki özelliğin varlığı umudun genel bir ölçüsüdür.⁴⁹

2.3.1. Umutsuzluk ve Olumsuz Yaşantılar

Rose ve Abramson'a göre umutsuzluk gelişimsel bir süreç olup, çocuklukta yaşanan olumsuzluklar veya kötü muameleyle maruz kalma bireyde, daha sonra karşılaşılan durumları da olumsuz yorumlamasına yani genellemesine sebep olabilmektedir. Bireyin yaptığı bu genellemede kötü muameleyle maruz kalınmanın veya olumsuz durumların yaşanmasının devamlılık göstermesi önemlidir. Gerçekte birey olumsuz bir durumla karşılaştığında önce bu durumun nedenlerini sorgular ve başlangıçta olumlu değerlendirmeler ve yorumlar yapma eğilimi gösterir. Yani umut duygusunu sürdürmeye çalışır. Ancak yaşanan olumsuz durumların tekrarlanması bireyi, yaptığı olumlu değerlendirmeyi gözden geçirmeye ve sonuç olarak da bu olumsuzlukları bütün yaşamına genellemesine neden olur. Hatta bu özellikleri kendine atfetmesine de sebep olabilmektedir. Umut duygusu motive edilmediğinden umutsuzluğa giden çıkarımlar söz konusu olacaktır. Olumsuz yorumlama tarzı giderek bireyin kendine ve yaşamının geneline yönelen bir genel tutumu haline gelecektir.⁵⁰

Beck ve arkadaşlarının intihar girişimi olan bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada da bu kişilerin yaşadıkları olayları hatalı yorumlamaları sonucunda umutsuzluk geliştirdiklerini ortaya koymuşlardır.⁵¹

Benzer şekilde üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada Şahin, yaşamlarında sosyal ve ekonomik sorunlarla karşılaşan öğrencilerde umutsuzluğa neden olduğunu söylemiştir.⁵²

⁴⁹ Adam W. A. Geraghty vd., "Dissociating The Faces of Hope: Agency and Pathways Predict Dropout From Unguided Self-Help Therapy in Opposite Directions", *Journal of Research in Personality*, 2010, 44, 155 – 158, s. 155.

⁵⁰ Brandon E. Gibb vd., "Childhood Maltreatment And Maltreatment- Specific Inferences: A Test of Rose And Abramson's (1992) Extension of The Hopelessness Theory", *Cognition And Emotion*, 2003, 17(6), 917 – 931, s. 198.

⁵¹ Aaron T. Beck vd., "Relationship Between Hoplessness and Ultimate Suicide: A Replication With Psychiatric Outpatients", *The American Journal of Psychiatry*, 1990, 147(2), 190 – 195, s.190.

⁵² Cengiz Şahin, "Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri", *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2009, 27, 271 – 286, s. 273.

Görüldüğü gibi geçmiş yaşantılar ve günlük stresler kişinin umutsuzluk düzeyini etkilemektedir.

2.3.2. Umutsuzluk ve Psikopatoloji

Umutsuzluk, çaresizlik ve karamsarlık gibi değişkenlerin psikolojik iyilik ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu belirtilere sahip kişilerin, olumsuz yaşam durumlarıyla karşılaştıklarında psikopatoloji geliştirmeye daha yatkın oldukları çalışmalarla bildirilmiştir. Örneğin Back ve arkadaşları çalışmalarında umutsuzluğun intihar ve depresyon gibi çeşitli psikopatolojik belirtilerle ilgisini ortaya koymuştur.⁵³

Paralel olarak Kashani ve arkadaşlarının çocuklar ve ergenlerle yaptıkları çalışmalarında elde ettikleri en önemli bulgulardan biri, yüksek umutsuzluk düzeyine sahip çocukların sadece intihar ve depresyona değil her türlü psikopatoloji riski altında olduklarını bildirilmişlerdir.⁵⁴

Öz, umutsuzluğun kişide eylemlerde azalma ve eyleme geçmede istek kaybı, problem çözme sürecinde bozulma, sosyal davranışlarda azalma, hedefe ulaşmada ve planlamada yetersizlik, yaşantılarına olumsuz bakma gibi psikolojik sıkıntılara sebep olduğunu söylemiştir.⁵⁵

Görülüyor ki umutsuzluk psikolojik iyilik halinin tanımlanması ve sürdürülmesinde önemli bir değişkendir.⁵⁶

⁵³ Aaron T. Beck vd., "The Measurement of Pessimism", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1974, 42(6), 861 – 865, s. 861.

⁵⁴ Javad H. Kashani vd., "Levels of Hopelessness In Children And Adolescents: A Development Perspective", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1989, 57(4), 496 – 499, s. 496.

⁵⁵ Erdi Kulbaş, Grupla Psikoloji Danışma Uygulamasının Otizmlili Çocuğu Olan Annelerin Özyeterlilik ve Umutsuzluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi", Beyken Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 21, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁵⁶ Ziya Bahadır vd., "Hayallerime Güneş Doğuyor Projesinin Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Hali ve Umutsuzluk Düzeylerine Etkisi", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2017, 42, 272 – 286, s. 273.

2.3.3. Umutsuzluğun Nedenleri

Amerikan Psikologlar Birliği' ne göre umutsuzluğun nedenleri bireylerin haz veren etkinliklere katılımlarının azalması, fiziksel sağlıkta bozulma, süreklilik gösteren stres, problemler karşısında çözüm üretmeye yönelik girişimde bulunamama ve işlerin düzeleceğine yönelik inanç sisteminin çökmesi olarak bildirilmiştir.⁵⁷

Umut ve umutsuzluğu kişinin gelecekteki hedeflerine ulaşma olanaklarının bir yansıması olarak tarif eden Mengels umutsuzluğun nedenlerini bireyin eylemlerinin etkinliğine ya da etkisizliğine dair olan inanç eksikliği, başkalarına gvenememe, hedeflere ulaşmada srenin uzaması olarak sıralamıştır.⁵⁸

2.4. Benlik Saygısı

Benlik saygısı ile ilgili literatüre bakıldığında, benlik saygısının büyük ölçüde benlik kavramı ile ilgili olduğu görülmüştür ve bu kavramın daha iyi anlaşılabilmesi için öncelikle benlik kavramı açıklanmıştır.

2.4.1. Benlik Kavramı

Trk' de benlik (self concept) kavramını karşılayan farklı sözcükler bulunmaktadır. En (1974) "z" sözcüğünü, ztrk (1975) "kendilik" sözcüğünü, Yrkoğlu da "benlik" sözcüğünü kullanmıştır.⁵⁹ Günümüzde araştırmacılar tarafından benlik sözcüğü daha çok kullanılmaktadır.

Ben, benlik ve kişilik çoğunlukla birbirinin yerine kullanılan aynı anlamı taşıyabilen kavramlardır. Ancak diğerlerinden farklı olarak benlik, kişinin kendisi hakkındaki değerlendirmelerini iirir⁶⁰ ve genel anlamda bireyin "kendini nasıl

⁵⁷ Sema Yıldırım, Anaokulu ğretmenlerinde Tükenmişlik Düzeyi ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2007, s. 31, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁵⁸ Nesrin Dilbaz ve Gülten Seber, "Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda nemi", *Kriz Dergisi*, 1993, 1(3), 134 – 138, s. 134.

⁵⁹ Saniye Aktaş, 9. Sınıfta Anne ve Baba Tutumları ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değerkenler Açısından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2011, s. 10, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁶⁰ Atalay Yrkoğlu, *Gençlik ağı Ruh Sağlığı ve Sorunlar*, zgr Yayınları, İstanbul, 2016, s. 101.

gördüğü” olarak tanımlanabilir.⁶¹ Kısaca benlik kendini anlama ve kavrama ile ilgilidir.⁶²

Literatür incelendiğinde benlik kavramının farklı bakış açılarıyla ele alındığı görülmektedir. Psikanalitik kuramda benlik, çatışma ile yüklenmiş bir kişilik sistemi olarak ele almaktadır. Davranışsal kuram benliği, bir dizi şartlı tepki olarak yorumlarken bilişsel kuram ise, kişiyle ilgili bilgiyi işleyen kavramsal bir sistem olarak ele almıştır. Diğer taraftan sembolik etkileşim benliği, kişilerarası etkileşimlerin bir fonksiyonu şeklinde tanımlamıştır.⁶³

Benlik kavramından ilk olarak, William James’in 1890’da yazdığı “The Principles of Psychology” kitabında söz edildiği görülür. James benliği “maddesel benlik (material self)”, “sosyal benlik (social self)”, “ruhsal benlik (spiritual self)” ve “saf ego (pure ego)” olarak dört grupta incelemiştir.⁶⁴

1. Maddesel Benlik: Bireyin maddesel olarak sahip olduğu kaynaklardır. Salt bedensel değil aynı zamanda bireyin evi- ailesi ve çevresindeki fiziksel nesnelere de içine alır.
2. Sosyal Benlik: Bireyin başkalarının gözünden gördüğü kendisidir.
3. Ruhsal Benlik: Bireyin zihinsel süreçlerinin ve duygularının farkında olmasıdır.

Bununla birlikte William James’e göre, kişinin duygusal ilişkisinin yoğunluğuna bağlı olarak önemi değişen çok sayıda benlik yaşantısı vardır.⁶⁵

Benlik kavramı ile ilgili olarak çalışmalar yapan Morris Rosenberg özne olarak benlik ve nesne olarak benlik ayırımı üzerinde durmuş ve geniş ölçüde benliği

⁶¹ Nagihan Oğuz Duran ve Esin Tezer, “Sanat – Benlik Kavramı Ölçeği’nin Geçerliliği ve Güvenirliği Üzerine Bir Çalışma”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2005, 3(23), 47 – 55, s. 47.

⁶² Atalay Yörükoğlu, *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Sorunlar*, Özgür Yayınları, İstanbul, 2016, s. 101.

⁶³ M. Joseph Sirgy, “Self-Concept in Consumer Behavior: A Critical Review”, *Journal of Consumer Research (pre-1986)*, 1982, 9(3), 287 – 300, s. 287.

⁶⁴ William James, *The Principles of Psychology*, e-kitap

<https://ebooks.adelaide.edu.au/j/james/william/principles/chapter10.html> (Erişim Tarihi: 24.01.2018).

⁶⁵ Betül Balıkcıoğlu, “Benlik İmajı Uyumunun T-Retoriği: Bana Ne Tükettiğini Söyle Sana Kim Olduğunu Söyleyeyim”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi*, 2016, 5(3), 537 – 553, s. 540.

“bireylerin bir nesne gibi kendisine affettiği düşünce ve duygularının toplamı” şeklinde ifade edilmiştir.⁶⁶ Benlik kavramını kültür, aile ve yaşam deneyimleri gibi çok sayıda faktör etkilemektedir ve çok sayıda kimliği de içinde barındırır.⁶⁷

İnsancıl psikolojinin manevi babası sayılan Maslow’a göre, insanların kendini gerçekleştirilmeye yönelik eğilimleri vardır. En üst dereceli insan ihtiyacı olan bu basamağa ulaşabilmek için insanın, tüm yetenek ve niteliklerini aktif olarak kullanması ve potansiyelini geliştirmesi gerekir. Maslow bunu gerçekleştirmek için insanın hiyerarşik ihtiyaçlarının en alt basamaktan başlanarak en üst basamağa doğru sırayla karşılanması gerektiğini savunur.⁶⁸

Benlik-kavramını bireyin içsel bütünlüğünü yaratan kişiliğinin tüm yönlerini içerecek şekilde ele alan Allport (1950), benliğin tanımlanmasında ‘bildiğim ben’ (proprium) terimini kullanır. Allport’a göre benlik, içsel gereksinimlerin ve dışsal gerçeklerin sentezinin bir fonksiyonu olup bireyin içindeki eşsiz ve tutarlı, merkezi özdür. Beden, kimlik duygusu, öz-saygı, ussal düşünme, benlik-imajı, kendini bilme ve tanıma benlik içinde bütünleşir. Allport’a (1950) göre benliğin temel işlevi ego güçlendirme olurken bunun sonucunda birey, davranışlarını benlik-imajını yükseltmeye yönelik olarak güdüleyecektir.⁶⁹

Davranışçı kuramcılar benliği, çevrenin etkisiyle gelişen bir davranış birikimi olarak tanımlar. Davranışsal yaklaşımda kişi benliğini olumlu yönde etkileyerek güçlendiren deneyimlere yönelirken, olumsuz deneyimlerden kaçınarak tepkisel bir şekilde geliştirir. Birey çok fazla genetik ve çevresel faktörün etkisi altındadır.⁷⁰

Psikanalitik Kuramın temsilcilerinden olan Sigmund Freud ilk çalışmalarında ruhsal yaşantıları bilinç ve bilinçaltı şeklinde iki bölüme ayırarak incelemiştir. Tüm kişiliğin görünen ama yüzeysel bölümünü oluşturan bilinç, daha küçük ve önemsizdir.

⁶⁶ Norman Webb Bell, “Conceiving the Self. Morris Rosenberg”, *American Journal of Sociology*, 1981, 86(4), 907 – 909, s. 907.

⁶⁷ Balıkçioğlu, a.g.e., s. 540.

⁶⁸ Duane P. Schultz ve Sydney Elleb Schults, *Modern Psikoloji Tarihi*, (Çev. Yasemin Aslay), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2007, s. 673.

⁶⁹ J. M. Burger, *Kişilik*, (Çev. Erguvan Sarıoğlu), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2016, s. 243.

⁷⁰ Americo Reeds, “Social Identity as a Useful Perspective for Self-Concept-Based Consumer Research”, *Psychology & Marketing*, 19(3), 235 – 262, s. 236.

Tüm davranışların altındaki dürtüsel güç olan içgüdülerden oluşan bilinçaltı ise daha geniş ve güçlüdür. Daha sonra Freud bu basit bilinç- bilinçaltı ayırımını gözden geçirerek⁷¹ id(alt benlik), ego(benlik) ve süper ego(üst benlik)'yu içeren yapısal modelini oluşturmuştur. Haz ilkesine göre çalışan id(alt benlik), nesnel gerçekliği göz önüne almadan çabuk doyuma ulaşma çabasındadır. Gerçeklik ilkesine göre hareket eden ego ise gerçeklikten haberdardır ve çevreyi de dikkate alarak id'i denetim altına alır. Ebeveyn tarafından davranış kurallarının öğretilmesiyle şekillenen süper ego ise neyi yapacağımız ve yapamayacağımızı gösteren toplumun değer yargılarını temsil eder.⁷²

Her ne kadar Freud benliği, alt benliğin dürtüleri ve üst benliğin talepleri arasında arabulucu gibi gördüyse de Erikson, benliğin pek çok yapıcı işlevi olduğuna inanmaktadır. Erikson'a göre benlik, kişiliğin oldukça güçlü ve bağımsız bir bölümüdür ve kişinin kimliğini oluşturmak, çevresi üzerinde egemenlik kurma gereksinimini karşılamak gibi amaçlar doğrultusunda işlemektedir. Erikson'a göre benliğin birinci görevi kimlik duygusunu oluşturmak ve bunun korumaktır.⁷³

Jung kendimizi kavrayışımıza benzettiği egoyu bilincin merkezine koyar. Ancak kendini geliştirmeye veya kendini kavramaya yönelik bir dürtü veya ihtiyaç olarak tarif ettiği ben'i (self) ise sistemindeki en önemli öğesidir. Benliğin tümünü temsil eden ben, bilinçaltının tüm yönlerini dengelemeye çalışır. Bu yönler kişisel bilinçaltındaki deneyimlerin gruplaşmasıyla oluşan komplekslerle, kolektif bilinç altındaki kalıtsal eğilimler olan arketiplerdir. Kompleksler duygu, anı ve isteklerin şekilleridir. Benliğin daha küçük bir boyutunu oluştururlar. Arketipler ise kolektif bilinçteki kalıtsal eğilimlerdir. Bu arketipler; bizi topluma görünmek istediğimiz şekilde sunan ve gerçek kişiliğimizi saklayan persona, türlerin ilkel geçmişinden gelen ve erkekteki dişilik özelliklerini temsil eden anima ile kadındaki erkeklik özelliklerini temsil eden animus, kişiliğimizin hayvana benzeyen yanını temsil eden gölgedir.⁷⁴

Sembolik etkileşimcilik, sosyal eylem ile bireylerin bu eylemlere yükledikleri anlamlar üzerinde duran ve temelde bireye vurgu yapan kuramdır. Bu kuram

⁷¹ Schultz ve Schults, a.g.e., s. 608.

⁷² Buger, a.g.e., s. 77 – 78.

⁷³ Buger, a.g.e., s. 163, 164.

⁷⁴ Schultz ve Schults, a.g.e., s. 645 – 647.

toplumsallaşmanın temelinde benlik gelişiminin olduğunu savunur. Kuramın temsilcilerinden Mead ve Clooney'in benlik kavramı ile ilgili önemli görüşleri bulunmaktadır.⁷⁵

Mead'a göre psikolojide benlik genellikle bağımsız ve yalıtılmış bir şekilde işlenmiştir. Ona göre benlik sürekli gelişim halindedir, doğuştan beri var olan bir şey değildir. Başka bir deyişle benlik, bireyin bütün olarak toplumsal deneyim süreciyle ve bu sürece katılan diğer bireylerle etkilişiminin sonucunda meydana gelir. Bu süreçte iletişimin önemine vurgu yapar. Benlik kendisine nesne olarak bakabilme özelliğine sahiptir ve bu özellik kendisini diğer nesnelere ve bedenden ayırır. Bu noktada Mead benliği iki şekilde inceler. İlki diğerlerinin tavırlarına karşılık olarak bireyin tepkisinden olan ferdi benlik, ikicisi ise bireyin kendisinin de üstlendiği diğerlerine ilişkin tavırlarından oluşan sosyal benlik.⁷⁶

Cooley ise insanların diğerlerine yönelik algıları ve kendilerini nasıl değerlendirdikleri ile ilgilenir. Cooley'in ayna benlik olarak adlandırdığı bu süreç etkileşime geçilen diğer kişilerin bizi değerlendirmeleri sonucu bize dönen bilgi kapsamında kendimiz ile ilgili anlayışımızın şekillenmesidir. Başka bir deyişle, toplumsal ilişkilerimizde çevremizden aldığımız iletilerin benliğimize yansımaları durumudur.⁷⁷

Fenomenolojik Benlik Kuramı'nın sahibi Carl Rogers benliğin birlikte gelişen iki boyutundan söz eder. Bu boyutlar gerçek benlik ile kişinin bireysel olarak olmak istediği her şeyi ifade eden ideal benliktir.⁷⁸

Benlik kavramı ile ilgili çalmalar yapan insancıl kuramcılardan Carl Rogers'ın Fenomenolojik Benlik Kuramında, benlik kavramı önemli yer tutmaktadır. Bu kuram

⁷⁵ Yakup Çoştı, "Toplumsallaşma Kavramı Üzerinde Sosyolojik Bir Değerlendirme", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2009, 9(3), 117 – 140, s. 126.

⁷⁶ George Herbart Mead, *Zihin, Benlik ve Toplum*, (Çev. Yeşim Erdem), Heretik Basın Yayın, Ankara, 2017, s. 165 – 197.

⁷⁷ Yakup Çoştı, "Toplumsallaşma Kavramı Üzerinde Sosyolojik Bir Değerlendirme", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2009, 9(3), 117 – 140, s. 128.

⁷⁸ Kaj Björkqvist vd., "Bullies and Victims: Their Ego Picture, Ideal Ego Picture and Normative Ego Picture", *Scandinavian Journal of Psychology*, 1982, 23, 307 – 313, s. 308.

benliğin gelişiminde kişinin çevresine dikkati çeker ve buna ayrı bir önem verir.⁷⁹ Fenomonolojik kuram çevrenin etkisine bu kadar vurgu yapmasına rağmen Roger's a göre benlik, kişinin sadece diğer insanlarla olan ilişkilerine yönelik algılarını içermez aynı zamanda kendine yönelik algıları ile bu algılara verdiği değerlerin tamamını da içine almaktadır.⁸⁰

Benlik kavramı üç şekilde incelenebilir. Bunlardan ilki kişinin kendi algılamalarını içeren "algılanan benlik"tir. Kişinin çevre tarafından nasıl algılandığına dair inançlarından oluşan benlik ise "başkalarının gözündeki benlik"tir. Kişinin gelecekte olmak istediği benliği ise "ideal benlik" olarak tanımlanır.⁸¹

Kağıtçıbaşı, kültürün etkisiyle oluşan farklı iki benlik kurgusunun bulunduğundan söz etmektedir. Kişinin diğer kişilerden ayrışması ve başkalarıyla ilişki içinde olması durumunun derecesi ile yakından ilgili olan bu benlik kurgularından ilki kişinin diğerinden ayrıştığı ayrık benlik, ikincisi ise kişiden başlayıp diğerine uzanan ilişkisel benliktir.⁸²

Bütün bu kuramlar incelendiğinde benliğin evrensel olduğu, farklı zaman ve kültürlerde farklı şekilde tanımlandığı görülmektedir.⁸³ Zamanla benlik (self concept) kavramına benlik saygısı (self esteem), kendini kabul (self acceptance), kendine güven (self confidence), kendi kendine yardım (self help) gibi yeni kavramlar da eklenmiştir. Bunlar birbiri ile ilişkili olup bireyin kendisi ile ilgili algı ve tutumlarını içerir.⁸⁴

⁷⁹ Hüseyin Çiftçioğlu vd., "Kişilik Gelişimi", *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 6(2), 2016, 10 – 29, s. 22.

⁸⁰ Ferihan Özmen, Algılanan Aile İçi İletişim Biçimlerinin Ergenlerin Benlik Saygısına Etkisi ve Bir Uygulama Örneği, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir, 2007, s. 42, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

⁸¹ Adnan Kurnazlıoğlu, *Ergenlik Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005, s. 96.

⁸² Çiğdem Kağıtçıbaşı, *Benlik Aile ve İnsan Gelişimi: Kültürel Psikoloji*, Koç Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2017, s. 128.

⁸³ Kağıtçıbaşı, a.g.e., s. 112.

⁸⁴ Saniye Aktaş, 9. Sınıfta Anne ve Baba Tutumları ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2011, s. 12, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

2.4.2. Benlik Saygısı Kavramı

Günlük dilin bir parçası olan benlik saygısı neredeyse herkesin sezgisel bir şekilde bildiği kavramlardan biri olmasına rağmen, psikolojik literatürde daha az söz sahibi olmuştur. Belki de bunun nedeni terimin farklı anlamda kullanılmış olmasıdır.

2.4.2.1. Genel Anlamda Benlik Saygısı

Genel anlamda benlik saygısı, insanların kendileri hakkındaki hislerini gösteren kişilik değişkeni olarak düşünülebilir. Kişi temelde kendisi ile ilgili iyi hislere sahipse benlik saygısının yüksek olduğu düşünülebilir.⁸⁵ Bu anlamdaki benlik saygısı nitelik olarak değerlendirilmelidir; zaman ve durumlar arasında nispeten kalıcıdır. Yörükoğlu da benlik saygısını bu anlamda kullanmış ve kişinin benlik kavramından hoşnut olması şeklinde tanımlamaktadır.⁸⁶

Normal bireylerde yüksek benlik saygısı, kendinden hoşnut olma ile karakterize edilirken; düşük benlik saygısı kendinden hoşnut olmama ile karakterize edilir.⁸⁷ Aşırı durumlarda düşük benlik saygısı klinik vakarda görülür.⁸⁸ Ancak kişinin kendini iyi hissetmesi istenir bir durum olsa da kişinin benlik algısı şişirilmiş ve gerçek dışı olduğunda da problemler yaşanmaktadır.⁸⁹

2.4.2.2. Benlik Saygısı ve Kendini Değerlendirme

Benlik saygısı kavramı, insanların çeşitli yeteneklerini ve özelliklerini değerlendirme biçimlerini ifade etmek için de kullanılır. Nitekim altmışlı yıllarda Coppersmith, benlik saygısını kişinin kendini yeterli, değerli ve önemli olarak değerlendirmesi şeklinde tanımlamıştır. Doksanlarda ise Tafarodi ve Swan da benlik

⁸⁵ Wain Weiten vd. *Psikoloji ve Çağdaş Yaşam İnsan Uyumu*, (Çev. Ebru İkiz), Nobel Yayınları, Ankara, 2016, s. 184.

⁸⁶ Atalay Yörükoğlu, *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Sorunlar*, Özgür Yayınları, İstanbul, 2016, s. 105.

⁸⁷ Serkan Otacıoğlu, "Profesyonel Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi", *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2017, 21(1), 187 – 196, s. 188.

⁸⁸ Hülya Arslantaş vd., "Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Klinik Uygulamalarında Karşılaştıkları Şiddetin Boyun Eğici Davranışlar ve Bazı Değişkenlerle İlişkisi", *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 2012, 20(1), 53 – 61, s. 58.

⁸⁹ Weiten, a.g.e., s. 187.

saygısını kendini sevme ve öz yeterlilik olarak ele almıştır.⁹⁰ Benlik saygısının bu boyutu kişinin kendini değerlendirmede referans olarak daha çok akademik becerileri ve başarıları üzerinde vurgu yapmaktadır.

Benlik saygısı ile kişisel değerlendirmeler birbiri ile ilişkilidir ancak bunlar aynı şey değildir. (Benlik saygısı yüksek olan insanlar, benlik saygısı düşük olan insanlardan çok daha olumlu nitelik taşıdıklarını düşünmektedir.) Okula güvenmeyen bir kişi hala kendini çok sevebilir. Tersine, çekici ve popüler olduğunu düşünen bir kişi kendisi hakkında iyi hissetmeyebilir. Benlik saygısı ve benlik değerlendirmeleri arasındaki nedensel ilişki de belirsizdir. Benlik saygısının bilişsel modelleri, tümevarımcı bir yaklaşım içindedirler. Bu modeller genel benlik saygısına belli alanlardaki benlik değerlendirmeleriyle ulaşabileceklerini varsaymaktadır. Affektif modeller ise tümdengelimci bir yaklaşım sergilerler.⁹¹

2.4.2.3. Benlik Saygısı ve Duygular

Kişinin benlik saygısının olmasını sağlayan, birtakım yeti ya da becerileri iyi kullanabiliyor ya da geliştirebiliyor olması değildir. Benlik saygısının anahtarı farkındalık sürecidir. Benlik saygısı, insanın iyi yönleri ve becerilerini referans alarak kendisi hakkında yarattığı duygu temsillerinden oluşur.⁹²

Benzer şekilde Rosenberg (1965) de benlik saygısını, kişinin kendi ile ilgili olarak yaptığı değerlendirmeler sonucunda oluşan olumlu ya da olumsuz duygu ve tutumlar olarak tanımlamakta ve kişinin kendisi hakkında olumsuz duygu ve tutumlara sahip olmasını düşük benlik saygısı olumlu duygu ve tutumlara sahip olmasını da yüksek benlik saygısı olarak değerlendirmektedir.⁹³

Kişinin yaptığı bilişsel değerlendirmenin sonucunda kendisi hakkındaki düşüncelerinin yanı sıra benlik saygısında duygularının da öneminin büyük olduğu

⁹⁰ Tayfun Doğan ve Ali Eryılmaz, "İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013, 33(1), 107 – 117, s. 108.

⁹¹ http://faculty.washington.edu/jdb/452/452_chapter_08.pdf (Erişim tarihi: 21.01.2018).

⁹² German Duclos, *Benlik Saygısı, Yaşam İçin Bir Pasaport*, (Çev. Olcay Kural), Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2016, s. 23.

⁹³ Ezgi Ekin Şahin ve Cem Ali Gizir, "Üniversite Öğrencilerinde Utangaçlık: Benlik Saygısı ve Kişilerarası Yetkinlik Değişkenlerinin Rolü", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2014, 5(41), 75 – 88, s. 41.

görülmektedir. Yapılan değerlendirmenin kişi üzerinde muhakkak bir duygusal etki yapacaktır. Benlik saygısı söz konusu olduğunda bu etki ortaya çıkan fikirden çok daha değerli olabilmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ilişkisel araştırma yöntemi kullanılacaktır. İlişkisel araştırma betimleme ve yordama gibi bilimsel amaçlara ulaşmak için kullanılan bir yöntemdir. İlişkisel kanıt araştırmacının ilişkili değişkenler hakkında yordama yapmalarına olanak sağlar.⁹⁴

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırma 2017 – 2018 eğitim öğretim döneminde İstanbul ili Avcılar ilçesi Avcılar Halk Eğitimi Merkezi'nde eğitim gören, on sekiz yaş üstü yetişkin kursiyerlere uygulanacaktır.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların sosyo demografik bilgileri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, umutsuzluk düzeyleri ölçmek amacıyla Beck Umutsuzluk Ölçeği, yaşam kalitesini ölçmek amacıyla Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği ve benlik saygısını ölçmek amacıyla Rosenberk Belik Saygısı Ölçeği kullanılacaktır.

3.3.1. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck ve arkadaşları “Karamsarlığın Ölçümü” adlı çalışmaları ile yaygın ve ciddi psikopatolojik belirti olan umutsuzluğu belirleyen “Umutsuzluk Ölçeğini” geliştirmişlerdir. Ölçekteki toplam 20 önermeden 9'u Heimber'in gelecek ile ilgili tutumları içeren yapılandırılmış bir ölçekten seçilmiştir. Beck ve arkadaşları bu önermeleri şimdiki zamana çevirmiştir. Geri kalan 11 önerme ise klinisyenler tarafından umutsuzluğu mevcut psikiyatrik bozukluğu olan hastaların ifadelerinden oluşturulan karamsarlık önermeleri havuzundan seçilmiştir.⁹⁵

⁹⁴ John J. Shaughnessy, Eugene B. Zechmeister, Jeanne S. Zechmeister, (Çev. İlyas Göz), **Psikolojide Araştırma Yöntemleri**, Nobel Yayınları, Ankara, 2016, s. 169.

⁹⁵ Gülten Seber vd., “Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliliği”, **Kriz**, 1993, 1(3), 139 – 142, s.139, 142.

Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck ve arkadaşlarının 1974' te bireyin geleceği ile ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerini ölçmek için geliştirdikleri toplamda 20 maddelik bir ölçektir.⁹⁶ Türkçe' ye ilk olarak 1991'de Seber tarafından çevrilmiştir.⁹⁷

Ölçeğin uygulanışı basit olup, uygulamada katılımcılardan ölçekteki ifade kendisi ile ilgiliyse "EVET" i, kendisi ile ilgili değilse "HAYIR" ı işaretlemeleri istenir.⁹⁸

Ölçeğin üç alt boyutu vardır. Bunlar;

1. Gelecekle ilgili duygular (1., 6., 13., 15. ve 19. maddeler)
2. Motivasyon kaybı (2., 3., 9., 11., 12., 16., 17. ve 20. maddeler)
3. Gelecekle ilgili beklentiler (4., 7., 8., 14., ve 18. maddeler)

Bu alt boyutlardan elde edilen toplam puan umutsuzluk değerini oluşturmaktadır. Ölçekte 11 evet, 9 hayır yanıtı bir puan kazandırır.⁹⁹

"Evet" yanıtının bir puan kazandırdığı maddeler 2., 4., 7., 9., 11., 12., 14., 16., 17., 18. ve 20. maddelerdir. "Hayır" yanıtının bir puan kazandırdığı maddeler 1., 3., 5., 6., 8., 10., 13., 15. Ve 19. maddelerdir. Bunu dışındaki işaretlemeler sıfır puan olarak değerlendirilir.¹⁰⁰ Umutsuzluk puanları Tablo 7'deki gibi değerlendirilir.

⁹⁶ Elif Özdemir Kurt, Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Destek Algılarıyla İlgili Olarak Sınav Kaygısı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 52, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁹⁷ <https://terapistim.tr.gg/BECK-UMUTSUZLUK--Oe-L%C7E%26%23286%3B%26%23304%3B.htm>
(Erişim Tarihi: 24.02.2018)

⁹⁸ Dilara Şimşek, Otistik Çocuğu Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 21, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁹⁹ Cihan Akyüz, Facebook Kullanımının Yetişkin Bayanların Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyleri Üzerindeki Etkileri, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s. 42, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁰⁰ Erdi Kulbaş, Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Otizmlili Çocuğu Olan Annelerin Özyeterlilik ve Umutsuzluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 53, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

Tablo 7 - Beck Umutsuzluk Ölçeği Değerlendirme¹⁰¹

PUAN	UMUTSUZLUK DÜZEYİ
0 – 3	Normal
4 – 8	Hafif
9 – 14	Orta
15 – 20	Yoğun

Ülkemizde yapılan ilk çalışmada ölçeğin Cronbach's Alpha değeri 0.86 iken¹⁰², bu çalışmada da 0.865 olarak bulunmuştur (Tablo 8).

Tablo 8 - Beck Umutsuzluk Ölçeği Genel Güvenirlik Sonuçları

Cronbach's Alpha	N
.865	260

Analiz sonucuna göre 20 maddelik Beck Umutsuzluk Ölçeği' nin genel güvenirliliği $\alpha = .865$ olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının güvenirliliği Tablo 9'da görüldüğü gibi bulunmuştur.

Tablo 9 - Beck Umutsuzluk Ölçeği Alt Boyutlarının Güvenirlikleri

Ölçek Alt Boyutu	Cronbach's Alpha
Gelecekle ilgili duygular	.731
Motivasyon kaybı	.743
Gelecekle ilgili beklentiler	.584

3.3.2. Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği

Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği, Dünya Sağlık Örgütü'nün yaşam kalitesini ölçmek amacıyla geliştirdiği, kişinin kendi kendini değerlendirdiği 5'li likert tipinde bir

¹⁰¹ Işıl Akdağ ve Derya Deniz Alpay, "Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğretim Gören Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri", *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2015, 15(1), 15 – 24, s. 19.

¹⁰² Ayşegül DURAK ve Refika PALABIYIKLIOĞLU, "Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliliği", *Kriz*, 1993, 2(2), 311 – 319, s.312.

ölçektir. Eser ve arkadaşları tarafından 1999 yılında Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.¹⁰³

Araştırmalarda Whoqol- 100(uzun form) ve Whoqol- Bref(kısa form) şeklinde iki biçimde kullanılabilir. Whoqol- Bref(kısa form) uzun formdaki genel bölümden iki, diğer bölümlerden birer soru alınarak hazırlanmıştır. Whoqol- Bref(kısa form)’ te toplam 26 soru bulunmaktadır.¹⁰⁴ Ancak ölçeğin Türkçe sürümüne bir ulusal madde eklenmiştir.¹⁰⁵

Whoqol- Bref beş alt testten oluşur:¹⁰⁶

1. Bedensel alan : 3, 4, 10, 15, 16, 17, 18. maddeler
2. Ruhsal alan : 5, 6, 7, 11, 19, 26. maddeler
3. Sosyal alan : 20, 21, 22. maddeler
4. Çevresel alan : 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25. maddeler
5. Ulusal Madde(çevre) : 27. madde

Her test en çok 20 puan veya 100 puan üzerinden skor alır.¹⁰⁷ Ölçeğin 3, 4, 26 ve 27’ inci soruları ters olacak şekilde kodlanır.¹⁰⁸ Ölçekten alınan yüksek puan,

¹⁰³ Merve Aslan Aydın, Zihinsel Engelli Bireye Sahip Olan Ebeveynlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 36, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁰⁴ Aysun Perim, Trakya Üniversitesi Eğitim, Araştırma ve Uygulama Hastanesi’nde Çalışan Hemşirelerin Kaliteli Yaşam Algısının Belirlenmesi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne, 2007, s. 33, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁰⁵ Bekir Fatih Meral, “Kişisel İyi Oluş İndeksi- Yetişkin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri”, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2014, 2(2), 119 – 131, s. 123.

¹⁰⁶ Betil Nesibe Özkars, Prematüre Doğum Yapmış Annelerin Travma, Depresyon, Maternal Bağlanma ve Yaşam Kalitesi Açısından İncelenmesi, Fatih Sultan Mehmet Vakfı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s 40, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁰⁷ Zehra Has, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yaşam Kalitesine Etkisi: Sakarya İli Örneği, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 40, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁰⁸ Bekir Fatih Meral, “Kişisel İyi Oluş İndeksi- Yetişkin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri”, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2014, 2(2), 119 – 131, s. 123.

yaşam kalitesinin arttığına işaret etmektedir.¹⁰⁹ Ölçeğin karmaşık bir yönergesi yoktur. Sadece katılımcılardan soruları yanıtlarken son 15 günü dikkate almaları istenmektedir.¹¹⁰

Tablo 10- Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Genel Güvenirlik Sonuçları

Cronbach's Alpha	N
.898	260

Eser ve arkadaşları tarafından ülkemizde yapılan ilk çalışmada Cronbach's Alpha değeri 0.66 ile 0.72 arasında bir değer olarak bulunmuştur.¹¹¹ Bu çalışmada yapılan analiz sonucuna göre 27 maddelik Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin genel güvenirliliği $\alpha = .898$ olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur (Tablo 10). Ölçeğin alt boyutlarının güvenirliliği Tablo 11'de görüldüğü gibi bulunmuştur.

Tablo 11 - Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutlarının Güvenirlikleri

Ölçek Alt Boyutu	Cronbach's Alpha
Bedensel alan	.774
Ruhsal alan	.770
Sosyal alan	.442
Çevresel alan	.769

3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Moris Rosenberg'in 1963'te geliştirdiği ve birçok psikiyatrik ve psikolojik araştırmada benlik saygısını ölçmek amacıyla

¹⁰⁹ Elif Çelebi, Yaşlı ve Çocuk Grupları İle Çalışan Psikologlarda Mesleki Tükenmişlik, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 29, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

¹¹⁰ Aysu Can, Tiroid Hastası Olan ve Olmayan Kişilerde Kişilik Özellikleri, Stres ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s. 34, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

¹¹¹ Erhan Eser vd., "Whoqol- 100 ve Whoqol Bref'in Psikometrik Özellikleri", *3P Dergisi*, 1990, 24 – 41, s. 37.

kullanılan dört temel ölçekten biridir.¹¹² Ölçeğin Rosenberg tarafından 1965 yılında geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Türkçe uyarlaması Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır.¹¹³

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin test tekrar test güvenirliği .75, iç tutarlılık ise .82 olarak bulunmuştur.¹¹⁴

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin 12 alt testi vardır. Bunlar:¹¹⁵

1. Benlik saygısı
2. Kendilik kavramının sürekliliği
3. İnsanlara güvenme
4. Eleştiriye duyarlılık
5. Depresif duygulanım
6. Hayalperestlik
7. Psikosomatik belirtiler
8. Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme
9. Tartışmalara katılabilme derecesi
10. Ana- baba ilişkisi
11. Babayla ilişki
12. Psişik izolasyon

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği' nin benlik saygısı alt testi 10 sorudan oluşmaktadır¹¹⁶ ve 4' lü likert tipindedir. Benlik saygısı alt testinden alınan skorlar arttıkça benlik saygısı düzeyi de artmaktadır (Tablo 12).

¹¹² Hatice Güler, Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Aile Tutumunun İlişkisi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 29, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹¹³ Didem Çeçen, Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri İle Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 25, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹¹⁴ Fatma Ünlü, Ebeveyni Boşanmış Bireylerde Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 28, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹¹⁵ Şeyma Kirişlioğlu, Genç Yetişkinlerin Aile Yapıları İle Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 50-51, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹¹⁶ Çeçen, a.g.e., s. 26.

Tablo 12 - Benlik Saygısı Alt Testi Değerlendirme¹¹⁷

SKOR	BENLİK SAYGISI DÜZEYİ
25' in altı	Düşük
25 – 35	Normal
35' in üzeri	Yüksek

1, 2, 4, 6, 7. maddeler Çok doğru = 4, Doğru = 3, Yanlış = 2, Çok yanlış = 1
3, 5, 8, 9, 10. maddeler Çok doğru = 1, Doğru = 2, Yanlış = 3, Çok yanlış = 4
şeklinde puanlanmaktadır.¹¹⁸

Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ise $r = .75$, iç tutarlık katsayısı $\alpha = .82$ olarak hesaplanmıştır.¹¹⁹ Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfası .84 olarak bulunmuştur (Tablo 13).

Tablo 13 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Genel Güvenirlik Sonuçları

Cronbach's Alpha	N
.843	260

Analiz sonucuna göre 10 maddelik Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği' nin genel güvenilirliği $\alpha = .843$ olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirliği Tablo 14'te görüldüğü gibi bulunmuştur.

Tablo 14 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutlarının Güvenirlikleri

Ölçek Alt Boyutu	Cronbach's Alpha
Kendilik kavramının sürekliliği	.676
İnsanlara güvenme	.484

¹¹⁷ Ebru Özgür Güler vd., "Anne – Yetişkin Kız İlişkisinin Yetişkin Kızın Yaşam Doymu ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Adana İlinde İncelenmesi", *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2017, 26(2), 176 – 188, s. 181.

¹¹⁸ Kirişlioğlu, a.g.e, s. 51.

¹¹⁹ Şahin Kapıkıran vd., "Benlik Saygısı ve Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Öz Düzenlemenin Doğrudan ve Dolaylı Rolü", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2016, 4(6), 51 – 64, s. 52.

Ölçek Alt Boyutu	Cronbach's Alpha
Eleştiriye duyarlılık	.310
Depresif duygulanım	.763
Hayalperestlik	.632
Psikosomatik belirtiler	.798
Kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme	.599
Tartışmalara katılabilme becerisi	.612
Ana – Baba İle İlişki	.632
Baba İle İlişki	.714
Psşik İzolasyon	.473

3.4. Veri Analiz Teknikleri

Anketler ile elde edilen veriler bilgisayar ortamında sosyal bilimler için istatistik paket programı (SPSS 24) kullanılarak istatistiksel hesaplamalar yapılmıştır.

Araştırma kapsamında Beck Umutsuzluk, Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeklerine normallik testleri yapılmıştır (Tablo 15).

Tablo 15 - Back Umutsuzluk Ölçeği, Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Normallik Testi Sonuçları

Değişken	Kolmogorv – Smirnov		
	İstatistik	N	P
Yaşam Kalitesi	.046	260	.200
Umutsuzluk	.210		.000
Benlik Saygısı	.081		.000

Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği normallik testi sonucuna göre ölçeğin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür ($p = .200$) Bundan sonraki analizlerde parametrik testlerden T Testi ve ANOVA' nın kullanılacağı belirlenmiştir.

Beck Umutsuzluk Ölçeği normallik testi sonucuna göre ölçeğin normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür ($p = .000$). Bundan sonraki analizlerde parametrik

olmayan testlerden Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Testi' nin kullanılacağı belirlenmiştir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği normallik testi sonucuna göre ölçeğin normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür ($p = .000$). Ancak Tabachnick ve Fidell'a göre sosyal bilimlerde kullanılan ölçeklerde normalliği sağlamak zor olduğundan çarpıklık(skewness) ve basıklık(kurtosis) değerleri +1 ve -1 arasında ise verinin normal dağıldığı kabul edilebilir. Buna göre Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir (Skewness = $-.545$, Kurtosis = $.561$).¹²⁰ Bundan sonraki analizlerde parametrik testlerden T Testi ve ANOVA' nın kullanılacağı belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında Beck Umutsuzluk, Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi ve Rosenberg Benlik Saygısı Alt Testlerine normallik testleri yapılmıştır (Tablo 16).

Tablo 16 - Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Testlerinin Normallik Testi Sonuçları

Değişken	Kolmogorov – Smirnov		
	İstatistik	N	P
Bedensel alan	.108	260	.000
Ruhsal alan	.130		.000
Sosyal alan	.126		.000
Çevresel alan	.066		.008

Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Testlerinin normallik testi sonucuna göre ölçeğin normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür (Tablo 16). Ancak Tabachnick ve Fidell'a göre sosyal bilimlerde kullanılan ölçeklerde normalliği sağlamak zor olduğundan çarpıklık(skewness) ve basıklık(kurtosis) değerleri +1 ve -1 arasında ise verinin normal dağıldığı kabul edilebilir. Buna göre Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir (Bedensel Alan: Skewness = $-.689$, Kurtosis = $.890$, Ruhsal Alan: Skewness = $-.653$, Kurtosis = $.830$, Sosyal Alan: Skewness = $-.191$, Kurtosis = $.356$, Çevresel Alan: Skewness = $-.154$, Kurtosis =

¹²⁰ B. G. Tabachnick ve L. S. Fidell, *Using Multivariate Statistics 5th Edition*, Allyn & Bacon Pearson Education, Boston, 2007, s. 150.

.307).¹²¹ Bundan sonraki analizlerde parametrik testlerden T Testi ve ANOVA' nın kullanılacağı belirlenmiştir.

Tablo 17 - Beck Umutsuzluk Ölçeği Alt Testlerinin Normallik Testi Sonuçları

Değişken	Kolmogorv – Smirnov		
	İstatistik	N	P
Gelecekle ilgili duygular	.357	260	.000
Motivasyon kaybı	.260		.000
Gelecekle ilgili beklentiler	.258		.000

Beck Umutsuzluk Ölçeği Alt Testlerinin normallik testi sonucuna göre ölçeğin normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür (Tablo 17). Bundan sonraki analizlerde parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Testi' nin kullanılacağı belirlenmiştir.

Tablo 18 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Alt Testlerinin Normallik Testi Sonuçları

Değişken	Kolmogorv – Smirnov		
	İstatistik	N	P
Kendilik kavramının sürekliliği	.969	260	.000
İnsanlara güvenme	.904		.000
Eleştiriye duyarlılık	.909		.000
Depresif duygulanım	.053		.000
Hayalperestlik	.908		.000
Psikosomatik belirtiler	.966		.000
Kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme	.896		.000
Tartışmalara katılabilme becerisi	.925		.000
Ana – Baba İlişki	.947		.000
Baba İle İlişki	.985		.001
Psişik İzolasyon	.714		.000

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Alt Testlerinin normallik testi sonucuna göre ölçeğin normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür (Tablo 18). Bundan sonraki

¹²¹ Tabachnick ve Fidell, a.g.e, s. 150.

analizlerde parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Testi' nin kullanılacağı belirlenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. Frekans Dağılımları

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımları incelenmiştir.

Tablo 19 - Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	211	81.2
Erkek	49	18.8
TOPLAM	260	100

Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları Tablo 19' da gösterilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan kadın katılımcı sayısının 211 (%81,2), erkek katılımcı sayısının 49 (%18,8) olduğu görülmektedir.

Tablo 20 - Katılımcıların Medeni Duruma Göre Dağılımı

Medeni Durum	N	%
Evli	146	56.2
Bekar	89	34.2
Boşanmış	18	6.9
Dul	7	2.7
TOPLAM	260	100

Katılımcıların medeni duruma göre dağılımları Tablo 20' de gösterilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan evli katılımcı sayısının 146 (%56,2), bekar katılımcı sayısının 89 (%34,2), boşanmış katılımcı sayısının 18 (%6,9) ve dul katılımcı sayısının 7 (%2,7) olduğu görülmektedir.

Tablo 21 - Katılımcıların Kurs Alanına Göre Dağılımı

Kurs Alanı	N	%
Resim	46	17.7
Tiyatro	12	4.6
El Sanatları	21	8.1
Halk Oyunları	22	8.5
Diğer	159	61.2
TOPLAM	260	100

Katılımcıların kurs alanına göre dağılımları Tablo 21’ de gösterilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan resim kursuna devam eden katılıcı sayısının 46 (%17,7), tiyatro kursuna devam eden katılımcı sayısının 12 (%4,6), el sanatları kurslarına devam eden katılımcı sayısının 21 (%8,1), halk oyunları kursuna devam eden katılımcı sayısının 22 (%8,5) ve diğer kurslara devam eden katılımcı sayısının 159 (%61,2) olduğu görülmektedir.

Tablo 22 - Katılımcıların Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı

Öğrenim Durumu	N	%
İlkokul	19	7.3
Ortaokul	24	9.2
Lise	95	36.5
Ön Lisans	39	15.0
Lisans	66	25.4
Yüksek Lisans	17	6.5
TOPLAM	260	100

Katılımcıların öğrenim durumlarına göre dağılımları Tablo 22’ de gösterilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan ilkokul mezunu katılıcı sayısının 19 (%7,3), ortaokul mezunu katılımcı sayısının 24 (%9,2), lise mezunu katılımcı sayısının 95 (%36,5), ön lisans mezunu katılımcı sayısının 39 (%15,0), lisans mezunu katılımcı sayısının 66 (%25,4) ve yüksek lisans mezunu katılımcı sayısının 17 (%6,5) olduğu görülmektedir.

Tablo 23- Katılımcıların Yaşam Biçimine Göre Dağılımı

Yaşam Biçimi	N	%
Aile ile birlikte	232	89.2
Yalnız	28	10.8
TOPLAM	260	100

Katılımcıların yaşam biçimlerine göre dağılımları Tablo 23' te gösterilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan ailesi ile birlikte yaşayan katılımcı sayısının 232 (%89,2) ve yalnız yaşayan katılımcı sayısının 28 (%10,8) olduğu görülmektedir.

Tablo 24 - Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre Dağılımı

Çalışma Durumu	N	%
Evet	77	29.6
Hayır	183	70.4
TOPLAM	260	100

Katılımcıların çalışma durumuna göre dağılımları Tablo 24' te gösterilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan çalışan katılımcı sayısının 77 (%29,6) ve çalışmayan katılımcı sayısının 183 (%70,4) olduğu görülmektedir.

Tablo 25 - Katılımcıların Sanatsal Etkinlikle Uğraşma Durumuna Göre Dağılımı

Sanatsal Etkinlikle Uğraşma	N	%
Evet	154	59.2
Hayır	106	40.8
TOPLAM	260	100

Katılımcıların sanatsal etkinliklerle uğraşma durumuna göre dağılımları Tablo 25' te gösterilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan sanatsal etkinliklerle uğraşan katılımcı sayısının 154 (%59,2) ve sanatsal etkinliklerle uğraşmayan katılımcı sayısının 106 (%40,8) olduğu görülmektedir.

4.2. Betimsel İstatistikler

Araştırmada verilere ulaşmak amacıyla kullanılan ölçeklere ait betimsel istatistikler incelenmiştir. Buna göre ölçeklerin betimsel istatistikleri Tablo 26'daki gibi bulunmuştur.

Tablo 26 - Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri

Değişken	N	En Küçük	En Büyük	Ortalama	Standart Sapma
Yaşam Kalitesi	260	54	130	96.31	12.59
Umutsuzluk		1	19	4.57	3.61
Benlik Saygısı		15	36	28.95	4.07

Araştırmaya 260 katılımcı katılmıştır. Örneklem grubunun yaşam kalitesinin ortalama değerleri 96,31, standart sapma değeri $\pm 12,59$, hesaplanan en küçük değer 54, en büyük değer 130 olarak bulunmuştur. Örneklem grubunun umutsuzluk düzeyinin ortalama değeri 4,57, standart sapma değeri $\pm 3,61$, hesaplanan en küçük değeri 1, en büyük değeri 19 olarak bulunmuştur. Örneklem grubunun benlik saygısı düzeyi ortalama değeri 28,95, standart sapma değeri $\pm 4,07$, hesaplanan en küçük değer 15, en büyük değer 36 olarak bulunmuştur.

Araştırmada verilere ulaşmak amacıyla kullanılan alt ölçeklere ait betimsel istatistikler incelenmiştir. Buna göre ölçeklerin betimsel istatistikleri Tablo 27'deki gibi bulunmuştur.

Tablo 27 - Yaşam Kalitesi Alt Ölçeklerinin Betimsel İstatistikleri

Yaşam Kalitesi	Değişken	N	En Küçük	En Büyük	Ortalama	Standart Sapma
	Bedensel Alan	260	11	35	26.25	4.04
	Ruhsal Alan		9	30	21.90	3.45
	Sosyal Alan		3	15	10.23	2.06
	Çevresel Alan		14	40	27.08	4.42

Tablo 28 - Umutsuzluk Alt Ölçeklerinin Betimsel İstatistikleri

Umutsuzluk	Değişken	N	En Küçük	En Büyük	Ortalama	Standart Sapma
	Gelecekle ilgili duygular	260	0	5	0.73	1.21
	Motivasyon eksikliği		0	7	1.93	1.41
	Gelecekle ilgili beklentiler		0	5	1.49	1.31

Tablo 29 - Benlik Saygısı Alt Ölçeklerinin Betimsel İstatistikleri

Benlik Saygısı	Değişken	N	En Küçük	En Büyük	Ortalama	Standart Sapma
	Kendilik kavramının sürekliliği	260	5	14	8.90	2.11
	İnsanlara güvenme		5	10	7.68	1.08
	Eleştiriye duyarlılık		3	8	5.73	1.01
	Depresif duygulanım		5	18	10.35	2.46
	Hayalperestlik		4	10	6.17	1.51
	Psikosomatik belirtiler		10	38	20.14	5.11
	Kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme		3	7	4.67	1.28
	Tartışmalara katılabilme becerisi		2	8	4.80	1.23
	Ana – Baba İle İlişki		7	19	10.91	2.46
	Baba İle İlişki		6	26	17.30	3.77
	Psşik İzolasyon		2	4	2.55	0.71

4.3. Korelasyon Testi Bulguları

Araştırmada korelasyon ile ilgili referans değerler Cohen'e göre verilmiştir.¹²²

Tablo 30 - Cohen'in Korelasyon Referans Değerleri

Korelasyon Katsayısı	İlişki Gücü
0.10 – 0.29	Zayıf
0.30 – 0.49	Orta
0.50 – 1.00	Güçlü

Araştırmada yaşam kalitesi ile benlik saygısı arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Yapılan analize göre iki değişken arasında pozitif orta derecede $r = .534$, $n = 260$, $p = .000$ bir korelasyon olduğu görülmüştür. Buna göre yaşam kalitesi ile benlik saygısı arasında orta derece pozitif yönlü bir ilişki vardır (Tablo 31).

Tablo 31 - Yaşam Kalitesi ve Benlik Saygısı Korelasyon Sonuçları

Değişken		Benlik Saygısı
Yaşam Kalitesi	r	.534**
	p	.000

** Pearson korelasyon katsayısı anlamlılık düzeyi 0.01.

Araştırmada yaşam kalitesi ile umutsuzluk arasındaki ilişki Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Yapılan analize göre iki değişken arasında negatif orta derecede $r = .500$, $n = 260$, $p = .000$ bir korelasyon olduğu görülmüştür. Buna göre yaşam kalitesi ile umutsuzluk arasında orta derece negatif yönlü bir ilişki vardır (Tablo 32).

Tablo 32 - Yaşam Kalitesi ve Umutsuzluk Korelasyon Sonuçları

Değişken		Umutsuzluk
Yaşam Kalitesi	rho	-.500**
	p	.000

** Spearman korelasyon katsayısı anlamlılık düzeyi 0.01.

¹²² Jacob Cohen, *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences 2nd Edition*, Lawrence Erlbaum Associates, New York, 1988, s. 113.

Araştırmada benlik saygısı ile umutsuzluk arasındaki ilişki Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Yapılan analize göre iki değişken arasında negatif düşük – orta derecede $r = .311$, $n = 260$, $p = .000$ bir korelasyon olduğu görülmüştür. Buna göre umutsuzluk ile benlik saygısı arasında düşük – orta derece negatif yönlü bir ilişki vardır (Tablo 33).

Tablo 33 - Benlik Saygısı ve Umutsuzluk Korelasyon Sonuçları

Değişken		Umutsuzluk
Benlik Saygısı	rho	- .311**
	p	.000

** Spearman korelasyon katsayısı anlamlılık düzeyi 0.01.

Araştırmada sanatsal etkinliklerle uğraşan katılımcıların ile yaşam kalitesi, umutsuzluk düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon testleri ile incelenmiştir (Tablo 34).

Yapılan analize göre sanatsal etkinliklerle uğraşma ile yaşam kalitesi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.120$, $n = 260$, $p = .054$).

Yapılan analize göre sanatsal etkinliklerle uğraşma ile umutsuzluk değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = .063$, $n = 260$, $p = .312$).

Yapılan analize göre sanatsal etkinliklerle uğraşma ile benlik saygısı değişkenleri arasında negatif zayıf $r = -.187$, $n = 260$, $p = .002$) bir korelasyon olduğu görülmüştür.

Tablo 34 - Sanatsal Etkinliklerle Uğraşma İle Yaşam Kalitesi, Umutsuzluk ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Değişken		Sanatsal Etkinliklerle Uğraşma
Yaşam Kalitesi	r	- .120
	p	.054
Umutsuzluk	rho	.063
	p	.312
Benlik Saygısı	r	- .187**
	p	.002

** Pearson korelasyon katsayısı anlamlılık düzeyi 0.01.

4.4. Yaşam Kalitesi T Testi Bulguları

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşam kalitesinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t = -1.039$, $p = .300 > .05$).

Tablo 35 - Yaşam Kalitesinin Cinsiyete Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	M	Standart Sapma	t	p
Yaşam Kalitesi	Kadın	211	95.92	12.72	-1.039	.300
	Erkek	49	98.00	12.00		

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşam kalitesinin sanatsal etkinlikle uğraşp uğraşmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t = 1.938$, $p = .054 > .05$).

Tablo 36 - Yaşam Kalitesinin Sanatsal Etkinlikle Uğraşp Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	M	Standart Sapma	t	p
Yaşam Kalitesi	Sanatsal etkinlik ile uğraşanlar	154	97.56	11.80	1.938	.054
	Sanatsal etkinlik ile uğraşmayanlar	106	94.50	13.51		

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşam kalitesinin çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t = -.154$, $p = .878 > .05$).

Tablo 37 - Yaşam Kalitesinin Çalışma Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	M	Standart Sapma	t	p
Yaşam Kalitesi	Çalışanlar	77	96.12	13.11	-.154	.878
	Çalışmayanlar	183	96.39	12.40		

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşam kalitesinin yaşam biçimine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = .664, p = .507 > .05$).

Tablo 38 - Yaşam Kalitesinin Yaşam Biçimine Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	M	Standart Sapma	t	p
Yaşam Kalitesi	Aile ile birlikte	232	96.49	12.72	.664	.507
	Yalnız	28	96.82	11.56		

4.4.1. Yaşam kalitesi Alt Testleri T Testi Bulguları

Araştırmaya katılan katılımcıların Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Bedensel Alan Alt Testi ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = -1.992, p = .047 < .05$).

Tablo 39 - Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Bedensel Alan Alt Testi Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	M	Standart Sapma	t	p
Bedensel Alan	Kadın	211	26.01	4.02	-1.992	.047
	Erkek	49	27.28	4.04		

Araştırmaya katılan katılımcıların Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Ruhsal Alan Alt Testi ortalamalarının sanatsal etkinlik ile uğraşp uğraşmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = 2.203, p = .028 < .05$).

Tablo 40 - Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Ruhsal Alan Alt Testi Ortalamalarının Sanatsal Etkinlikle Uğraşp Uğraşmama Durumlarına Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	M	Standart Sapma	t	p
Ruhsal Alan	Sanatsal etkinlik ile uğraşanlar	154	22.29	3.22	2.203	.028
	Sanatsal etkinlik ile uğraşmayanlar	106	21.69	3.69		

Araştırmaya katılan katılımcıların Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Sosyal Alan Alt Testi ortalamalarının sanatsal etkinlikle uğraşp uğraşmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = 2.108, p = .036 < .05$).

Tablo 41 - Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Sosyal Alan Alt Testi Ortalamalarının Sanatsal Etkinlikle Uğraşp Uğraşmama Durumlarına Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	M	Standart Sapma	t	p
Sosyal Alan	Sanatsal etkinlik ile uğraşanlar	154	10.46	1.92	2.108	.036
	Sanatsal etkinlik ile uğraşmayanlar	106	9.91	2.22		

4.5. Umutsuzluk Mann Whitney U Testi Bulguları

Araştırmaya katılan katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda kadınlar ($Md = 3, n = 211$) ve erkekler ($Md = 4, n = 49$) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U=4287.50, z = -1.882, p = .060$).

Tablo 42 - Umutsuzluğun Cinsiyete Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Umutsuzluk	Kadın	211	126.32	26653.50	4287.50	-1.882	.060
	Erkek	49	148.50	77276.50			

Araştırmaya katılan katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin sanatsal etkinlikle uğraşp uğraşmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda sanatsal etkinlikle uğraşanlar ($Md = 3, n = 154$) ve sanatsal etkinlikle uğraşmayanlar ($Md = 4, n = 106$) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U = 7565, z = -1.014, p = .311$)

Tablo 43- Umutsuzluğun Sanatsal Etkinlikle Uğraşp Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Umutsuzluk	Sanatsal etkinlik ile uğraşanlar	154	126.62	19500	7565	-1.014	.311
	Sanatsal etkinlik ile uğraşmayanlar	106	136.13	14430			

Araştırmaya katılan katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda çalışanlar (Md = 3, n = 77) ve çalışmayanlar (Md = 3, n= 183) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (U = 6473, z = -1.047, p= .295).

Tablo 44 - Umutsuzluğun Çalışma Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Umutsuzluk	Çalışanlar	77	123.06	9476	6473	-1.047	.295
	Çalışmayanlar	183	133.63	24454			

Araştırmaya katılan katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin yaşam biçimine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda ailesi ile birlikte yaşayanlar (Md = 3, n = 232) ve yalnız yaşayanlar (Md = 3, n= 28) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (U = 289.50, z = -.944, p=.345).

Tablo 45 - Umutsuzluğun Yaşam Biçimine Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Umutsuzluk	Aile ile birlikte	232	132.01	30626.50	2897.50	-.944	.345
	Yalnız	28	117.98	3303.50			

Araştırmaya katılan katılımcıların Beck Umutsuzluk Ölçeği Gelecekle İlgili Duygular Alt Testi sıra ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda kadınlar (Md = 0, n = 211) ve erkekler (Md = 1, n = 49) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U = 4369, z = -1.960, p = .050).

Tablo 46 - Beck Umutsuzluk Ölçeği Gelecekle İlgili Duygular Alt Testi Sıra Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Gelecekle ilgili duygular	Kadın	211	126.71	26735	4369	-1.960	.050
	Erkek	49	146.84	7195			

Araştırmaya katılan katılımcıların Beck Umutsuzluk Ölçeği Gelecekle İlgili Beklentiler Alt Testi sıra ortalamalarının çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda kadınlar (Md = 1, n = 77) ve erkeler (Md = 1, n = 183) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U = 5704, z = -2.518, p = .012).

Tablo 47 - Beck Umutsuzluk Ölçeği Gelecekle İlgili Beklentiler Alt Testi Sıra Ortalamalarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Gelecekle ilgili beklentiler	Çalışanlar	77	113.08	8707	5704	-2.518	.012
	Çalışmayanlar	183	137.83	25223			

4.6. Benlik Saygısı T Testi Bulguları

Araştırmaya katılan katılımcıların benlik saygısının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (t = .301, p=.764> .05).

Tablo 48 - Benlik Saygısının Cinsiyete Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	M	Standart Sapma	t	p
Benlik Saygısı	Kadın	211	28.99	4.18	.301	.764
	Erkek	49	28.79	3.59		

Araştırmaya katılan katılımcıların benlik saygısının sanatsal etkinliklerle uğraşarak uğraşmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (t = 3.055, p = .002< .05).

Tablo 49 - Benlik Saygısının Sanatsal Etkinlikle Uğraşarak Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	M	Standart Sapma	t	p
Benlik Saygısı	Sanatsal etkinlik ile uğraşanlar	154	29.58	3.76	3.055	.002
	Sanatsal etkinlik ile uğraşmayanlar	106	28.03	4.34		

Araştırmaya katılan katılımcıların benlik saygısının çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t = -.281, p = .779 > .05$).

Tablo 50 - Benlik Saygısının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	M	Standart Sapma	t	p
Benlik Saygısı	Çalışanlar	77	28.84	4.48	-.281	.779
	Çalışmayanlar	183	29.00	3.89		

Araştırmaya katılan katılımcıların benlik saygısının yaşam biçimine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t = .672, p = .502 > .05$).

Tablo 51 - Benlik Saygısının Yaşam Biçimine Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	M	Standart Sapma	t	p
Benlik Saygısı	Aile ile birlikte	232	29.01	4.08	.672	.502
	Yalnız	28	28.46	4.00		

4.6.1. Benlik Saygısı Alt Testleri Mann Whitney U Testi Bulguları

Araştırmaya katılan katılımcıların kendilik kavramını sürekliliği düzeylerinin sanatsal etkinlikle uğraşıp uğraşmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda sanatsal etkinlikle uğraşanlar ($Md = 9, n = 154$) ve sanatsal etkinlikle uğraşmayanlar ($Md = 9, n = 106$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($U=6848.50, z = -2.227, p = .026$).

Tablo 52 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kendilik Alt Testi Sıra Ortalamalarının Sanatsal Etkinlikle Uğraşıp Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Kendilik kavramının sürekliliği	Sanatsal etkinlik ile uğraşanlar	154	121.97	18783.50	6848.50	-2.227	.026
	Sanatsal etkinlik ile uğraşmayanlar	106	142.89	15146.50			

Araştırmaya katılan katılımcıların insanlara güven duyma düzeylerinin çalışma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda çalışanlar (Md = 8, n = 77) ve çalışmayanlar (Md = 8, n = 183) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=5613.50, z= -2.747, p= .006).

Tablo 53 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği İnsanlara Güven Duyma Alt Testi Sıra Ortalamalarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
İnsanlara güven duyma	Çalışanlar	77	111.90	8616.50	5613.50	-2.747	.006
	Çalışmayanlar	183	138.33	25313.50			

Araştırmaya katılan katılımcıların depresif duygulanım düzeylerinin sanatsal etkinlikle uğraşp uğraşmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda sanatsal etkinlikle uğraşanlar (Md = 9, n = 154) ve sanatsal etkinlikle uğraşmayanlar (Md = 10, n = 106) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=6912.50, z= -2.118, p= .034).

Tablo 54 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Depresif Duygulanım Alt Testi Sıra Ortalamalarının Sanatsal Etkinlikle Uğraşp Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Depresif duygulanım	Sanatsal etkinlik ile uğraşanlar	154	122.39	18847.50	6912.50	-2.118	.034
	Sanatsal etkinlik ile uğraşmayanlar	106	142.29	15082.50			

Araştırmaya katılan katılımcıların hayalperestlik düzeylerinin sanatsal etkinlikle uğraşp uğraşmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda sanatsal etkinlikle uğraşanlar (Md = 6, n = 154) ve sanatsal etkinlikle uğraşmayanlar (Md = 6, n = 106) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=6465.50, z= -2.922, p= .003).

Tablo 55 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Hayalperestlik Alt Testi Sıra Ortalamalarının Sanatsal Etkinlikle Uğraşıp Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Hayal-perestlik	Sanatsal etkinlik ile uğraşanlar	154	119.48	18400.50	6465.50	-2.922	.003
	Sanatsal etkinlik ile uğraşmayanlar	106	146.50	15529.50			

Araştırmaya katılan katılımcıların hayalperestlik düzeylerinin çalışma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda çalışanlar (Md = 6, n = 77) ve çalışmayanlar (Md = 6, n = 183) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=5716.50, z= -2.463, p= .014).

Tablo 56 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Hayalperestlik Alt Testi Sıra Ortalamalarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Hayal-perestlik	Çalışanlar	77	147.76	11377.50	5716.50	-2.463	.014
	Çalışmayanlar	183	123.24	22552.50			

Araştırmaya katılan katılımcıların psikomotor belirti düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda kadınlar (Md = 20, n = 211) ve erkekler (Md = 18, n = 49) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=5204.50, z= -2.515, p= .012).

Tablo 57 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Psikomotor Belirtiler Alt Testi Sıra Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Psikomotor Belirtiler	Kadın	211	136.14	28715.50	5204.50	-2.515	.012
	Erkek	49	106.21	5204.50			

Araştırmaya katılan katılımcıların psikomotor belirti düzeylerinin yaşam biçimine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda ailesi ile birlikte yaşayanlar (Md = 20, n = 232) ve yalnız

yaşayanlar (Md = 17, n= 28) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U = 2289.50, z = -2.555, p=.011).

Tablo 58 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Psikomotor Belirtiler Alt Testi Sıra Ortalamalarının Yaşam Biçimine Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Psikomotor Belirtiler	Aile ile birlikte	232	134.63	31234.50	2289.50	-2.555	.011
	Yalnız	28	96.27	2695.50			

Araştırmaya katılan katılımcıların tartışmalara katılım düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda kadınlar (Md = 5, n = 211) ve erkekler (Md = 5, n = 49) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U = 4234.50, z = -2.038, p=.042).

Tablo 59 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Tartışmalara Katılım Alt Testi Sıra Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Tartışmalara Katılım	Kadın	211	126.07	26600.50	4234.50	-2.038	.042
	Erkek	49	149.58	7329.50			

Araştırmaya katılan katılımcıların tartışmalara katılım düzeylerinin sanatsal etkinlikle uğraşp uğraşmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda sanatsal etkinlikle uğraşanlar (Md = 5, n = 154) ve sanatsal etkinlikle uğraşmayanlar (Md = 5, n = 106) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=6964.50, z= -2.077, p= .038).

Tablo 60 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Tartışmalara Katılım Alt Testi Sıra Ortalamalarının Sanatsal Etkinlikle Uğraşp Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Tartışmalara Katılım	Sanatsal etkinlik ile uğraşanlar	154	138.28	21294.50	6964.50	-2.077	.038
	Sanatsal etkinlik ile uğraşmayanlar	106	119.20	12635.50			

Araştırmaya katılan katılımcıların tartışmalara katılım düzeylerinin çalışma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda çalışanlar (Md = 5, n = 77) ve çalışmayanlar (Md = 5, n = 183) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=5797.50, z= -2.330, p= .020).

Tablo 61 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Tartışmalara Katılım Alt Testi Sıra Ortalamalarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Tartışmalara Katılım	Çalışanlar	77	146.71	11296.50	5797.50	-2.330	.020
	Çalışmayanlar	183	123.68	22633.50			

Araştırmaya katılan katılımcıların baba ile ilişki düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda kadınlar (Md = 17, n = 211) ve erkekler (Md = 18, n = 49) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U = 4096, z = -2.273, p=.023).

Tablo 62 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Baba İle İlişki Alt Testi Sıra Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Baba ile ilişki	Kadın	211	125.41	26462	4096	-2.273	.023
	Erkek	49	152.41	7468			

Araştırmaya katılan katılımcıların baba ile ilişki düzeylerinin sanatsal etkinlikle uğraşp uğraşmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda sanatsal etkinlikle uğraşanlar (Md = 17, n = 154) ve sanatsal etkinlikle uğraşmayanlar (Md = 18, n = 106) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=6726, z= -2.419, p=.016).

Tablo 63 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Baba İle İlişki Alt Testi Sıra Ortalamalarının Sanatsal Etkinlikle Uğraşp Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Baba ile ilişki	Sanatsal etkinlik ile uğraşanlar	154	121.18	18661	6726	-2.419	.016
	Sanatsal etkinlik ile uğraşmayanlar	106	144.05	15269			

Araştırmaya katılan katılımcıların psişik izolasyon düzeylerinin sanatsal etkinlikle uğraşp uğraşmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda sanatsal etkinlikle uğraşanlar (Md = 2, n = 154) ve sanatsal etkinlikle uğraşmayanlar (Md = 2, n = 106) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=7027.50, z= -2.159, p=.031).

Tablo 64 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Psişik İzolasyon Alt Testi Sıra Ortalamalarının Sanatsal Etkinlikle Uğraşp Uğraşmama Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Pşişik izolasyon	Sanatsal etkinlik ile uğraşanlar	154	123.13	18926.50	7027.50	-2.159	.031
	Sanatsal etkinlik ile uğraşmayanlar	106	141.20	14967.50			

4.7. Yaşam Kalitesi Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Bulguları

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşam kalitesinin öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (F = 1.043, p = .393 > .05).

Tablo 65 - Yaşam Kalitesinin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Yaşam Kalitesi	İlkokul	19	95.15	12.53	1.043	.393
	Ortaokul	24	94.41	12.66		
	Lise	95	96.03	11.99		
	Ön Lisans	39	93.92	13.80		
	Lisans	66	98.15	13.02		
	Yüksek Lisans	17	100.23	11.03		

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşam kalitesinin kurs alanına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans

Analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (F = .871, p = .482 > .05).

Tablo 66 - Yaşam Kalitesinin Kurs Alanıma Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Yaşam Kalitesi	Resim	46	98.23	11.53	.871	.482
	Tiyatro	12	91.75	8.63		
	El Sanatları	21	96.09	13.64		
	Halk Oyunları	22	95.84	9.99		
	Diğer	159	96.31	13.36		

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşam kalitesinin medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (F = .761, p = .517 > .05).

Tablo 67 - Yaşam Kalitesinin Medeni Duruma Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Yaşam Kalitesi	Evli	146	96.20	11.92	.761	.517
	Bekar	89	96.93	14.03		
	Boşanmış	18	92.72	11.00		
	Dul	7	100.00	10.98		

4.7.1. Yaşam Kalitesi Alt Testleri Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Bulguları

Araştırmaya katılan katılımcıların Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Çevresel Alan Alt Testi ortalamalarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (F = 3.876, p = .010 < .05).

Yapılan post hoc testleri sonucunda Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Çevresel Alan Alt Testi ortalamalarının evli ve boşanmış gruplar ile bekar ve boşanmış gruplar arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo 68 - Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Çevresel Alan Alt Testi Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Çevresel Alan	Evli	146	27.05	4.15	3.876	.010
	Bekar	89	27.67	4.54		
	Boşanmış	18	23.94	5.18		
	Dul	7	28.57	3.73		

4.8. Umutsuzluk Kruskal Wallis H Testi Bulguları

Araştırmaya katılan katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (İlkokul: n=19, Ortaokul: n=24, Lise: n=95, Ön Lisans: n=39, Lisans: n=66, Yüksek Lisans: n=17, $X^2(N=260)=10.87$, $p=.054 > .05$).

Tablo 69 - Umutsuzluğun Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	sd	X ²	p
Umutsuzluk	İlkokul	19	123.45	5	10.87	.054
	Ortaokul	24	150.90			
	Lise	95	137.68			
	Ön Lisans	39	146.83			
	Lisans	66	110.28			
	Yüksek Lisans	17	110.47			

Araştırmaya katılan katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin kurs alanına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Resim: n=46, Tiyatro: n=12, El Sanatları: n=21, Halk Oyunları: n=22, Diğer: n=159, $X^2(N=260)=5.45$, $p=.244 > .05$).

Tablo 70 - Umutsuzluğun Kurs Alanına Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	sd	X ²	p
Umutsuzluk	Resim	46	118.92	4	5.45	.244
	Tiyatro	12	174.50			
	El Sanatları	21	129.48			
	Halk Oyunları	22	135.93			
	Diğer	159	129.91			

Araştırmaya katılan katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Evli: n=146 , Bekar: n=89 , Boşanmış: n=18 , Dul: n=7 , $X^2(N=260)=1.99$, $p=.573 > .05$).

Tablo 71 - Umutsuzluğun Medeni Duruma Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	sd	X ²	p
Umutsuzluk	Evli	146	129.56	3	1.99	.573
	Bekar	89	134.90			
	Boşanmış	18	130.42			
	Dul	7	94.29			

Araştırmaya katılan katılımcıların Beck Umutsuzluk Ölçeği Gelecekle İlgili Beklentiler Alt Testi sıra ortalamalarının öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (İlkokul: n=19, Ortaokul: n=24, Lise: n=95, Ön Lisans: n=39, Lisans: n=66, Yüksek Lisans: n=17, $X^2(N=260)=17.737$, $p=.003 < .05$).

Yapılan post hoc testleri sonucunda Beck Umutsuzluk Ölçeği Gelecekle İlgili Beklentiler Alt Testi sıra ortalamalarının lisans ve lise grupları ile lisans ve ön lisans grupları arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo 72 - Beck Umutsuzluk Ölçeği Gelecekle İlgili Beklentiler Alt Testi Sıra Ortalamalarının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	sd	X ²	p
Gelecekle ilgili duygular	İlkokul	19	124.55	5	17.737	.003
	Ortaokul	24	148.81			
	Lise	95	141.75			
	Ön Lisans	39	150.06			
	Lisans	66	106.36			
	Yüksek Lisans	17	97.26			

Araştırmaya katılan katılımcıların Beck Umutsuzluk Ölçeği Motivasyon Kaybı Alt Testi sıra ortalamalarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Evli: n=146, Bekar: n=89, Boşanmış: n=18, Dul: n=7, $X^2(N=260)=8.130$, $p=.043 < .05$).

Yapılan post hoc testleri sonucunda Beck Umutsuzluk Ölçeği Gelecekle Motivasyon Kaybı Alt Testi sıra ortalamalarının evli ve bekar gruplar arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo 73 - Beck Umutsuzluk Ölçeği Motivasyon Kaybı Alt Testi Sıra Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	sd	X ²	p
Motivasyon Kaybı	Evli	146	121.65	3	8.130	.043
	Bekar	89	144.48			
	Boşanmış	18	145.50			
	Dul	7	98.71			

4.9. Benlik Saygısı Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Bulguları

Araştırmaya katılan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F = 1.087$, $p = .367 > .05$).

Tablo 74 - Benlik Saygısının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Benlik Saygısı	İlkokul	19	28.15	4.32	1.087	.368
	Ortaokul	24	28.29	3.99		
	Lise	95	29.11	3.73		
	Ön Lisans	39	28.25	4.54		
	Lisans	66	29.29	4.34		
	Yüksek Lisans	17	30.52	4.07		

Araştırmaya katılan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin kurs alanına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F = 1.123, p = .346 > .05$).

Tablo 75 - Benlik Saygısının Kurs Alanına Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Benlik Saygısı	Resim	46	30.08	3.57	1.123	.346
	Tiyatro	12	28.75	3.93		
	El Sanatları	21	29.04	3.93		
	Halk Oyunları	22	28.68	3.04		
	Diğer	159	28.66	4.34		

Araştırmaya katılan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F = 2.001, p = .114 > .05$).

Tablo 76 - Benlik Saygısının Medeni Duruma Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Benlik Saygısı	Evli	146	29.24	3.74	2.001	.114
	Bekar	89	28.19	4.71		
	Boşanmış	18	30.33	3.30		
	Dul	7	29.00	2.16		

4.9.1. Benlik Saygısı Alt Testleri Kruskal Wallis H Testi Bulguları

Araştırmaya katılan katılımcıların kendilik kavramının sürekliliği düzeylerinin öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (İlkokul: n=19, Ortaokul: n=24, Lise: n=95, Ön Lisans: n=39, Lisans: n=66, Yüksek Lisans: n=17, $X^2(N=260)=12.08$, $p= .034 < .05$).

Yapılan post hoc testleri sonucunda Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kendilik Kavramını Sürekliliği Alt Testi sıra ortalamalarının ilkokul ve ön lisans grupları arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo 77 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kendilik Kavramını Sürekliliği Alt Testi Sıra Ortalamalarının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	sd	X^2	p
Kendilik kavramını sürekliliği	İlkokul	19	84.84	5	12.08	.034
	Ortaokul	24	125.23			
	Lise	95	138.88			
	Ön Lisans	39	149.38			
	Lisans	66	126.85			
	Yüksek Lisans	17	113.00			

Araştırmaya katılan katılımcıların kendilik kavramının sürekliliği düzeylerinin kurs alanına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Resim: n=46, Tiyatro: n=12, El Sanatları: n=21, Halk Oyunları: n=22, Diğer: n=159, $X^2(N=260) = 11.45$, $p= .022 < .05$).

Yapılan post hoc testleri sonucunda Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kendilik Alt Testi sıra ortalamalarının resim ve tiyatro grupları arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo 78 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kendilik Kavramının Sürekliliği Alt Testi Sıra Ortalamalarının Kurs Alanına Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	sd	X ²	p
Kendilik kavramının sürekliliği	Resim	46	110.98	4	11.45	.022
	Tiyatro	12	180.04			
	El Sanatları	21	119.50			
	Halk Oyunları	22	111.25			
	Diğer	159	136.53			

Araştırmaya katılan katılımcıların hayalperestlik düzeylerinin öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (İlkokul: n=19, Ortaokul: n=24, Lise: n=95, Ön Lisans: n=39, Lisans: n=66, Yüksek Lisans: n=17, $X^2(N=260)=12.64$, $p=.027 < .05$).

Yapılan post hoc testleri sonucunda Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Hayalperestlik Alt Testi sıra ortalamalarının ilkokul ve lisans grupları arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo 79 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Hayalperestlik Alt Testi Sıra Ortalamalarının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	sd	X ²	p
Hayalperestlik	İlkokul	19	95.58	5	12.64	.027
	Ortaokul	24	109.27			
	Lise	95	129.33			
	Ön Lisans	39	128.94			
	Lisans	66	152.79			
	Yüksek Lisans	17	123.09			

Araştırmaya katılan katılımcıların hayalperestlik düzeylerinin kurs alanına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Resim: n=46, Tiyatro: n=12, El Sanatları: n=21, Halk Oyunları: n=22, Diğer: n=159, $X^2(N=260) = 24.89$, $p=.000 < .05$).

Yapılan post hoc testleri sonucunda Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Hayalperestlik Alt Testi sıra ortalamalarının el sanatlar ve diğer, el sanatları ve tiyatro, halk oyunları ve tiyatro, resim ve diğer ile resim ve tiyatro grupları arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo 80 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Hayalperestlik Alt Testi Sıra Ortalamalarının Kurs Alanına Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	sd	X ²	p
Hayalperestlik	Resim	46	105.12	4	24.89	.000
	Tiyatro	12	177.79			
	El Sanatları	21	91.40			
	Halk Oyunları	22	101.52			
	Diğer	159	143.45			

Araştırmaya katılan katılımcıların hayalperestlik düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Evli: n=146, Bekar: n=89, Boşanmış: n=18, Dul: n=7, X²(N=260)=32.91, p=.000 > .05).

Yapılan post hoc testleri sonucunda Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Hayalperestlik Alt Testi sıra ortalamalarının evli ve bekar gruplar arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo 81 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Hayalperestlik Alt Testi Sıra Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	sd	X ²	p
Hayalperestlik	Evli	146	109.44	3	32.91	.000
	Bekar	89	165.64			
	Boşanmış	18	133.94			
	Dul	7	114.07			

Araştırmaya katılan katılımcıların tartışmalara katılıma becerisi düzeylerinin öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (İlkokul: n=19, Ortaokul: n=24, Lise: n=95, Ön Lisans: n=39, Lisans: n=66, Yüksek Lisans: n=17, $X^2(N=260)=14.15$, $p= .015 < .05$).

Yapılan post hoc testleri sonucunda Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Tartışmalara Katılıma Becerisi Alt Testi sıra ortalamalarının ilk okul ve yüksek lisans grupları arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo 82 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Tartışmalara Katılıma Becerisi Alt Testi Sıra Ortalamalarının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	sd	X^2	p
Tartışmalara katılım becerisi	İlkokul	19	95.63	5	14.15	.015
	Ortaokul	24	131.83			
	Lise	95	119.41			
	Ön Lisans	39	143.38			
	Lisans	66	137.52			
	Yüksek Lisans	17	172.76			

Araştırmaya katılan katılımcıların baba ile ilişki düzeylerinin kurs alanına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Resim: n=46, Tiyatro: n=12, El Sanatları: n=21, Halk Oyunları: n=22 Diğer: n=159, $X^2(N=260) = 9.76$, $p= .045 < .05$).

Yapılan post hoc testleri sonucunda Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Baba İle İlişki Alt Testi sıra ortalamalarının resim ve tiyatro grupları arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo 83 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Baba İle İlişki Alt Testi Sıra Ortalamalarının Kurs Alanına Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	sd	X^2	p
Baba ile ilişki	Resim	46	107.71	4	9.76	.045
	Tiyatro	12	175.00			
	El Sanatları	21	123.29			
	Halk Oyunları	22	122.23			
	Diğer	159	135.83			

Araştırmaya katılan katılımcıların psişik izolasyon düzeylerinin kurs alanına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Resim: n=46, Tiyatro: n=12, El Sanatları: n=21, Halk Oyunları: n=22, Diğer: n=159, $X^2(N=260) = 14.17, p = .007 < .05$).

Yapılan post hoc testleri sonucunda Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Psikolojik İzolasyon Alt Testi sıra ortalamalarının resim ve diğer grupları ile resim ve tiyatro grupları arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo 84 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Psişik İzolasyon Alt Testi Sıra Ortalamalarının Kurs Alanına Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	sd	X ²	p
Psişik İzolasyon	Resim	46	102.93	4	14.17	.007
	Tiyatro	12	169.50			
	El Sanatları	21	132.40			
	Halk Oyunları	22	119.39			
	Diğer	159	136.82			

Araştırmaya katılan katılımcıların psişik izolasyon düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Evli: n=146, Bekar: n=89, Boşanmış: n=18, Dul: n=7, $X^2(N=260)=15.96, p=.001 > .05$).

Yapılan post hoc testleri sonucunda Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Psikolojik İzolasyon Alt Testi sıra ortalamalarının evli ve bekar gruplar arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo 85 - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Psişik İzolasyon Alt Testi Sıra Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	S.O.	sd	X ²	p
Psişik İzolasyon	Evli	146	118.40	3	15.96	.001
	Bekar	89	153.00			
	Boşanmış	18	126.00			
	Dul	7	108.29			

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde sanatsal etkinliklerle uğraşan ve uğraşmayan yetişkinlerin yaşam kalitesi, umutsuzluk düzeyleri ve benlik saygılarının incelenmesi ile ilgili araştırma bulguları literatüre dayalı olarak tartışılmıştır. Tartışmalar araştırma problemlerinin sırasına göre yapılmıştır.

1. Yetişkinlerin yaşam kalitesi ve umutsuzluk düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır? Varsa ilişkinin yönü ve kuvveti nedir?

Yetişkinlerin yaşam kalitesi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon testleri ile incelenmiştir. Yapılan korelasyon testleri sonucunda yetişkinlerin yaşam kalitesi ile umutsuzluk düzeyleri arasında orta derecede negatif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Buna göre yetişkinlerin umutsuzluk düzeyi arttıkça yaşam kalitesinin bundan olumsuz yönde etkilendiği söylenebilir. Araştırma bulguları kurulan hipotezi desteklemektedir.

Benzer şekilde Fırat ve Dedeli'nin yetişkin hastalarla yaptıkları araştırmada umutsuzluk düzeyleri artan hastaların yaşam kalitesinin olumsuz yönde etkilendiği sonucuna ulaşmışlardır.¹²³ Yetişkin kadınlarla yapılan diğer bir araştırmada Bozkurt yetişkin kadınların yaşam kalitesi ile umutsuzluk düzeylerinin ilişkili olduğu sonucuna ulaşmış ve yaşam kalitesi düşük olan kadınların umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğunu saptamıştır.¹²⁴

2. Yetişkinlerin yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır? Varsa ilişkinin yönü ve kuvveti nedir?

Yetişkinlerin yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon testleri ile incelenmiştir. Yapılan korelasyon testleri sonucunda yetişkinlerin yaşam kalitesi ile benlik saygısı düzeyleri arasında orta derecede pozitif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Buna göre yetişkinlerin yaşam kalitesi düzeyi arttıkça

¹²³ Fatma Akçay Fırat ve Özden Dedeli, "Miyokart İnfarktüsü Geçiren Hastalarda Umutsuzluk ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi", *Journal of Cardiovascular Nursing*, 2016, 7(14), 153 – 161, s. 159.

¹²⁴ Özlem Demirel Bozkurt, Klimakterium Dönemindeki Kadınların Yaşam Kalitelerinin ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2004, s. 163, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

benlik saygısının da bu durumdan olumlu yönde etkileneceği söylenebilir. Araştırma bulguları kurulan hipotezi desteklemektedir.

Literatüre bakıldığında farklı çalışmalarda bu çalışmayla paralel sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Quatman ve Watson'ın ergenlerle yaptıkları çalışmada benlik saygısını cinsiyete bağlı olarak incelemiş ve benlik saygısı yüksek olan ergenlerin yaşam kalitesinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.¹²⁵ Hesapçioğlu ve arkadaşları ise tik bozukluğu olan çocuklarla yaptıkları çalışmada, yaşam kalitesi ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki bulmuşlardır. Buna göre yaşam kalitesi düşük olan çocuklarda benlik saygısının da düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.¹²⁶

3. Yetişkinlerin umutsuzluk ve benlik saygısı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır? Varsa ilişkinin yönü ve kuvveti nedir?

Yetişkinlerin umutsuzluk ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon testleri ile incelenmiştir. Yapılan korelasyon testleri sonucunda yetişkinlerin umutsuzluk ile benlik saygısı düzeyleri arasında orta derecede negatif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Buna göre yetişkinlerin umutsuzluk düzeyi arttıkça benlik saygısının da bu durumdan olumsuz yönde etkileneceği söylenebilir. Araştırma bulguları kurulan hipotezi desteklemektedir.

Umutsuzluk ve benlik saygısı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde umutsuzluk düzeyi düşük olan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin yüksek çıktığı görülmektedir. Durukan özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde zihinsel ve/veya bedensel engelli çocuğa sahip annelerle yürüttüğü çalışmada, annelerin benlik saygısı düzeylerinin yüksek ve umutsuzluk düzeylerinin düşük olduğunu saptamıştır.¹²⁷ Keskin ve Gümüş de kadınlarla yapmış oldukları çalışmalarında benzer bulgular elde etmişlerdir. Kadınlarda benlik saygısı düştükçe umutsuzluğun arttığını dolayısıyla

¹²⁵ Terry Quatman ve Cary M. Watson, "Gender Differences in Adolescent Self- Esteem: An Exploration of Domains", *The Journal of Genetic Psychology*, 2001, 162(1), 93 – 117, s. 110.

¹²⁶ Selma Tural Hesapçioğlu vd., "Kronik Tik Bozukluğu Bulunan Çocuklarda Yaşam Kalitesi ve Benlik Saygısı", *Türk Pediatri Arşivi*, 2014, 49, 323 – 332, s. 329.

¹²⁷ Hatice Hande Durukan, Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'ne Devam Eden Zihinsel ve/veya Engelli Çocukların Annelerinin Benlik Saygısı, Umutsuzluk ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 87, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

benlik saygısının umutsuzluğu yordayan bir değişken olduğunu söylemişlerdir.¹²⁸ Çakar üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğunu saptamıştır. Öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri üzerinde benlik saygısının anahtar rol oynadığını söylemiştir.¹²⁹

Yapılan çalışmalarda bireylerin umutsuzluk düzeyi ile benlik saygısı arasında ilişkilerin olduğu görülmektedir. Beck'e göre umutsuzluğun esas kaynağı bilişlerdir.¹³⁰ Bireyin kendini, yaşamını ve geleceğini olumsuz olarak değerlendirmesi umutsuzluğu arttırmaktadır. Paralel olarak bu çalışmada elde edilen umutsuzluk ve benlik saygısı arasındaki ilişki, bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda benliğinden memnuniyet düzeyinin umutsuzluk üzerindeki etkisi ile açıklanabilir. Kendilerini olumlu olarak değerlendirerek benlik saygısı yüksek olan yetişkinlerin umutsuzluk düzeyleri puanlarının da diğerlerine göre daha düşük olduğu söylenebilir. Araştırmadan elde edilen bulgular literatürle paralellik göstermektedir.

4. Yetişkinlerin yaşam kalitesi sanatsal etkinliklerle uğraşp uğraşmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmaya katılanların Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği puanları oldukça yüksek olarak bulunmuştur. Dolayısıyla araştırmaya katılan yetişkinler genel olarak yaşamlarını olumlu olarak değerlendirmişlerdir. Ancak araştırma bulguları incelendiğinde sanatsal etkinliklerle uğraşma ile yaşam kalitesi arasında bir anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sanatsal etkinliklerle uğraşan grubun yaşam kalitesi ortalamaları, sanatsal etkinlikle uğraşmayan gruba göre biraz daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır. İki grubun ortalamaları birbirine çok yakındır.

Literatürde yaşam kalitesi ve sanatsal etkinliklerle ilgili doğrudan yapılan araştırma sayısı azdır. Yapılan araştırmalarda da sanat etkinlikleri genel olarak değil

¹²⁸ Gülseren Keskin ve Aysun Babacan Gümüş, "İnfertilite: Umutsuzluk Perspektifinden Bir İnceleme", *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2014, 5(1), 9 – 16, s. 16.

¹²⁹ Firdevs Savi Çakar, "Otomatik Düşüncelerin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Benlik Saygısının Aracılık Rolü", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2014, 14(5), 1673 – 1687, s. 1680.

¹³⁰ Aaron T. Beck vd., *Cognitive Therapy of Personality Disorders (2nd ed.)*, The Guilford Press, New York, 2004, s. 77 – 80.

ayrı ayrı çalışılmıştır. Clark, yaşlılarla yaptığı çalışmada müzik terapi ile yaşlıların yaşam kalitesinin yükseltilebilmesinin mümkün olabileceğini söylemiştir.¹³¹ Benzer şekilde Karadağ ve Uğur, kanser hastalarıyla yaptıkları araştırmada sanat terapi alan kanser hastalarının yaşam kalitelerinde olumlu yönde belirgin bir artış olduğunu göstermişlerdir.¹³²

Yaşam kalitesi bireyin temel ihtiyaçlarının karşılayabilmesi, her açıdan sağlıklı olması olarak tarif edilen hem bireyin kendi değerlendirmesini hem de başkalarının değerlendirmelerini içerebilen oldukça geniş bir kavramdır. Bu anlamda sanat terapi ile yaşamına hareket getiren hasta bireylerin yaşam kalitelerini olumlu olarak değerlendirmeleri mümkündür. Ancak bu araştırmada katılımcılar kendilerini fiziksel olarak sağlıklı değerlendirdiklerinden ve benzer yaşam koşullarına sahip olduklarından sanatsal etkinliklerle uğraşan ve uğraşmayan grup arasında farklılıkların oluşmaması doğal kabul edilebilir.

5. Yetişkinlerin umutsuzluk düzeyi sanatsal etkinliklerle uğraşıp uğraşmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmada hesaplanan toplam umutsuzluk puanı katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin hafif umutsuz olduğunu ortaya koymaktadır.

Literatürde sanatsal etkinlikler ve umutsuzluğu problem edinen çalışmalar daha çok yaşlılar ile yapılmış olup çalışmaların çoğu sanat terapi ile ilgilidir. Nitekim Aydın ve İşleyen huzur evindeki yaşlılarla yaptıkları çalışmada, yaşlıların umutsuzluk düzeylerini yüksek olarak tespit etmişler ve bu durumun geleceğe yönelik ölüm düşüncelerinden kaynaklanabileceğini öne sürmüşlerdir. Yaşlıların bu durumla baş edebilmeleri için yaşlıları yaşama bağlayacak tedbirler önermişlerdir. Bu tedbirler içinde el sanatları vb. sanat etkinlikleri de bulunmaktadır.¹³³ Demir yapmış olduğu

¹³¹ M. Ayla Clark, Görsel İşletel Yapımlarda Müziğin Yaşlılık Terapisine Etkileri, Türkiye, ABD Örneğinde Karşılaştırmalı Uygulamaları, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014, s. 114, (Yayımlanmış Doktora Tezi)

¹³² Ezgi Karadağ ve Özlem Uğur, "Kanserli Hastalarda Çok Konuşulmayan Bir Uygulama: Sanat Terapi", *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2015, 8(2), 142 – 144, s. 143.

¹³³ İlknur Aydın ve Sevinç İşleyen, "Otomatik Düşüncelerin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Benlik Saygısının Aracılık Rolü", *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2004, 7(3), 19 – 25, s. 24.

çalışmasında dışavurumcu sanat terapi programına katılan bireylerin ön test ve son test umutsuzluk puanlarınsa anlamlı farklılıklar bulmuştur.¹³⁴

Ancak bu araştırmada sanatsal etkinliklerle uğraşan ve uğraşmayan grupların Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden almış oldukları puanlar birbirine çok yakındır. Yapılan Mann Whitney U Testi bulgularına göre gruplar arasında bir fark bulunamamıştır. Umutsuzluk bireyin geleceği ile ilgili duyguları, beklentileri ve motivasyonu ile ilgilidir. Araştırmaya katılan yetişkin kursiyerlerin benzer sosyoekonomik çevreden geliyor olması, geleceğe ilişkin benzer beklenti ve motivasyonlara sahip olduklarını gösterebilir. Bu durum da gruplar arasında anlamlı farklılığın oluşmamasına neden olmuş olabilir. Ancak grupların ortalama puanları incelendiğinde sanatsal etkinliklerle uğraşan grupların umutsuzluk düzeyleri ortalamalarının uğraşmayan gruba göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Literatürde sanat etkinlikleri ve umutsuzluk arasında ilişkiler bulan çalışmaların büyük bölümü sanat terapi ile ilgili olduğundan ve sanat terapi etkinliklerinin halk eğitimi merkezindeki kurs etkinliklerinden farklı olduğundan dolayı yine bu çalışmada ortaya atılan hipotezin ret edilmiş olması anlaşılır bir durumdur.

6. Yetişkinlerin benlik saygısı sanatsal etkinliklerle uğraşıp uğraşmama durumuna göre değişmekte midir?

Araştırmaya katılan katılımcıların Benlik Saygısı Ölçeği'nden elde ettikleri puanlar incelendiğinde, katılımcıların benlik saygılarının normal sınırlar içinde olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları incelendiğinde yetişkinlerin benlik saygılarının normal düzeyde olduğu ve sanatsal etkinliklerle uğraşma durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre sanatsal etkinliklerle uğraşmanın benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkisi bulunmaktadır.

Benlik saygısı ile ilgili literatürde birçok araştırmaya konu olmuş ve farklı değişkenlerle birlikte incelenmiştir. Ancak sanatsal etkinlikler ve benli saygısını içeren çalışma sayısı azdır. Bu çalışmaya en yakın olabilecek çalışma Çeşit ve arkadaşları tarafından sanat eğitimi alan ve almayan lise öğrencileri ile yapılmıştır. Çeşit ve arkadaşları sanat eğitimi alan ve almayan lise öğrencilerinin problem çözme becerileri

¹³⁴ Volkan Demir, "Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik Belirtiler İle Bilişsel İşlevlere Etkisi", *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2017, 7(13), 575 – 598, s. 590.

ve benlik saygısı düzeylerini incelemişler ve sanat eğitim alan ve almayan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında bir farklılık bulamamışlardır.¹³⁵ Literatürde sanatsal etkinliklerle ilgili yapılan çalışmaların az oluşu sonuçların tartışılmasını güçleştirmiştir. Ancak bu çalışmada Çeşit ve arkadaşlarının aksine sanat etkinlikleri ile uğraşan yetişkin grubunun uğraşmayan gruba göre daha yüksek bir benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur.

1. Yetişkinlerin yaşam kalitesi genel ve alt testi puanları demografik özelliklerine göre farklılaşmakta mıdır?

Literatürde yaşam kalitesini etkilen demografik özelliklere bakıldığında medeni durum ve çocuk sayısının yaşam kalitesini çok az etkilediğini, yaş ve cinsiyetin ise yaşam kalitesi üzerinde daha yüksek bir etkiye sahip olduğunu gösteren araştırmalar vardır. Örneğin Torlak ve Yavuzçehre araştırmalarında benzer sonuçlara ulaşmışlardır.¹³⁶ Bireylerin yaşam kalitesi üzerinde büyük etkisi olan değişkenin gelir durumu olduğu birçok araştırmalarda bulunmuştur. Ancak katılımcıların yaş, gelir ve çocuk sayısı bilgilerini vermek istememeleri dolayısıyla yaş ve gelir grupları oluşturulamamış ve yaşam kalitesi üzerinde bu değişkenlerin etkisi incelenememiştir.

Bu araştırmada katılımcıların genel yaşam kalitesi testi ortalamalarının demografik özelliklerine göre farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Ancak yaşam kalitesi bedensel alt testi ortalamalarının katılımcıların cinsiyetine göre farklılaştığı bulunmuştur. Araştırmaya katılan erkek katılımcıların ortalaması kadınlara göre daha yüksektir. Buna göre erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha fazla bedensel şikayetleri olduğu söylenebilir. Ancak Sönmez ve arkadaşlarının yaşam kalitesi üzerine 75 yaş ve üzeri yetişkinlerle yaptıkları araştırmada kadınların bedensel alan puanlarının erkelere göre daha yüksek olarak bulmuşlardır. Bu durumu da kadınların ortalama yaşam süresinin erkelere göre daha uzun olmasıyla açıklamışlardır.¹³⁷ Bu araştırmada Sönmez ve arkadaşlarının bulguları ile çelişen bir sonuç elde edilmiş olsa

¹³⁵ Canan Çeşit vd., "Sanat Eğitimi Alan ve Almayan Lise Öğrencilerinin problem Çözme Becerileri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi (Bolu İli Örneği)", *International Online Journal of Educational Sciences*, 2012, 4(3), 706 – 726, s. 720.

¹³⁶ Sülün Evinç Torlak ve Pınar Savaş Yavuzçehre, "Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme", *Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi*, 17(2), 23 – 44, s.89.

¹³⁷ Yonca Sönmez vd., "İzmir'de Bir Sağlık Ocağı Bölgesinde Yaşayan 75 Yaş ve Üzeri Bireylerde Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Etmenler", *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 2007, 21(3), 145 – 153, s. 151.

da bunun erkek katılımcılarının yaş ortalamalarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırmada yaşam kalitesinin devam edilen kursu göre bir farklılık oluşturmadı sonucuna ulaşılmıştır. Bu da kurs alanının yaşam kalitesi üzerinde gruplar arasında fark oluşturacak kadar etkili olmadığını göstermektedir. Katılımcılar benzer sosyo ekonomik çevrelerden geliyor oluşunda bunun etkisinin oldu düşünülebilir.

Araştırmada yaşam kalitesinin medeni durumu göre farklılık oluşturmadı sonucuna ulaşılmıştır. Tüm grupların yaşam kalitesi ortalamaları birbirine çok yakın bir değer olarak bulunmuş dolayısıyla bu medeni durumun yaşam kalitesini farklılaştırıcı etkisi gözlemlenememiştir. Literatürde yaşam kalitesi ile yapılan çalışmalarda da bezler sonuçların alındığı görülmektedir.

Literatürde yaşam kalitesinin yaşa göre farklılaştığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Bazı çalışmalarda yaş yükseldikçe yaşam kalitesinin yükseldiğine bazılarında ise yaş yükseldikçe yaşam kalitesinin düştüğünü gösteren bulgulara ulaşılmıştır.¹³⁸ Ancak bu araştırmada bu test edilememiştir.

2. Yetişkinlerin umutsuzluk genel ve alt testi puanları demografik özelliklerine göre farklılaşmakta mıdır?

Bu araştırmada katılımcıların demografik özellikleri ile Beck Umutsuzluk Ölçeği genel puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ancak ölçeğin alt testlerinde gruplar arasında bazı farklı sonuçlar elde edilmiştir. Beck Umutsuzluk Ölçeği motivasyon kaybı alt testi puanlarının katılımcıların medeni durumuna göre farklılaştığı, gelecekle ilgili beklentiler alt testi puanlarının katılımcıların öğrenim ve çalışma durumuna göre farklılaştığı, gelecekle ilgili duygular alt testi puanlarının katılımcıların cinsiyetine göre farklılaştığı bulunmuştur.

¹³⁸ Feride Taşkın ve Nermin Olgun, "Akciğer Tüberkülozlu Hastalarda Yaşam Kalitesi", *Tur Toraks Der*, 2010, 11, 19 – 25, s. 22.

Umutsuzluğu konu edinen araştırmalar incelendiğinde bazı araştırmalarda umutsuzluğun cinsiyete göre farklılaştığını^{139 140 141 142 143} bazı araştırmalarda ise cinsiyete ilişkin anlamlı sonuçlar bulamadığı^{144 145} ortaya konulmaktadır. Bu araştırmada Beck Umutsuzluk Ölçeği gelecekle ilgili duygular alt testi puanlarının katılımcıların cinsiyetine göre farklılaştığı görülmüştür. Erkek katılımcıların alt test puanları kadın katılımcılara göre daha yüksektir. Buna göre erkek katılımcıların kadınlara göre gelecekle ilgili daha olumsuz duygulara sahip olduğu söylenebilir.

Literatürde genç yetişkinler ve ergenlerle yapılan çalışmalarında erkeklerin umutsuzluk düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır.^{146 147 148} Genç yetişkinlerle yaptıkları bu çalışmalarında erkek

¹³⁹ Aslı Uz Baş ve Zekavet Karabaysal, “Öğretmen Adaylarında Umutsuzluk ve Algılanan Sosyal Destek”, **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, 2013, 2(1), 19 – 26, s. 25.

¹⁴⁰ Çağla Gür vd., “Meslek Yüksekokulu Son Sınıf Öğrencilerinin Umutsuzluk Davranışlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, **Cumhuriyet International Journal of Education**, 2014, 3(4), 10 – 23, s.10.

¹⁴¹ Işıl Akdağ ve Derya Deniz Aypay, “Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğretim Gören Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri”, **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2015, 15(1), 15 – 24, s. 19.

¹⁴² Cengiz şahin, “Eğitim Fakültesinde Öğretim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri”, **Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2009, 27, 271 – 286, s. 283.

¹⁴³ Ömer Oğuztürk vd., “Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyi İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Üzerinden İncelenmesi”, **Klinik Psikiyatri**, 2011, 14, 173 – 184, s. 182.

¹⁴⁴ İbrahim Alpay Yılmaz ve Bahtiyar Dursun, “Genç Bireylerin Umutsuzluk Düzeylerinin Sosyo-Demografik Özellikleri İle İlişkisi: Kırklareli Üniversitesi Pınarhisar MYO Örneği”, **Gençlik Araştırmaları Dergisi**, 2014, 2(4), 50 – 79, s. 73.

¹⁴⁵ Nilgün Ottekin, Ailelerinden Ayrı Olarak Öğrenim Görmekte Olan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2009, s. 80, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴⁶ Çağla Gür vd., a.g.e., s. 14.

¹⁴⁷ Akdağ ve Aypay, a.g.e., s.19.

¹⁴⁸ Baş ve Kabasakal, a.g.e., s. 25.

katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermişlerdir. Ancak bazı çalışmalarda tersi sonuçlar da alınmıştır.¹⁴⁹

Özabacı ve arkadaşlarının evli kadınlarla yapmış oldukları çalışmada katılımcıların Beck Umutsuzluk Ölçeği motivasyon kaybı alt testi puanlarının medeni duruma göre farklılaştığını bulmuş, evli olan kadınların motivasyon kaybının boşanmış olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.¹⁵⁰ Bu çalışmada benzer şekilde katılımcıların motivasyon kaybı testi puanları medeni duruma göre farklılık göstermiş ancak, gruplar arasındaki bu anlamlı farklılık sadece evli ve bekar gruplar arasında görülmüştür. Buna göre bekar olan katılımcıların motivasyon kaybı alt testi puanları evli olan katılımcılara göre daha yüksektir. Özabacı ve arkadaşlarının bulgularından farklı olmasının nedeni bu çalışmada her iki cinsle çalışılmış olması ve katılımcıların sadece evli olmalarıyla sınırlı olamaması olabilir. Nitekim bu çalışmada boşanmış katılımcı sayısının az oluşu gruplar arasında farklılıkları orta koyacak kadar verinin olmamasına neden olmuş olabilir.

Beck Umutsuzluk Ölçeği gelecekle ilgili beklentiler alt testi puanlarının katılımcıların öğrenim durumuna göre farklılaştığı, öğrenim düzeyi arttıkça alt test puanlarının azaldığı görülmektedir. Buna göre çalışmada lisans ve lise grupları ile lisans ve ön lisans grupları arasında farklılıklar bulunmuş. Lise gruplarının ve ön lisans gruplarının gelecekle ilgili beklentiler alt testi puanları daha yüksek bulunmuştur. Bireylerin eğitim durumu yükseldikçe gelecekle ilgili olumsuz beklentileri azalmaktadır. Benzer şekilde Avşaroğlu ve Gilik'in anne-babaların umutsuzluk durumlarını konu alan araştırmalarında umutsuzluk düzeyi ile öğrenim durumu arasında farklılıklar belirlemişlerdir. Yüksek öğretim mezunu olan anne-babaların umutsuzluk düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğunu söylemişlerdir.¹⁵¹ Yiğitalp ve Saka'nın umutsuzlukla ilgili yetişkinlerle yapmış oldukları çalışmada da katılımcıların eğitim düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeylerinin azaldığını

¹⁴⁹ Engin Üngüren ve Rüya Ehtiyar, "Türk ve Alman Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Umutsuzluk Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Turizm Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerinde Bir Çalışma", *Journal of Yasar University*, 2009, 4(14), 2093 – 2127, s. 2117.

¹⁵⁰ Nilüfer Özabacı vd., "Boşanmış Kadınların Umutsuzluk Düzeyleri ve Sosyal Destek Alma Durumları", *International Journal of Human Science*, 2015, 12(1), 456 – 479, s. 474.

¹⁵¹ Selahattin Avşaroğlu ve Ayşe Gilik, "Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne-Babaların Kaygı Durumlarına Göre Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi", *Elementary Education Online*, 2017, 16(3), 1022 – 1035, s. 1033.

gözlemlemişlerdir. Ayrıca gelir düzeyi düşük olan katılımcıların umutsuzluk puanlarının da yüksek olduğunu bulmuşlardır.¹⁵² Bu araştırmada gelir ile ilgili kategorinin oluşturamamasından dolayı tartışma yapılamamasına rağmen gelecekle ilgili beklentiler alt testi puanlarının çalışma durumuna göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre çalışmayan grubun alt test puanları çalışan gruba göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Çalışmayan katılımcıların gelecekle ilgili daha olumsuz beklentiler sahip oldukları görülmektedir.

3. Yetişkinlerin benlik saygısı genel ve alt testi puanları demografik özelliklerine göre farklılaşmakta mıdır?

Bu araştırmada katılımcıların benlik saygılarının normal düzeyde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği genel puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ancak ölçeğin alt testlerinde gruplar arasında bazı farklı sonuçlar elde edilmiştir. Burada bu bulgular tartışılacaktır. Ayrıca yaş, çocuk sayısı ve gelir düzeyi kategorilerini oluşturmak için yeterli veri toplanamadığından bu değişkenlere ait istatistikler hesaplanamamıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği insanlara güven duyma alt testi puanlarının katılımcıların çalışma durumuna göre farklılaştığı, hayalperestlik alt testi puanlarının katılımcıların kurs alanı, çalışma ve öğrenim durumuna göre farklılaştığı, psikomotor belirtiler alt testi puanlarının katılımcıların cinsiyetine ve yaşam biçimine göre farklılaştığı, tartışmalara katılma becerisi alt testi puanlarının katılımcıların cinsiyetine ve öğrenim durumuna göre farklılaştığı, baba ile olan ilişki alt testi puanlarının katılımcıların cinsiyetine ve kurs alanına göre farklılaştığı, kendilik kavramını sürekliliği alt testi puanının öğrenim durumu ve kurs alanına göre farklılaştığı, psikik izolasyon alt testi puanlarının katılımcıların medeni durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur.

Literatürde gelir gruplarına göre benlik saygısının farklılaştığını gösteren çalışmalar vardır ve bu çalışmalarda gelir grubu düşük olan bireylerin benlik

¹⁵² Gülhan Yiğitalp ve Günay Saka, "Çevresel Asbeste Maruz Kalan Erişkin Bireylerde Kaygı ve Umutsuzluk Düzeyleri", *Dicle Medical Journal*, 2017, 44(7), 355 – 364, s. 362.

saygılarının düşük olduğunu ortaya konmuştur.¹⁵³ Bu araştırmada gelir gruplarına göre bir istatistik hesaplanmadığından sadece katılımcıların çalışıp çalışmaması durumuna göre analizler yapılmıştır. Yapılan analizlere göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği insanlara güven duyma alt testi puanları katılımcıların çalışma durumuna göre farklılaştığı görülmektedir. Buna göre çalışmayan grubun ortalaması çalışan gruba göre daha yüksektir. Dolayısıyla bir işte çalışmayan katılımcıların insanlara güvenme konusunda diğerlerine göre daha temkinli davrandıkları söylenebilir.

Araştırmada Rosengerg Benlik Saygısı Ölçeği hayalperestlik alt testi puanlarının katılımcıların çalışma durumu, kurs alanı, öğrenim durumu ve medeni duruma göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre çalışan grubun hayalperestlik puanı çalışmayan gruba göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Lisans mezunlarının ilkökul mezunlarına göre hayalperestlik puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı araştırmada görülmüştür. Uğraşılan sanat dallarının farklılığı hayalperestlik puanlarını etkilemiştir. Özellikle tiyatro kursuna devam eden yetişkinlerin hayalperestlik puanlarının diğerlerine göre yüksek olduğu görülmüştür. Tiyatro gruplarının puanlarının yüksekliği oyuncuların bir karakteri canlandırırken hayal güçlerinin sıkça kullanmalarıyla açıklanabilir. Bekar yetişkinlerin hayalperestlik puanlarının evlilere göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Benzer olarak Çam ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada benlik saygısı alt puanlarının demografik özelliklere göre farklılaştığını bulmuşlardır.¹⁵⁴ Özellikle eğitim durumu, spor ve sanat etkinlikleriyle uğraşmanın benlik saygısını farklılaştırdığını söylemişlerdir. Bu araştırmada da benlik saygısı alt testlerinde Çam ve arkadaşlarının ile benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği psikomotor belirtiler alt testi puanlarının cinsiyet ve yaşam biçimine göre farklılaştığı bulunmuştur. Kadınların psikomotor belirtileri erkeklere göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Literatürde benlik saygısı ile ilgili yapılan araştırmalarda kadınların psikomor belirti düzeyleri erkeklere göre daha yüksek olduğunu gösteren benzer çalışmalar vardır. Eray ve arkadaşlarının ergenlerle yapmış oldukları araştırmalarında kadınların erkeklerden

¹⁵³ Mehmet Ali Yıldız ve Baki Duy, "Sokakta Çalışmak ve Gelir Düzeyi Erinlerin Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerine Etki Eder Mi? (Diyarbakır İli Örneği)", *Elementary Education Online*, 2015, 14(2), 522 – 537, s. 531.

¹⁵⁴ Olcay Çam vd., "Bir Hemşirelik Yüksekokulundaki Öğrencilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi", *Hemşirelik Araştırma Dergisi*, 2000,1, 33 – 40, s. 39.

daha fazla psikosomatik belirti gösterdiklerini saptamışlardır.¹⁵⁵ Aile ile birlikte yaşayanların psikomotor belirtileri yalnız yaşayanlardan daha yüksek olarak bulunmuştur. Yalnızlık ve psikosomatik belirtiler ile ilgili olarak literatürde yapılan çalışmalarda, yalnız bireylerin psikosomatik belirtileri daha sık yaşadığı yönünde bulgulara rastlanmaktadır. Nitekim Yönen'in üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerini incelediği araştırmasında, psikosomatik belirtiler ile yalnızlık arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Buna göre psikosomatik belirtiler arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmaktadır.¹⁵⁶ Ancak araştırmamızda yalnız yaşayan bireylerin psikosomatik belirti düzeyleri ailesi ile birlikte yaşayanlardan daha düşük çıkmıştır.

Araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği tartışmalara katılma becerisi alt testi puanlarının cinsiyet ve öğrenim durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre erkek katılımcıların tartışmalara katılma becerisi puan ortalamaları kadın katılımcılardan daha yüksektir ve öğrenim düzeyi arttıkça tartışmalara katılma becerisi puan ortalamalarının arttığı görülmektedir. Cinsiyete göre tartışmalara katılma becerisi düzeyleri arasındaki farklılık, erkeklerin eğitim durumlarının kadınlardan daha yüksek oluşu ile açıklanabilir.

Araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği babayla ilişki alt testi puan ortalamalarının cinsiyete ve kurs alanına göre farklılaştığı görülmüştür. Erkek katılımcılar kadın katılımcılara göre daha yüksek puan almışlardır. Buna göre erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre baba ile olan ilişkilerinin sorunlu olduğu söylenebilir. Bu durum erkeklerin yetiştirilme tarzları ile açıklanabilir. Toplumumuzda genelde erkeklere soğuk olmaları, duygularını belli etmemeleri öğretilir. Dolayısıyla baba – oğul ilişkisi de bu düzeydedir.¹⁵⁷ Tiyatro kursuna devam eden katılımcılar ile resim kursuna devam eden katılımcıların babayla ilişki puan ortalamaları farklılaşmaktadır. Tiyatro kursun devam edenlerin babayla ilişki puanları daha yüksek olarak hesaplanmıştır. Bu durum da resim kursuna devam edenlerin ağırlıklı olarak kadın oluşuyla açıklanabilir.

¹⁵⁵ Şafak Eray vd., "Ergenlerde Algılanan Duygu Dışa Vurumu İle Psikosomatik Belirtiler Arasındaki İlişki", *Güncel Pediatri*, 2015,13(2), 104 – 109, s. 104.

¹⁵⁶ Elif Yöyen, "Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2017,25(6), 2185 – 2198, s. 2193.

¹⁵⁷ Doğan Cüceloğlu Resmi Web Sitesi <http://www.dogancuceloglu.net/yazilar/414/baba-evlat-iliskisi-sorusu/> (Erişim Tarihi: 14.04.2018).

4. Yetişkinlerin yaşam kalitesi alt test puanları sanatsal etkinliklerle uğraşp uğraşmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmada sadece Yaşam Kalitesi Ölçeği ruhsal alan alt testi puan ortalamalarının katılımcıların sanatsal etkinlikle uğraşma durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Sanatsal etkinliklerle uğraşan grubun ruhsal alan alt testi puanları uğraşmayan gruba göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu da sanatsal etkinlikle uğraşmayanların ruhsal alan şikayetlerinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde sanatla uğraşmanın psikolojik şikayetleri azalttığını gösteren çalışmaların olduğu görülmektedir. Özellikle tıp alanında yapılan çalışmalar, sanat terapinin hastaların depresyon belirtilerinin azalmasında ve yaşam kalitesinin artmasında olumlu katkıları olduğunu ortaya koymaktadır.¹⁵⁸ Araştırmada literatürle paralel sonuçlar elde edilmiş olup araştırma hipotezi doğrulanmıştır.

5. Yetişkinlerin umutsuzluk alt test puanları sanatsal etkinliklerle uğraşp uğraşmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Literatürde sadece sanatsal etkinlikler ile ilgili araştırmaya rastlanmadığından sanat terapi ile ilgili olanlar incelenmiş ve sanat terapi uygulamalarının katılımcıların umutsuzluk puanlarında anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Yerlikaya'nın ilkökul öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada sanat terapi alan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin azaldığını ortaya koymuştur.

Araştırmada Beck Umutsuzluk Ölçeği alt test puanlarının katılımcıların sanatsal etkinlikle uğraşma durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırma hipotezi doğrulanamamıştır.

6. Yetişkinlerin benlik saygısı alt test puanları sanatsal etkinliklerle uğraşp uğraşmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kendilik kavramının sürekliliği, depresif duygulanım, hayalperstlik, tartışmaya katılma becerisi, baba ile ilişki ve psişik izolasyon alt testleri puanlarının katılımcıların sanatsal etkinlikle uğraşma durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Diğer alt testlerde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

¹⁵⁸ Gill Bar-Sela vd. "Art Therapy Improved Depression And Influenced Fatigue Levels In Cancer Patients On Chemotherapy", *Psychooncology*, 2007, 16(11), 980 – 984, s. 980.

Kendilik kavramının sürekliliği sanatla uğraşmayan grupta daha yüksek olarak hesaplanmıştır. Buna göre sanatla uğraşmayanların kendilik kavramını sürekliliği sanatla uğraşanlardan daha az olduğu söylenebilir. Sanatla uğraşmayan grubun depresif duygulanım düzeyleri daha yüksek olarak hesaplanmıştır. Sanatla uğraşmayanların depresif duygulanımı daha sık yaşadıkları söylenebilir. Sanatla uğraşmayan grubun hayalperstlik düzeyleri daha yüksek olarak hesaplanmıştır. Sanatla uğraşmayan grubun uğraşan gruba göre tartışmaya katıma becerisini daha düşük olduğu görülmüştür. Sanatla uğraşan grubun baba ile olan ilişkilerinin uğraşmayan gruba göre daha iyi oldu ve psişik izolasyonu daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

ÖNERİLER

Sanat etkinlikleri ile uğraşan ve uğraşmayan yetişkinlerin yaşam kalitesi, umutsuzluk ve benlik saygısı düzeylerini araştırdığımız bu araştırma sonunda, sanat etkinlikleri ile uğraşmanın bireyin yaşam kalitesi ruhsal alan alt boyutunu ve benlik saygısını olumlu yönde etkilediğini gösterilmiştir. Sanat etkinliklerine katılım bireyi sosyalleştirmekte, hayattan zevk almasını sağlamakta ve kendini ifade etmesine yardımcı olmaktadır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda sanatla uğraşan yetişkinlerin;

- Benlik saygılarının daha yüksek olduğu,
- Psikolojik rahatsızlık belirtilerini daha az gösterdikleri,
- Depresif duygu durumunu daha az yaşadıkları,
- Duygularını yaşama, ifade etme ve düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğu,
- Tartışmalara katılma becerilerinin daha yüksek olduğu,
- Baba ile daha iyi ilişki kurdukları,
- Yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu,
- Daha gerçekçi olduklarını,

göstermektedir.

Genel olarak öneriler;

1. Son yıllarda ister biyolojik ister psikolojik sağlık olsun önleyici çalışmalar yapmanın hem ülke ekonomisine hem de bireye büyük katkısı vardır. Bu araştırma gösteriyor ki sanat etkinlikleriyle uğraşmak bireyin psikolojik sağlığını olumlu etkilemektedir. Yetişkinler için sanat etkinlikleri hem biyolojik hem de psikolojik sağlığı koruyucu ve önleyici etkinlikler arasında sayılabilir.
2. Yetişkinlerin iş ve aile dışında kendileri ile verimli vakit geçirebilmelerinin sağlanması, iş ve aile ortamındaki problemlerini aşmalarında ve psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olacaktır. Bu anlamda sanat etkinlikleri konusunda bilgilendirici çalışmalarla yetişkinlerin bu etkinlikleri katılımının artırılması önerilmektedir.

Araştırmacılara öneriler;

1. Anketler yaptırılırken yetişkinlerin sıkıldıkları ve bazı kişisel bilgileri vermek istemedikleri gözlemlenmiştir. Bundan sonra yapılacak

çalışmalarda verilerin görüşmeler yoluyla alınmasının uzun anket formlarından daha sağlıklı bilgi verileceği düşünülmektedir.

2. Bu araştırmada sorulmayan ama araştırmaya gç katacağı düşünülen katılımcıların neden sanatsal etkinliklerle aktif olarak ilgilendikleri, sanatla uğraşırken neler hissettikleri, uğraşacakları sanat dalını seğerken nelere dikkat ettikleri, aile yaşamlarında sanatın etkisinin olup olmadı gibi bilgiler görüşme yoluyla alınabilir.
3. Sanatla uğraşan ve uğraşmayan katılımcıların yaşam öyküleri görüşme yoluyla alınarak incelenebilir.



KAYNAKÇA

KİTAPLAR

BACANLI Hasan ve TERZİ Şerife Işık, **Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi**, Açılım Kitap, İstanbul, 2016.

BECK Aaron T. Beck, DAVIS Denise D., FREEMAN Arthur, **Cognitive Therapy of Personality Disorders (2nd Edition)**, The Guilford Press, New York, 2004.

BUGER Jerry M., **Kişilik**, (Çev. İnana Deniz Erguvan Sarioğlu), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2016.

COHEN Jacob, **Statisticcal Power Analysis For The Behavioral Sciences (2nd Edition)**, Lawrence Erlbaum Associates, New York, 1988.

COREY Gerald, **Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları**, (Çev. Tuncay Ergene), Metis Yayıncılık, Ankara, 2015.

DE BOTTON Alain, **Terapi Olarak Sanat**, (Çev. Volkan Atmaca), Everest Yayınları, İstanbul, 2014.

DUCLOS German, **Benlik Saygısı, Yaşam İçin Bir Pasaport**, (Çev. Olcay Kural), Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2016.

İNANÇ Banu Yazgan vd., **Gelişim Psikolojisi**, Pagem Akademi, Ankara, 2015.

KAĞITÇIBAŞI Çiğdem, **Benlik Aile ve İnsan Gelişimi: Kültürel Psikoloji**, Koç Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2017.

KARASAR Niyazi, **Bilimsel Araştırma Yöntemi**, Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara, 2005.

KURNAZLIOĞLU Adnan, **Ergenlik Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005.

MEAD George Herbart, **Zihin, Benlik ve Toplum**, (Çev. Yeşim Erdem), Heretik Basın Yayın, Ankara, 2017.

ONUR Bekir, **Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm**, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara, 2017.

ÖZ Fatma, **Sağık Alanında Temel kavramlar**, İmaj, Ankara, 2004.

SCHULTS Duane P. ve SCHULTS Sydney Elleb, **Modern Psikoloji Tarihi**, (Çev. Yasemin Aslay), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2007.

SHAUGHNERSSY John J., ZECHMEİSTER Eugene B., ZECHMEİSTER Jeanne S., (Çev. İlyas Göz), **Psikolojide Araştırma Yöntemleri**, Nobel Yayınlar, Ankara, 2016.

TABACHNICK B. G. ve FIDELL L. S., **Using Multivariate Statistics 5th Edition**, Ally & Bacon Pearson Education, Boston, 2007.

YILDIRIM Muhittin, **Yaygın Eğitim ve Halk Eğitimi Merkezleri**, Gazi Kitapevi, Ankara, 2009.

YÖRÜKOĞLU Atalay, **Çocuk Ruh Sağlığı**, Özgür Yayınları, İstanbul, 2016.

MAKALELER

AARONSON Neil K., “Quantitative Issues In Health-related Quality of Life Assessment”, **Health Policy**, 1988, 10(3), 217 – 230.

AKDAĞ Işıl ve ALPAY Derya Deniz, “Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğretim Gören Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri”, **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2015, 15(1), 15 – 24.

ARSLAN Şule ve KUTSAL Yeşim Gökçe, “Geriatride Yaşam Kalitesinin Değerlendirmesi”, **Turkish Journal of Geriatrics**, 1999, 2(4), 173 – 178.

ARSLANTAŞ Hülya, ADANA Filiz, BAĞCI Sinem, AYVA Elif, “Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Klinik Uygulamalarında Karşılaştıkları Şiddetin Boyun Eğici Davranışlar ve Bazı Değişkenlerle İlişkisi”, **Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi**, 2012, 20(1), 53 – 61.

AVCI Kadriye ve PALA Kayıhan, “Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi”, **Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi**, 2004, 30(2), 81 – 85.

AVŞAROĞLU Selahattin ve GİLİK Ayşe, “Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne-Babaların Kaygı Durumlarına Göre Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi”, **Elementary Education Online**, 2017, 16(3), 1022 – 1035.

AYDIN İlknur ve İŞLEYEN Sevinç, “Otomatik Düşüncelerin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Benlik Saygısının Aracılık Rolü”, **Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 2004, 7(3), 19 – 25.

BACK Aaron T., WIESSMAN Arlene, LASTER David, TREXLER Larry, "The Measurement of Pessimism: The Hopeless Scale", ***Journal of Consulting and Clinical Psychology***, 1974, 42(6), 861 – 865.

BACK Aaron T., BROWN Gary, BERCHICK Robert J., STEWART Bonnie L., STEER Robert A., "Relationship Between Hoplessness and Ultimate Suicide: A Replication With Psychiatric Outpatients", ***The American Journal of Psychiatry***, 1990, 147(2), 190 – 195.

BAHADIR Ziya, CARTEL Zehra, ORHAN Ali, "Hayallerime Güneş Doğuyor Projesinin Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Hali ve Umutsuzluk Düzeylerine Etkisi", ***Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi***, 2017, 42, 272 – 286.

BALIKÇIOĞLU Betül, "Benlik İmajı Uyumunun T-Retoriği: Bana Ne Tükettiğini Söyle Sana Kşm Olduğunu Söyleyeyim", ***İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi***, 2016, 5(3), 537 – 553.

BAR-SELA Gill, ATID Lily, DANOS Sara, GABAY Naomi, EPELBAUM Ron, "Art Therapy Improved Depression And Influenced Fatigue Levels In Cancer Patients On Chemotherapy", ***Psychooncology***, 2007, 16(11), 980 – 984.

BAŞ Aslı Uz ve KABASAKAL Zekavet, "Öğretmen Adaylarında Umutsuzluk ve Algılanan Sosyal Destek", ***Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi***, 2013, 2(1), 19 – 26.

BELL Norman Webb, "Conceiving the Self. Morris Rosenberg", ***American Journal of Sociology***, 1981, 86(4), 907 – 909.

BJÖRKQVIST Kaj, KERSTIN Ekman, LAGERSPETZ Kirsti, "Bullies and Victims: Their Ego Picture, Ideal Ego Picture and Normative Ego Picture", ***Scandinavian Journal of Psychology***, 1982, 23, 307 – 313.

ÇAKAR Firdevs Savi, "Otomatik Düşüncelerin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Benlik Saygısının Aracılık Rolü", ***Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri***, 2014, 14(5), 1673 – 1687.

ÇAM Olcay, KHORSHID L., ÖZSOY S.A., "Bir Hemşirelik Yüksekokulundaki Öğrencilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi", ***Hemşirelik Araştırma Dergisi***, 2000,1, 33 – 40.

ÇEŞİT Canan, ECE Ahmet Serkan, KAFADAR Hatice, “Sanat Eğitimi Alan ve Almayan Lise Öğrencilerinin problem Çözme Becerileri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi (Bolu İli Örneği)”, *International Online Journal of Educational Sciences*, 2012, 4(3), 706 – 726.

ÇİFTÇİOĞLU Hüseyin, ÖZDEMİR Pınar Güzel, KADAK Muhammed Tayyib, NASIROĞLU Serhat, “Kişilik Gelişimi”, *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 2016, 6(2), 10 – 29.

ÇOŞTU Yakup, “Toplumsallaşma Kavramı Üzerinde Sosyolojik Bir Değerlendirme”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2009, 9(3), 117 – 140.

DEMİR Volkan, “Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik Belirtiler İle Bilişsel İşlevlere Etkisi”, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2017, 7(13), 575 – 598.

DIJKERS Marcel P. J. M., “Quality of life of individuals with spinal cord injury: A review of conceptualization, measurement, and research findings”, *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 2005, 42(3), 87 – 110.

DİLBAZ Nesrin ve SEBER Gülten, “Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi”, *Kriz Dergisi*, 1993, 1(3), 134 – 138.

DOĞAN Tayfun ve ERYILMAZ Ali, “İkki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013, 33(1), 107 – 117.

DURAK Ayşegül ve PALABIYIKLIOĞLU Refika, “Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliği”, *Kriz*, 1993, 2(2), 311 – 319.

DURAN Nagihan Oğuz ve TEZER Esin, “Sanat – Benlik Kavramı Ölçeği'nin Geçerliliği ve Güvenirliği Üzerine Bir Çalışma”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2005, 3(23), 47 – 55.

ESER Erhan, FIDNNER Hüray, FİDANER Cancr, ESER Sultan Yalçın, ELBİ Hayriye, GÖKER Erdem, “Whoqol- 100 ve Whoqol Bref'in Psikometrik Özellikleri”, *3P Dergisi*, 1990, 24 – 41.

ERAY Şafak, VURAL Pınar, ÇETİNKAYA Fatma, “Ergenlerde Algılanan Duygu Dışa Vurumu İle Psikosomatik Belirtiler Arasındaki İlişki”, *Güncel Pediatri*, 2015, 13(2), 104 – 109.

ESER Erhan, “Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesinin Kavramsal Temelleri ve Ölçümü”, **Türk Nöroloji Dergisi**, 2014, 20(1), 1 – 4.

FIRAT Fatma Akçay ve DEDELİ Özden, “Miyokart İnfarktüsü Geçiren Hastalarda Umutsuzluk ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi”, **Journal of Cardiovascular Nursing**, 2016, 7(14), 153 – 161.

GERAGHTY Adam W. A., WOOD Alex M., HYLAND Michael E., “Dissociating The Faces of Hope: Agency and Pathways Predict Dropout From Unguided Self-Help Therapy in Opposite Directions”, **Journal of Research in Personality**, 2010, 44, 155 – 158.

GIBB Brandon E., ALLOY Lauren, ABRAMSON Lyn, MARX Brian, “Childhood Maltreatment And Maltreatment- Specific Inferences: A Test of Rose And Abramson’s (1992) Extension of The Hopelessness Theory”, **Cognition And Emotion**, 2003, 17(6), 917 – 931.

GÜLER Ebru Özgür, GÜLER Hüseyin, KOŞAR Çiğdem, “Anne – Yetişkin Kız İlişkisinin Yetişkin Kızın Yaşam Doyumu ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Adana İlinde İncelenmesi”, **Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2017, 26(2), 176 – 188.

GÜR Çağla, KOÇAK Nurcan, ALAKOÇ PİRPIİR Devlet, “Meslek Yüksekokulu Son Sınıf Öğrencilerinin Umutsuzluk Davranışlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, **Cumhuriyet International Journal of Education**, 2014, 3(4), 10 – 23.

HESAPÇIOĞU Selma Tural, TURAL Mustafa Kemal, KANDİL Sema, “Kronik Tik Bozukluğu Bulunan Çocuklarda Yaşam Kalitesi ve Benlik Saygısı”, **Türk Pediatri Arşivi**, 2014, 49, 323 – 332.

KASHANİ Javad H., REID John C., ROSENBERG Thomas K., “Levels of Hopelessness In Children And Adolescents: A Development Perspective”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 1989, 57(4), 496 – 499.

KAPIKIRAN Şahin, YAŞAR Metin, KAPIKIRAN Necla Acun, “Benlik Saygısı ve Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Öz Düzenlemenin Doğrudan ve Dolaylı Rolü”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2016, 4(6), 51 – 64.

KARADAĞ Ezgi ve UĞUR Özlem, “Kanserli Hastalarda Çok Konuşulmayan Bir Uyulama: Sanat Terapi”, **Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi**, 2015, 8(2), 142 – 144.

KESKİN Gülseren ve GÜMÜŞ Aysun Babacan, “İnfertilite: Umutsuzluk Perspektifinden Bir İnceleme”, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2014, 5(1), 9 – 16.

KODAN Semanur, “Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Akılcı Olmayan İnanışlar Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013, 11(2), 175 – 190.

MERAL Bekir Fatih, “Kişisel İyi Oluş İndeksi- Yetişkin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri”, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2014, 2(2), 119 – 131.

OĞUZTÜRK Ömer, AKÇA Figen, ŞAHİN Gülçilem, “Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyi İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Üzerinden İncelenmesi”, *Klinik Psikiyatri*, 2011, 14, 173 – 184.

OTACIOĞLU Serkan, “Profesyonel Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi”, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2017, 21(1), 187 – 196.

ÖZABACI Nilüfer, GAMSIZ Özge, BİÇEN Büşra Şeyma, ALTINOK Ahmet, DURSUN Asiye, SANDIKÇI Çiğdem, ALTUNBAŞ Tuğçe, AĞCAGİL Yasemin, “Boşanmış Kadınların Umutsuzluk Düzeyleri ve Sosyal Destek Alma Durumları”, *International Journal of Human Science*, 2015, 12(1), 456 – 479.

PACIONE Michael, “The Use of Objective and Subjective Measures of Life Quality”, *Progres In Geography*, 1982, 6(4), 495 – 514.

QUATMAN Terry ve WATSON Cary M., “Gender Differences in Adolescent Self-Esteem: An Exploration of Domains”, *The Journal of Genetic Psychology*, 2001, 162(1), 93 – 117.

REEDS Americo, “Social Identity as a Useful Perspective for Self-Concept-Based Consumer Research”, *Psychology & Marketing*, 19(3), 235 – 262.

SEBER Gülten, DİLBAZ Nesrin, KAPTANOĞLU Cem, TEKİN Durmuş, “Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliği”, *Kriz Dergisi*, 1993, 1(3), 139 – 142.

SIRGY M. Joseph, “Self-Concept in Consumer Behavior: A Critical Review”, *Journal of Consumer Research (pre-1986)*, 1982, 9(3), 287 – 300.

SÖNMEZ Yonca, OÇKU Reyhan, KITAY Şenol, KORKUT Hezbin, SÜRÜCÜ Serkan, SEZER Mehmet, ÇALIK Esat, KAYALI Doğuş, YETİŞ Çağaç, ŞENTÜRK Erman, KURALAY Mustafa, GÜLCAN Mehmet Akif, “İzmir’de Bir Sağlık Ocağı Bölgesinde Yaşayan 75 Yaş ve Üzeri Bireylerde Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Etmenler”, **DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi**, 2007, 21(3), 145 – 153.

ŞAHİN Cengiz, “Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri”, **Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2009, 27, 271 – 286.

ŞAHİN Ezgi Ekin ve GİZİR Cem Ali, “Üniversite Öğrencilerinde Utangaçlık: Benlik Saygısı ve Kişilerarası Yetkinlik Değişkenlerinin Rolü”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2014, 5(41), 75 – 88.

TAŞKAPILIOĞLU Özlem ve KARLI Necdet, “Migernde Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi”, **Nöropsikiyatri Arşivi**, 2013, 50(1), 60 – 64.

TAŞKIN Feride ve OLGUN Nermin, “Akciğer Tüberkülozlu Hastalarda Yaşam Kalitesi”, **Tur Toraks Der**, 2010, 11, 19 – 25.

TORLAK Sülün Evinç ve YAVUZÇEHRE Pınar Savaş, “Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme”, **Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi**, 2008, 17(2), 23 – 44.

ÜNGÖREN Engin ve EHTİYAR Rüya, “Türk ve Alman Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Umutsuzluk Düzeylerini Etkileyen Fattörlerin Belirlenmesi: Turizm Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma”, **Journal of Yasar University**, 2009, 4(14), 2093 – 2127.

WARE John E. ve SHERBOURNE Cathy Donald, “The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36) I. Conceptual Framework and Item Selection”, **Medical Care**, 1992, 30(6), 473 – 483.

YILDIZ Mehmet Ali ve DUY Baki, “Sokakta Çalışmak ve Gelir Düzeyi Erinlerin Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerine Etki Eder Mi? (Diyarbakır İli Örneği)”, **Elementary Education Online**, 2015, 14(2), 522 – 537.

YILMAZ İbrahim Alpay ve DURSUN Bahtiyar, “Genç Bireylerin Umutsuzluk Düzeylerinin Sosyo-Demografik Özellikleri İle İlişkisi: Kırklareli Üniversitesi Pınarhisar MYO Örneği”, **Gençlik Araştırmaları Dergisi**, 2014, 2(4), 50 – 79.

YİĞİTALP Gülhan ve SAKA Günay, “Çevresel Asbeste Maruz Kalan Erişkin Bireylerde Kaygı ve Umutsuzluk Düzeyleri”, *Dicle Medical Journal*, 2017, 44(7), 355 – 364.

YÖYEN Elif, “Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2017,25(6), 2185 – 2198.

TEZLER

AĞIR Meral, Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2007 (**Yayımlanmış Doktora Lisans Tezi**).

AKTAŞ Saniye, 9. Sınıfta Anne ve Baba Tutumları ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2011 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

AYDIN Merve Aslan, Zihinsel Engelli Bireye Sahip Olan Ebeveynlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

AKYÜZ Cihan, Facebook Kullanımının Yetişkin Bayanların Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyleri Üzerindeki Etkileri, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

BOZKURT Özlem Demirel, Klimakterium Dönemindeki Kadınların Yaşam Kalitelerinin ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2004 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

CAN Aysu, Tiroid Hastası Olan ve Olmayan Kişilerde Kişilik Özellikleri, Stres ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

CLARK M. Ayla, Görsel İşitел Yapımlarda Müziğin Yaşlılık Terapisine Etkileri, Türkiye, ABD Örneğinde Karşılaştırmalı Uygulamaları, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014 (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

ÇEÇEN Didem, Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri İle Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

ÇELEBİ Elif, Yaşlı ve Çocuk Grupları İle Çalışan Psikologlarda Mesleki Tükenmişlik, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

DURUKAN Hatice Hande, Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'ne Devam Eden Zihinsel ve/veya Engelli Çocukların Annelerinin Benlik Saygısı, Umutsuzluk ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

GÜLER Hatice, Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Aile Tutumunun İlişkisi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

KİRİŞLİOĞLU Şeyma, Genç Yetişkinlerin Aile Yapıları İle Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

KULBAŞ Erdi, Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Otizmli Çocuğu Olan Annelerin Özyeterlilik ve Umutsuzluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

KURT Elif Özdemir Kurt, Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Destek Algılarıyla İlgili Olarak Sınav Kaygısı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

OTTEKİN Nilgün, Ailelerinden Ayrı Olarak Öğrenim Görmekte Olan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2009 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÖZKARS Betil Nesibe, Prematüre Doğum Yapmış Annelerin Travma, Depresyon, Maternal Bağlanma ve Yaşam Kalitesi Açısından İncelenmesi, Fatih Sultan Mehmet vakfı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÖZMEN Ferihan, Algılanan Aile İçi İletişim Biçimlerinin Ergenlerin Benlik Saygısına Etkisi ve Bir Uygulama Örneği, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir, 2007 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

PERİM Aysun, Trakya Üniversitesi Eğitim, Araştırma ve Uygulama Hastanesi'nde Çalışan Hemşirelerin Kaliteli Yaşam Algısının Belirlenmesi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne, 2007 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

ŞİMŞEK Dilara, Otistik Çocuğu Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

TAŞKENT Beril, Bir Terapi Olarak Sanat, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

TEKİN Meral, Ankara İlinde Yetişkinleri Örgün Yetişkin Eğitimi Programına Katılmaya Güdüleyen Etmenler ve Yetişkinlerin Katılmada Karşılaştıkları Güçlükler, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1988 (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

ÜNLÜ Fatma, Ebeveyni Boşanmış Bireylerde Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

YILDIRIM Sema, Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik Düzeyi ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2007 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

İNTERNET KAYNAKLARI

http://faculty.washington.edu/jdb/452/452_chapter_08.pdf (Erişim tarihi: 21.01.2018).

<https://terapistim.tr.gg/BECK-UMUTSUZLUK--Oe-L%C7E%26%23286%3B%26%23304%3B.htm> (Erişim Tarihi: 24.02.2018).

<http://www.dogancuceloglu.net/yazilar/414/baba-evlat-iliskisi-sorusu/> (Erişim tarihi: 14.04.2018).

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5a dc4c068b42e8.54710285 (Erişim Tarihi: 21.04.2018).

JAMES William, *The Principles of Psychology*, e-kitap
<https://ebooks.adelaide.edu.au/j/james/william/principles/chapter10.html> (Erişim tarihi: 19.01.2018).

POST Mercel W. M., “Defination of Qualty of Life: What Has Happend and How to Move On”, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4257148/> (Erişim Tarihi: 28.01.2018).

Türk Dil Kurumu, Genel Türkçe Sözlük <http://tdk.gov.tr> (Erişim tarihi: 24.01.2018).



EKLER
GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Değerli katılımcı;

Bu çalışma, Gelişim Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Filiz TUNA tarafından Yrd. Doç. Dr. Fatih BAL Danışmanlığında yürütülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, sanatsal etkinliklerle uğraşan yetişkinlerin yaşam kalitesi, umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısını incelemektir. Araştırmada kişisel bilgi formu ve üç adet ölçeği doldurmanız istenmektedir. **Vereceğiniz bilgiler gizli tutulup araştırma dışında kullanılmayacaktır.** Katılım zorunlu değildir. Katılımınız halinde cevaplarınızın samimi ve dürüst olması araştırma sonuçları açısından önemlidir. Soruları düşünerek samimiyetle cevaplayınız ve boş soru bırakmayınız.

Soruyu ve seçenekleri okuduktan sonra size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

Sorularınız ve çalışma hakkında bilgi almak için Filiz TUNA (tuna.filiz@gmail.com) ile iletişime geçebilirsiniz.

Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. ()

(Lütfen parantezin içine X koyunuz.)

TARİH:

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı;

Ekteki üç form, İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüttüğüm, “**Sanatsal Etkinliklerle Uğraşan Yetişkinlerde Yaşam Kalitesi, Umutsuzluk ve Benlik Saygısının İncelenmesi**” konulu tez çalışmamın bir parçası olarak tarafınıza verilmiştir. Formlardaki soruların hepsini cevaplamamız, araştırmamızın sonuçları açısından büyük önem taşımaktadır.

Sizlerden alınan bilgiler sadece bu çalışma için kullanılacak olup hiçbir kurum ya da kişi ile paylaşılmayacaktır.

Konuyla ilgili değerli yardımlarınızı bekliyor, çalışmamıza verdiğiniz destekten dolayı teşekkürler ediyorum.

Saygılarımla

Filiz TUNA

TARİH:

1. Devam Ettiğiniz Kurs Alanı	() Resim () Müzik () Tiyatro	() El Sanatları () Halk Oyunları () Diğer
2. Yaşınız		
3. Cinsiyetiniz	() Kadın	() Erkek
4. Medeni Durumunuz	() Evli () Bekar	() Boşanmış () Dul
5. (Varsa) Çocuk Sayınız		
6. Öğrenim Durumunuz	() İlkokul () Ortaokul () Lise () Okuma yazma bilmiyor	() Ön lisans () Lisans () Yüksek lisans
7. Yaşam Biçiminiz	() Aile ile birlikte	() Yalnız
8. Çalışıyor Musunuz	() Evet	() Hayır
9. Aylık Geliriniz		
10. Sanatsal etkinliklerle uğraşıyor musunuz?	() Evet	() Hayır

BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için "Evet", uygun olmayanlar için ise "Hayır" sütununun altındaki kutuyu işaretleyiniz.

	EVET	HAYIR
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.		
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.		
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.		
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.		
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.		
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.		
11. Gelecek, beni için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.		
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi umuyorum.		
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağıma umuyorum.		
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
15. Geleceğe büyük inancım var.		
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek anlamsız olur.		
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam imkânsız gibi gözüküyor.		
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.		
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.		
20. İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.		

WHOQOL- BREF YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Hiç hoşnut değilim.	Çok az hoşnudum.	Ne hoşnudum ne de değilim.	Epeyce hoşnudum.	Çok hoşnudum.
1. Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?					

	Çok kötü buluyorum.	Biraz kötü buluyorum.	Ne iyi ne kötü buluyorum.	Oldukça iyi buluyorum.	Çok iyi buluyorum.
2. Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?					

Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri ne kadar yaşadığınızı sorgulamaktadır.	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
3. Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne derecede engellediğini düşünüyorsunuz?					
4. Günlük uğraşlarınızı yürütmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?					
5. Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?					
6. Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?					
7. Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?					
8. Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?					
9. Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?					

Aşağıdaki sorular son iki haftada kimi şeyleri ne ölçüde tam olarak yaşadığınızı veya yapabildiğinizi sorgulamaktadır.	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
10. Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?					
11. Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?					
12. Gereksinimlerinizi karşılamak için yeterli paranız var mı?					
13. Günlük yaşantınızda gerekli bilgilere ne ölçüde ulaşabilir durumdasınız?					
14. Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?					

Aşağıdaki sorularda, son iki hafta boyunca yaşamınızın çeşitli yönlerini ne ölçüde iyi veya doyurucu bulduğunuzu belirtmeniz istenmektedir.	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
15. Hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır?					
16. Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?					
17. Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?					
18. İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?					
19. Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?					
20. Diğer kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?					
21. Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?					
22. Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?					
23. Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?					
24. Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?					
25. Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?					

Aşağıdaki soru son iki hafta içinde bazı şeyleri ne sıklıkta hissettiğiniz veya yaşadığınıza ilişkindir.	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
26. Ne sıklıkta hüznün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız?					

	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
27. Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?					

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği birtakım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. Size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

BÖLÜM – 1**MADDE 1**

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
 - a. ÇOK DOĞRU
 - b. DOĞRU
 - c. YANLIŞ
 - d. ÇOK YANLIŞ
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
 - a. ÇOK DOĞRU
 - b. DOĞRU
 - c. YANLIŞ
 - d. ÇOK YANLIŞ
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
 - a. ÇOK DOĞRU
 - b. DOĞRU
 - c. YANLIŞ
 - d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 2

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
 - a. ÇOK DOĞRU
 - b. DOĞRU
 - c. YANLIŞ
 - d. ÇOK YANLIŞ
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
 - a. ÇOK DOĞRU
 - b. DOĞRU
 - c. YANLIŞ
 - d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 3

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
 - a. ÇOK DOĞRU
 - b. DOĞRU

- c. YANLIŞ
- d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 4

7. Genel olarak kendimden memnunum.
- a. ÇOK DOĞRU
 - b. DOĞRU
 - c. YANLIŞ
 - d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 5

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
- a. ÇOK DOĞRU
 - b. DOĞRU
 - c. YANLIŞ
 - d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 6

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.
- a. ÇOK DOĞRU
 - b. DOĞRU
 - c. YANLIŞ
 - d. ÇOK YANLIŞ
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.
- a. ÇOK DOĞRU
 - b. DOĞRU
 - c. YANLIŞ
 - d. ÇOK YANLIŞ

BÖLÜM – 2

11. Kendiniz hakkındaki düşünceleriniz değişkenlik gösterir mi, yoksa her zaman aynı mıdır?
- a. ÇOK DEĞİŞİR
 - b. ZAMAN ZAMAN DEĞİŞİR
 - c. ÇOK AZ DEĞİŞİR
 - d. HIÇ DEĞİŞMEZ
12. Hiç kendiniz hakkında bir gün bir görüşe, başka bir gün farklı bir görüşe sahip olduğunuzu fark ettiğiniz olur mu?
- a. Evet, sık sık olur.
 - b. Evet, bazen olur.

- c. Evet, nadiren olur.
d. Hayır, hiç olmaz.
13. Kendim hakkındaki görüşlerimin **çok çabuk** değiştiğini fark ettim.
a. DOĞRU
b. YANLIŞ
14. Kendim hakkında bazı günler olumlu bazı günlerse olumsuz düşüncelere sahip oluyorum.
a. DOĞRU
b. YANLIŞ
15. Şu günlerde kendim hakkındaki görüşlerimi hiçbir şeyin değiştiremeyeceğini düşünüyorum.
a. DOĞRU
b. YANLIŞ

BÖLÜM – 3

16. Başınıza gerçekten bir şey geldiğinde kimse sizin durumunuzla pek ilgilenmeyecektir.
a. DOĞRU
b. YANLIŞ
17. İnsan doğasında yardımlaşma gerçekten vardır.
a. DOĞRU
b. YANLIŞ
18. Dikkatli davranmazsanız insanlar sizi kullanacaklardır.
a. DOĞRU
b. YANLIŞ
19. Bazı kişiler, insanların büyük çoğunluğunun güvenilebilir olduğunu, bazıları ise insanlarla ilişkilerinde çok güvenilemeyeceğini söylerler. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?
a. İnsanların çoğuna güvenilebilir.
b. İnsanlarla ilişkilerde çok güvenilemez.
20. İnsanlar daha çok başkalarına yardım etmeye mi, yoksa kendi çıkarlarını düşünmeye mi eğilimlidirler?
a. Başkalarına yardım etmeye
b. Kendi çıkarlarını düşünmeye

- 21.** Eleştiriye karşı ne kadar hassassınızdır?
- Çok fazla hassas
 - Oldukça hassas
 - Az hassas
 - Hassas değil
- 22.** Eleştiri ya da azarlama beni çok fazla incitir.
- DOĞRU
 - YANLIŞ
- 23.** Yanlış yaptığınız bir şey için biri size güldüğünde veya suçladığında ne kadar rahatsız olursunuz?
- Çok fazla
 - Oldukça
 - Rahatsız olmam

- 24.** Genelde ne kadar mutlusunuzdur?
- Çok mutlu
 - Mutlu
 - Pek mutlu değil
 - Çok mutsuz
- 25.** Genelde oldukça mutlu bir kişi olduğumu düşünüyorum.
- DOĞRU
 - YANLIŞ
- 26.** Genel olarak kendinizi neşeli bir ruh hali içinde mi, yoksa neşesiz bir ruh hali içinde mi hissedersiniz?
- Çok neşeli bir ruh hali içinde
 - Oldukça neşeli bir ruh hali içinde
 - Ne neşeli ne de neşesiz ruh halinde
 - Oldukça neşesiz ruh halinde
- 27.** Hayattan çok zevk alıyorum.
- DOĞRU
 - YANLIŞ

28. Ben de mutlu gördüğüm diğer kişiler kadar mutlu olabilmeyi isterdim.

- a. DOĞRU
- b. YANLIŞ

29. Kendinizi kederli ve karamsar hissettiğiniz olur mu?

- a. Çok sık
- b. Sık
- c. Ara sıra
- d. Nadiren
- e. Hiçbir zaman

BÖLÜM – 6

30. Çoğu zaman başka bir şey yapmaktansa oturup hayal kurmayı tercih ediyorum.

- a. DOĞRU
- b. YANLIŞ

31. Bana hayalperest denilebilir.

- a. DOĞRU
- b. YANLIŞ

32. Zamanımın büyük bir kısmını hayal kurmakla geçiririm.

- a. DOĞRU
- b. YANLIŞ

33. Gelecekte nasıl bir insan olacağınız konusunda hayal kurar mısınız?

- a. Çok sık
- b. Bazen
- c. Nadiren
- d. Hiçbir zaman

BÖLÜM – 7

34. Hiç uykuya dalma ya da uykunun sürekliliği açısından sorunuz oldu mu?

- a. Sık sık
- b. Bazen
- c. Nadiren
- d. Hiçbir zaman

35. Hiç ellerinizin sizi rahatsız edecek kadar titrediği olur mu?

- a. Sık sık
- b. Bazen

- c. Nadiren
d. Hiçbir zaman
- 36.** Hiç sizi rahatsız edecek kadar sinirlendiğiniz olur mu?
a. Sık sık
b. Bazen
c. Nadiren
d. Hiçbir zaman
- 37.** Hiç sizi rahatsız edecek kadar çarpıntı hissettiğiniz olur mu?
a. Sık sık
b. Bazen
c. Nadiren
d. Hiçbir zaman
- 38.** Hiç sizi rahatsız edecek kadar başınızın içinde basınç hissettiğiniz olur mu?
a. Sık sık
b. Bazen
c. Nadiren
d. Hiçbir zaman
- 39.** Şu sıralarda hiç tırnak yiyor musunuz?
a. Sık sık
b. Bazen
c. Nadiren
d. Hiçbir zaman
- 40.** Egzersiz veya çalışma zamanları dışında hiç sizi rahatsız edecek kadar nefes darlığı hissettiğiniz olur mu?
a. Sık sık
b. Bazen
c. Nadiren
d. Hiçbir zaman
- 41.** Hiç sizi rahatsız edecek kadar ellerinizde terleme olur mu?
a. Sık sık
b. Bazen
c. Nadiren
d. Hiçbir zaman
- 42.** Hiç rahatsız edici baş ağrıları çeker misiniz?
a. Sık sık
b. Bazen
c. Nadiren

d. Hiçbir zaman

43. Hiç rahatsız edici kabuslar görür müsünüz?

a. Sık sık

b. Bazen

c. Nadiren

d. Hiçbir zaman

BÖLÜM – 8

44. Ulusal veya uluslararası önemli bir konuda görüşünüzü belirttiğinizde birisi size gülerse ne hissedersiniz?

a. Çok incinirim ve rahatsız olurum.

b. Biraz incinirim ve rahatsız olurum.

c. Beni pek fazla etkilemez.

45. Ulusal veya uluslararası sorunlar tartışıldığında genellikle kötü izlenim bırakacak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

a. DOĞRU

b. YANLIŞ

46. Toplumsal konularla ilgili tartışmalarda insanları kızdıracak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

a. DOĞRU

b. YANLIŞ

BÖLÜM – 9

47. Uluslararası konuları tartışır mısınız?

a. Pek çok

b. Oldukça

c. Çok az

d. Hiçbir zaman

48. Arkadaşlarınızla birlikte uluslararası konuları tartıştığınız zaman tutumunuz nasıl olur?

a. Sadece dinlerim

b. Arada bir görüş bildiririm

c. Konuşmaya eşit oranda katılırım

d. Diğerlerini ikna etmeye çalışırım

49. Siz 10 – 11 yaşlarınızdayken **anneniz** arkadaşlarınızı tanır mıydı?
- Hepsini tanırdı
 - Çoğunu tanırdı
 - Bazılarını tanırdı
 - Hemen hemen hiçbirini tanımazdı
50. Bu dönemde **babanız** arkadaşlarınızı tanır mıydı?
- Hepsini tanırdı
 - Çoğunu tanırdı
 - Bazılarını tanırdı
 - Hemen hemen hiçbirini tanımazdı
51. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **iyi** olduğunda **anneniz** çoğu zaman ilgilenmezdi.
- DOĞRU
 - YANLIŞ
52. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **iyi** olduğunda **babanız** çoğu zaman ilgilenmezdi.
- DOĞRU
 - YANLIŞ
53. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **kötü** olduğunda **anneniz** çoğu zaman ilgilenmezdi.
- DOĞRU
 - YANLIŞ
54. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **kötü** olduğunda **babanız** çoğu zaman ilgilenmezdi.
- DOĞRU
 - YANLIŞ
55. Sizce diğer aile bireyleri sizin söylediğiniz şeylerle ne kadar ilgilenirler?
- Çok ilgilenirler
 - Oldukça ilgilenirler
 - İlgilenmezler

56. Büyümekte olduğunuz dönemde babanızın en çok tuttuğu çocuğu kimdi?
- Ben
 - Ağabeyim
 - Ablam
 - Erkek kardeşim
 - Kız kardeşim
 - Bildiğim kadarıyla çok tuttuğu birisi yoktu
57. Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanır mıydı?
- Hepsini tanırdı
 - Çoğunu tanırdı
 - Bazılarını tanırdı
 - Hiçbirini tanımazdı
58. Anne ve babanızın hangisi ile daha rahat konuşabiliyorsunuz?
- Babamla çok daha fazla
 - Babamla biraz daha fazla
 - Her ikisi ile eşit oranda
 - Annemle biraz daha fazla
 - Annemle çok daha fazla
59. Anne ve babanızın hangisi sizi daha çok över?
- Babam çok daha fazla
 - Babam biraz daha fazla
 - Her ikisi eşit oranda
 - Annem biraz daha fazla
 - Annem çok daha fazla
60. Anne ve babanızın hangisi size daha çok şefkat gösterir?
- Babam çok daha fazla
 - Babam biraz daha fazla
 - Her ikisi eşit oranda
 - Annem biraz daha fazla
 - Annem çok daha fazla

61. Anne ve babanız anlaşamadıkları zaman siz genellikle hangisinden yana olursunuz?

- a. Çok daha fazla olarak babamdan yana
- b. Biraz fazla olarak babamdan yana
- c. Eşit oranda her ikisinden yana
- d. Biraz fazla olarak annemden yana
- e. Çok daha fazla olarak annemden yana

BÖLÜM – 12

62. Yalnız bir insan olmaya eğilimli misinizdir?

- a. Evet
- b. Hayır

63. İnsanların çoğu sizin nasıl bir kişi olduğunuzu bilirler mi, yoksa çoğunun sizi gerçekten tanımadıklarını mı düşünürsünüz?

- a. Çoğu benim nasıl biri olduğumu bilir.
- b. Çoğu gerçekten beni tanımaz.

ÖZGEÇMİŞ

1980 yılında Bulgaristan – Şumlu’ da doğdu. İlk okulu Bulgaristan’da Nikola Vaptsarov İlk Okulu’nda (3. sınıfa kadar) ve Anafartalar İlköğretim Okulu’nda, liseyi Avcılar Teknik Lisesi’nde tamamladı. Lisans eğitimini Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Bölümü’nde tamamladı. 2004 yılında bölüm ikincisi olarak mezun olur olmaz Millî Eğitim Bakanlığı’nda bilişim teknolojileri öğretmeni olarak atandı. Eskişehir ve İstanbul’da çeşitli ilköğretim okulu, lise ve meslek lisesinde görev yaptı. Halen İstanbul Avcılar Halk Eğitimi Merkezi’nde bilişim teknolojileri öğretmeni olarak görev yapmaktadır.