

**T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİMDALI  
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

**EGZERSİZ KATILIMCILARININ  
ÖZYETERLİK, UMUT VE İYİLİK HALİNİN  
İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Sima ARAL**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER**

**İSTANBUL, 2020**



**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİMDALI**  
**HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

**EGZERSİZ KATILIMCILARININ,  
ÖZYETERLİK, UMUT VE İYİLİK HALİNİN  
İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Sima ARAL**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER**

**İSTANBUL, 2020**

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**  
**HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

Tezin Adı: Egzersiz Katılımcılarının Öz-yeterlik, Umut ve İyilik Halinin İncelenmesi

Öğrencinin Adı Soyadı: Sima Aral  
Tez Teslim Tarihi:

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Fehim COŞAN  
Enstitü Müdürü  
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmzalar

Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER

Üye  
Prof. Dr. Bilge DONUK

Üye  
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SOYAL

## **BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK**

Bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazıma kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez çalışması sırasında faydalandığım diğer tüm bilgi ve yorumlara da kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

**Sima ARAL**

## TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI

“Egzersiz Katılımcılarının Özyeterlik, Umut ve İyilik Hali” adlı Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

**Tezi Hazırlayan**  
**Sima ARAL**  
**İmza**

**Danışman**  
**Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER**  
**İmza**

**Enstitü Yetkilisi**  
**İmza**

## TEŞEKKÜR

Öncelikle; Tezimin planlama, hazırlık evresinde dahil olmak üzere tam bir yılı aşkındır, özel vaktinden feragat ederek, gece gündüz demeden sevgi ile fedakarlık eden, tecrübeleri ve bilgi birikimi ile yoluma ışık tutan, kendim olma fırsatı tanıyarak, yabancı olduğum akademik hayata beni sabır ile hazırlayan, Saygı Değer Hocam Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER'e sonsuz teşekkür ederim.

Her çalışmamda olduğu gibi, erken yaşlarda beni spor salonlarına, ulusal, uluslararası tüm yarışmalara elimden tutarak götürən, bugün bu tezi yazmam için ilk adımı atarak, benim milli bir sporcu olmama ön ayak olan Babaannem Tanyel KALINKAYA'ya

Yüksek Lisans Eğitimim süresince eksiklerimi gece gibi örten, benim yetişemediğim herşeye yetişen, sonsuz sabrı, anlayışı ama en çok desteği için, Sevgili Eşim Levent ARAL'a

Her daim her koşulda yanımda olan, beni ben yapan bütün manevi değerleri öğretmek için emek harcayan, ne mutlu ki ilk öğretmenlerim olan Babam ve Annem; Şener Kadir KALINKAYA ve Zehra KALINKAYA'ya

Eğitim sürecinde de bana hep destek olan, bilgilerini esirgmeden paylaşan canla başla çalışmamı bitirmem için benim gibi gün sayan canım kardeşim Sebla BAKIR'a

Bilgilerini esirgmeden paylaşarak çalışmamı zenginleştirmem de sonsuz destek sağlayan, gece gündüz demeden tüm sorularımı yanıtlayan Sayın Nur Banu TURHAN'a

Lisans eğitimimi bitirmem için ve Yüksek Lisans Eğitimine başlamam ve bitirmem için en az benim kadar çalışan, bilgisini esirgmeden paylaşarak okuma hevesimi canlandıran Sayın Birol ŞİMŞEK'e

Mesleki eğitimimi tamamlayarak iş yaşamına adım atmamı sağlayan bu yolda bilgilerini esirgmeden paylaşan tüm İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ Öğretim Üyesi Hocalarıma,

Verilerin toplanması için bana gerek stüdyolarını, kulüplerini açarak veri toplamamda yardım eden sevgili meslektaşlarım ve aynı zamanda arkadaşlarım; Serkan SAYGIN, Burak KALKAVAN, Burcu ELİTOK, İrem ÇAKIR, Zeliha ÖZDEMİR, Arzum KORKUT, Ahmet ERCAN, Mehmet ÇİĞA'ya

Beni bu yolda yalnız bırakmayarak desteklerini hissettirdikleri için çok teşekkür ediyorum.

**İSTANBUL, 2020**

**Sima ARAL**

## ÖZET

### EGZERSİZ KATILIMCILARININ ÖZYETERLİK, UMUT VE İYİLİK HALİNİN İNCELENMESİ

Sima Aral

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı  
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Öner

Şubat 2020, 109 Sayfa

Beden eğitimi ve spor amaçlı egzersizin fiziksel olduğu kadar, sosyal, duygusal ve zihinsel sağlığın korunması ve geliştirilmesinde bir araç olarak kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmanın, bütünsel sağlık ve esenliğin sağlanması, korunmasında belirleyiciliği genel kabul gören özyeterlik, umut ve iyilik hali parametreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma gurubunu, İstanbul ilinde ikamet eden 18- 60 yaş arasında CrossFit, Fitness ve Pilates egzersizi uygulayan 277 Katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılara ait bilgiler, Kişisel Bilgi Formu, Genel Özyeterlik, Bütünleyici Umud ve Perma İyilik Hali Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Analizler SPSS 25.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmış  $\pm 1.18$  aralığında olduğu bulunmuştur. T-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, POST-HOC analizleri uygulanmış ayrıca ölçekler arası doğrulayıcılığının sınanması amacı ile doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Anlam değeri  $p < 0.05$  ile  $p < 0.01$  olarak belirlenmiştir. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları; Perma iyi oluş ölçeği ve alt boyutları, Bütünleyici Umud ölçeği ve alt boyutları, Özyeterlik ölçeği alt boyutlarının birbirleri ile pozitif



anlamli iliŒki içerisinde olduğu; ölçekler ve alt ölçeklerin birbirlerini açıklayıcı nitelikte olduğu tespit edilmiŒtir ( $p < 0,001$ ).

Yanı sıra Genel zyeterlik leğinin, Bütünleyici umut leği ve Perma leği ile pozitif iliŒki içerisinde olduğu, Bütünleyici umut leğinin %38 oranında, Perma leğinin %18 oranında Genel zyeterlik ölçeğini yordadığı tespit edilmiŒtir. Bütünleyici Umut leğini; Genel zyeterlik leğinin %39 oranında, Perma leğinin %40 oranında yordadığı tespit edilmiŒtir. Perma leğini ise; Genel zyeterlik leğinin %19 oranında, Bütünleyici Umut leğinin %40 oranında yordadığı tespit edilmiŒtir ( $p < 0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** İyilik Hali, zyeterlik, Umut, Egzersiz, Spor Psikolojisi



## ABSTRACT

### EXAMINATION OF SELF EFFICACY, HOPE, AND WELL BEING OF EXERCISE PARTICIPANTS

Sima Aral

Coaching Education Department  
Movement and Training Science

Thesis Supervisor: Ass. Prof. Dr. Çiğdem Öner

January 2020, 109 pages

It is seen that exercise for physical education and sports is used as a tool in the protection and development of social, emotional and mental health as well as physical. The aim of this study is to examine the relationship between the parameters of self-efficacy, hope and well-being, which are generally accepted in determining and maintaining holistic health and well-being. The study group consists of 277 Participants who practice CrossFit, Fitness and Pilates exercises between the ages of 18 and 60, living in Istanbul. The information about the participants was obtained by using the Personal information form, General Self-Efficacy, Development and Validation of an Integrative Scale to Assess Hope and Perma Hope scale. Skewness and kurtosis values were calculated to be within the range of  $\pm 1.18$ . T-test, one-way variance analysis (ANOVA), Pearson Moments Product Correlation Analysis, POST-HOC analysis were applied, and linear regression analysis was applied to test the verification of the scales. The significance value was set at  $p < 0.05$  to  $p < 0.01$

Pearson Moments Product Correlation Analysis results; Perma hope scale and its sub-dimensions, Development and Validation of an Integrative Scale to Assess Hope and its sub-dimensions, in a positive and meaningful relationship with each other; scales and sub scales were found to be explanatory for each other ( $p < 0.001$ ).

In addition, it was determined that the Self-Efficacy Scale was positively correlated with the Development and Validation of an Integrative Scale to Assess Hope and Perm Hope Scale, and the Development and Validation of an Integrative Scale to Assess Hope predicted the General Self-Efficacy Scale by 38% and the Perm Scale was determined to predict the General Self-Efficacy Scale at 18%. The Development and Validation of an Integrative Scale to Assess Hope; It was determined that the self-efficacy scale predicted 39%, and the Perm scale predicted 40%. The Perm Scale is; It was determined that the Self-Efficacy Scale predicted 19% and the Development and Validation of an Integrative Scale to Assess Hope.40% ( $p < 0.05$ ).

**Key Words:** General Self-Efficacy, Hope, Well-being, Exercise, Sports Psychology



## İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	
ONAY SAYFASI.....	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	iii
TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET .....	vii
ABSTRACT .....	ix
İÇİNDEKİLER .....	xi
TABLolar .....	xiv
ŞEKİLLER.....	xv
KISALTMALAR .....	xvi
1.GİRİŞ .....	1
1.1 PROBLEM DURUMU .....	2
1.2 ALT PROBLEMLER.....	2
1.3 ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.4 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	3
1.5 ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI .....	3
1.6 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI .....	4
1.7 TANIMLAR.....	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1 ÖZYETERLİK KAVRAMI VE GELİŞİMİ.....	5
2.1.1 Özyeterlik Kavramına Kuramsal Bakış .....	8
2.1.1.2 Sembolleştirme .....	9
2.1.1.2 Öngörü kapasitesi .....	10
2.1.1.3 Dolaylı öğrenme kapasitesi .....	10
2.1.1.4 Özdüzenleme kapasitesi.....	10
2.1.1.5 Özyargılama kapasitesi.....	11
2.1.2 Özyeterlik İnancının Kaynakları.....	11
2.1.2.1 Bireyin deneyimleri/ustalık tecrübesi.....	11
2.1.2.2 Gözleme dayalı dolaylı öğrenme.....	13

2.1.2.3 Sözel/sosyal ikna.....	13
2.1.2.4 Fizyolojik ve duygusal durumlar.....	14
2.1.3 Özyeterlik Davranışına Etki Eden Süreçler.....	15
2.1.3.1 Bilişsel süreç .....	15
2.1.3.2 Motivasyonel süreç .....	15
2.1.3.3 Yükleme teorisi .....	16
2.1.3.4 Sonuç beklenti teorisi.....	16
2.1.3.5 Hedef teorisi .....	16
2.1.3.6 Duygusal süreç .....	16
2.1.3.7 Seçim süreci.....	17
2.1.4 Genellenebilirlik Düzeyine Göre Özyeterlik İnançları.....	17
2.1.4.1 Göreve özel özyeterlik.....	17
2.1.4.2 Alana özel özyeterlik.....	18
2.1.4.3 Genel özyeterlik.....	18
2.2 UMUT.....	19
2.2.1 Umuda İlişkin Kavramsal Yaklaşımlar .....	19
2.2.2 Umut kavramının gelişimi .....	25
2.2.3 Charles Richard Synder Umud Modeli .....	27
2.2.3.1 Amaçlar .....	28
2.2.3.2 Alternatif yollar düşüncesi.....	30
2.2.3.3 Eyleyici düşünce .....	30
2.2.4 Sahte Umud.....	31
2.2.5 Umutsuzluk .....	32
2.2.6 Umud Kavramına Etki Eden Faktörler.....	34
2.2.6.1 Motivasyon .....	34
2.2.6.2 Özyeterlik .....	34
2.2.6.3 Özsaygı.....	34
2.2.6.4 İş yaşamı .....	35
2.2.6.5 Sosyal ilişkiler.....	36
2.2.6.6 Cinsiyet .....	36
2.3 İYİLİK HALİ KAVRAMI .....	36
2.3.1 İyilik Hali Kavramı ve Gelişimi.....	36
2.3.2 İyilik Hali Kavramına Kuramsal Yaklaşım.....	38

2.3.2.1 Fiziksel iyilik hali .....	39
2.3.2.2 Tinsel iyilik hali .....	39
2.3.2.3 Psikolojik iyilik hali .....	40
2.3.2.4 Sosyal iyilik hali .....	40
2.3.2.5 Duygusal iyilik hali .....	41
2.3.2.6 Entelektüel iyilik hali.....	41
2.3.3 İyilik Haline Etki Eden Kavramlar .....	42
2.3.3.1 Yaşam kalitesi.....	42
2.3.3.2 Olumlu olumsuz duygular.....	43
2.3.3.3 Yaşam doyumu .....	43
2.3.3.4 Öznel iyi oluş.....	44
2.3.3.5 Sağlık ve iyilik hali .....	44
2.3.3.6 Bağlanma .....	45
2.3.3.7 İlişkiler .....	46
2.3.3.8 Başarı .....	46
2.3.3.9 Anlam.....	46
2.3.3.10 Yaşam biçimi .....	47
2.3.4 Geliştirilen İyilik Hali Modelleri .....	47
3. MATERYAL VE YÖNTEM .....	52
3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ .....	52
3.2 ÇALIŞMA GRUBU .....	52
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	52
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu .....	52
3.3.2 Genel Özyeterlik Ölçeği .....	52
3.3.3 Bütünleyici Umut Ölçeği.....	54
3.3.4 Perma Ölçeği .....	54
3.4 VERİLERİN ANALİZİ.....	55
4. BULGULAR.....	57
4.1 ÖLÇME ARAÇLARININ GÜVENİRLİK GEÇERLİK ANALİZİ.....	57
4.1.1 Perma Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cronbach's Alpha Güvenilirlik Değerleri .....	57
4.1.2 Bütünleyici Umut Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cronbach's Alpha Güvenilirlik Değerleri .....	58

4.1.3 Genel Özyeterlik Ölçeğinin Cronbach's Alpha Güvenilirlik Değerleri ..	59
4.2 ÇALIŞMA GURUBUNA AİT TANIMLAYICI DEĞİŞKENLER .....	59
4.3 ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ KORELASYONU .....	61
4.4 TANIMLAYICI DEĞİŞKENLER VE ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ .....	69
4.4.1 Araştırma Değişkenleri ve Yaş.....	69
4.4.2 Araştırma Değişkenleri ve Cinsiyet .....	70
4.4.3 Araştırma Değişkenleri ve Medeni Durum .....	72
4.4.4 Araştırma Değişkenleri ve Eğitim Düzeyi .....	73
4.4.5 Araştırma Değişkenleri ve İş Yaşamı .....	73
4.4.6 Araştırma Değişkenleri ve Gelir Düzeyi.....	74
4.4.7 Araştırma Değişkenleri ve Egzersiz Branşı .....	77
4.4.8 Araştırma Değişkenleri ve Egzersiz Deneyim Süresi .....	77
4.4.9 Araştırma Değişkenleri ve Haftalık Egzersiz Sıklığı .....	78
4.5 ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ REGRESYON ANALİZİ .....	78
4.5.1 Genel Özyeterlik Ölçeğini Yordayan Değişkenler.....	78
4.5.2 Bütünleyici Umut Ölçeğini Yordayan Değişkenler .....	79
4.5.3 Perma İyi Oluş Ölçeğini Yordayan Değişkenler .....	79
5. TARTIŞMA SONUÇ .....	81
5.1 ÖNERİLER .....	88
KAYNAKÇA .....	90
EKLER .....	108
EK A.1 Kişisel Bilgi Formu .....	108
EK A.2 Perma Ölçeği.....	109
EK A.3 Bütünleyici Umut Ölçeği .....	110
EK A.4 Genel Özyeterlik Ölçeği.....	111
EK A.5 Etik Kurul Karar Örneği .....	112
ÖZGEÇMİŞ.....	113

## TABLULAR

Tablo 4.1. PERMA Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cronbach's Alpha Güvenilirlik Değerleri.....	57
Tablo 4.2. Bütünleyici Umut Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cronbach's Alpha Güvenilirlik Değerleri.....	58
Tablo 4.3. Genel Özyeterlik Ölçeğinin Cronbach's Alpha Güvenilirlik Değerleri...	59
Tablo 4.4. Genel Dağılımda Tanımlayıcı Değişkenler .....	60
Tablo 4.5. Araştırma Değişkenleri Korelasyon Analizi.....	61
Tablo 4.6. Araştırma Değişkenleri Yaş Karşılaştırması .....	70
Tablo 4.7. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet Karşılaştırması.....	71
Tablo 4.8. Araştırma Değişkenleri ve Medeni Durum Karşılaştırması.....	72
Tablo 4.9. Araştırma Değişkenleri ve Eğitim Düzeyi Karşılaştırması .....	73
Tablo 4.10. Araştırma Değişkenleri ve İş Yaşamı Karşılaştırması .....	74
Tablo 4.11. Araştırma Değişkenleri ve Gelir Düzeyi Karşılaştırması .....	75
Tablo 4.12. Araştırma Değişkenleri ve Egzersiz Deneyim Süresi Karşılaştırması ...	77
Tablo 4.13. Araştırma Değişkenleri ve Haftalık Egzersiz Sıklığı Karşılaştırması....	78
Tablo 4.14. Genel Özyeterlik Ölçeği Toplam Puanını Yordayan Değişkenler.....	78
Tablo 4.15. Bütünleyici Umut Ölçeği Toplam Puanını Yordayan Değişkenler.....	79
Tablo 4.16. Perma İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanını Yordayan Değişkenler .....	79



## KISALTMALAR

GÖÖ	: Genel Özyeterlik Ölçeği
BUÖ	: Bütünleyici Umut Ölçeği
PÖ	: Perma Ölçeği



## 1. GİRİŞ

Çağdaş insanın devingen, değişken ve üst düzey uyum bekleyen gündelik yaşama katılımı doğal olarak güçlü bir özyeterlik duygusunu gerektirmekte, buna eşlik eden umut düzeyinin bireylerin iyilik halleri üzerinde destekleyici bir değer olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, bireylerin kendilik algılarını besleyen bir etkinlik olarak egzersiz yapmalarının sağlık ve esenliğin önemli bir bileşeni olduğu dikkat çekici olmaktadır. Bu noktadan hareketle, bu çalışmada fiziksel egzersiz yapan bireylerin özyeterlik, umut ve iyilik hallerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bandura (1994); özyeterliği bireylerin hedefleri doğrultusunda kendi yeteneklerine olan güvenini, bireylerin performans sergileyebilmeleri için gerekli yetenek ve edinimlerini organize ederek, başarılı biçimde tamamlama kapasitesi hakkında, kendine ilişkin yargısını Özyeterlik olarak tanımlamaktadır. Umudun ise, bilişsel bir süreç olarak değerlendirilmekte olup, amaçlara ulaşmak için bir araç olarak görülmektedir. Umudun seviyesi fazla olan bireyler, amaçlarına ulaşmak için birçok yol keşfedebileceklerine inanırlar. Bu bağlamda birey, yüksek umut düzeyine sahip olduğunda sorunlarla baş etme, problem çözme, şiddet, zorbalık ve psikolojik kötü hal ile başa çıkabilecektir (Gülten 2014).

Myers vd. (2000) iyilik halini optimal düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaçlara sahip olma ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel ve ekolojik olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam sürdürmek anlamında kullanmaktadır. Tanımlarda sıklıkla iyilik halinin bir seçim, bir süreç, bir yaşam biçimi olduğu; çok boyutlu olsa da bütüncül bir yapıya sahip olduğu; denge ile ilgili olduğu; öznel, algısal ve göreceli olma özelliği gösterdiği ve sağlıklı insanların özelliklerini temel aldığı vurgulanmaktadır.

Beden eğitimi ve spor amaçlı egzersizin fiziksel olduğu kadar, sosyal, duygusal ve zihinsel sağlığın korunması ve geliştirilmesinde bir araç olarak kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmanın, bütünsel sağlık ve esenliğin sağlanması ve korunmasında belirleyiciliği genel kabul gören özyeterlik, umut ve iyilik hali parametreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ile spor psikolojisi alanyazınına katkı sağlayacağı ve ayrıca, öncü

nitelikli olmasının yanı sıra egzersiz katılımcısının duygu-zihin dünyasına ilişkin ortaya konacak sonuçlar açısından önem taşıyacağı düşünülmektedir.

## **1.1 PROBLEMDURUMU**

Egzersiz katılımcılarının özyeterlik, umut ve iyilik halleri çalışma grubunun tanımlayıcı değişkenleri ve araştırma değişkenleri açısından farklılaşmakta mıdır?

## **1.2 ALT PROBLEMLER**

Araştırmada ele alınan alt problemler aşağıda sunulduğu gibidir;

1. Egzersiz katılımcılarının, yaş değişkeni özyeterlik, umut ve iyilik hali düzeyleri açısından anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Egzersiz katılımcılarının, cinsiyet değişkeni özyeterlik, umut ve iyilik hali düzeyleri açısından anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Egzersiz katılımcılarının, medeni halleri özyeterlik, umut ve iyilik hali düzeyleri açısından anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Egzersiz katılımcılarının, eğitim düzeyleri özyeterlik, umut ve iyilik hali düzeyleri açısından anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
5. Egzersiz katılımcılarının, iş yaşamı özyeterlik, umut ve iyilik hali düzeyleri açısından anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
6. Egzersiz katılımcılarının, gelir düzeyi özyeterlik, umut ve iyilik hali düzeyleri açısından anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
7. Egzersiz katılımcılarının, egzersiz deneyim süresi özyeterlik, umut ve iyilik hali düzeyleri açısından anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
8. Egzersiz katılımcılarının, haftalık egzersiz sıklığı özyeterlik, umut ve iyilik hali düzeyleri açısından anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
9. Egzersiz katılımcılarının, genel özyeterlik ölçeği ve alt ölçekleri, bütüncüsel umut ölçeği ve alt ölçekleri, Perma iyilik hali ve alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. Egzersiz katılımcılarının, perma iyilik toplam puanları, bütüncüsel umut toplam puanları; özyeterlik toplam puanlarının açıklayıcısı olmakta mıdır?
11. Egzersiz katılımcılarının, bütüncüsel umut toplam puanları, özyeterlik toplam puanları; perma iyilik hali toplam puanlarının açıklayıcısı olmakta mıdır?

12. Egzersiz katılımcılarının, özyeterlik toplam puanları, perma iyilik hali toplam puanları; bütüncü umut toplam puanlarının açıklayıcısı olmaktadır?

### **1.3 ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu araştırmada, egzersiz katılımcılarının özyeterlik, umut ve iyilik halinin incelenmesi amaçlanmaktadır

### **1.4 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Egzersiz ve spor bilimleri alan yazınlarına incelendiğinde, egzersiz ve egzersizin sağlamış olduğu kazanımlar ve egzersize yönlendirme ile ilgili çok sayıda yayın ile karşılaşmaktadır. Bununla beraber, yapılan literatür taramasında özyeterlik, umut ve iyilik hali konularının birbirlerinden bağımsız olarak incelendiği çalışmaların var olduğu gözlemlenmiştir, ancak özyeterlik, umut ve iyilik halinin birbiri ile ilişkilendirildiği ve bunların egzersiz bilimleri tabanında incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Beden eğitimi ve spor amaçlı yapılan egzersizin bedensel olduğu kadar, sosyal, duygusal ve zihinsel sağlığın korunması ve geliştirilmesinde bir araç olarak kullanıldığı görülmektedir. Ancak, hali hazırda yapılan bilimsel araştırmaları bu tür egzersizin katılımcılarının sağlıklarının korunması ve geliştirilmesi üzerindeki etkileri halen netlik kazanamamıştır. Bu çalışmanın, bütüncü sağlık ve esenliğin sağlanması ve korunmasında belirleyiciliği genel kabul gören özyeterlik, umut ve iyilik hali parametreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ile spor psikolojisi alanyazınına katkı sağlayacağı ve ayrıca, öncü nitelikli olmasının yanı sıra egzersiz katılımcısının duyguzihnin dünyasına ilişkin ortaya konacak sonuçlar açısından önem taşıyacağı düşünülmektedir.

### **1.5 ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI**

Bu araştırmada;

1. Araştırmanın çalışma grubunda yer alan egzersiz katılımcılarının kişisel bilgi formu, Özyeterlik Ölçeği, Bütüncü Umud Ölçeği ve Perma Ölçeğinde yer alan soruları içtenlikle yanıtladıkları,
2. Çalışmanın katılımcılarının evreni temsil edebilecek nitelik taşıdıkları varsayılmıştır.

## 1.6 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırmaya ilişkin sınırlılıklar aşağıda sunulduğu gibidir;

1. Araştırma, İstanbul İlinde pilates, fitness ve crossfit olmak üzere üç farklı egzersiz branşının katılımcısı olan 18-60 yaş arası egzersiz katılımcısı ile sınırlı tutulmuştur.
2. Araştırma, ölçme araçlarının analize esas teşkil eden boyutları ile sınırlıdır.

## 1.7 TANIMLAR

**Özyeterlik:** Özyeterlik bireylerin, becerilerini kullanarak yapabildiklerine ilişkin yargılarının bir ürünü olup, kişinin sahip olduğu kapasitesinin, yaptığı işlerdeki başarılarının, güdülerinin ve öz-düzenleme mekanizmaları gibi benlik sistemini oluşturan diğer öğelerin bileşkesinden oluşan dinamik bir yönüdür (Gürcan 2005; Vardarlı 2005).

**Umut:** Umut, Snyder vd. (1991) tarafından bireyin amaçlarını, “harekete geçme güdüsü” ve o “amaçlara ulaşma yolları” ile birlikte düşünme süreci olarak tanımlamışlardır. Bu bağlamda, umudun duygusal ve bilişsel olmak üzere iki bileşeni vardır.

**İyilik Hali:** İyi oluş kavramı, pozitif psikoloji alan yazınının en temel ve önemli kavramlarından biridir (Seligman 2011). İyilik halini araştıran çalışmalarda bu kavramın; hazcılık ve psikolojik işlevsellik temaları üzerine kurulduğu dikkat çekmektedir. Hazcılık; temele haz ve mutluluğu yerleştirerek öznel iyi oluş ile değerlendirmektedir. Psikolojik işlevsellik ise; kişinin kendi doğasını ayırt etmesi, doğası üzerine yoğunlaşması olarak düşünülmekte, psikolojik iyi oluşla ölçülmektedir. Alanyazında, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile yapılan çalışmaların iyi bir yaşamın ne olduğunu inceleyen insalcıl değerler (Ryan and Deci, 2001; Keyes vd. 2002; Ryff and Singer 2008) olduğu görülmektedir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1 ÖZYETERLİK KAVRAMI VE GELİŞİMİ

Özyeterlik kavramı ilk kez anksiyete semptomları gösteren klinik hastalar üzerinde deneyler ve çalışmalardan elde edilen bilgiler ile Bandura (1977b) tarafından Sosyal Bilişsel Kuramın içerisinde literatüre kazandırılmıştır. Bugün sağlıktan, eğitim ve öğretime, egzersiz davranışlarından, spor psikolojisine psikososyal alanların çoğunda genişletilerek uygulamaya dahil edilmiştir.

Bandura (1986); özyeterliği bireylerin belirlemiş oldukları hedefleri gerçekleştirebilmek adına, önce sahip olduğu yetenek ve becerilerini organize ederek hedefini gerçekleştirme yolunda performans sergilemek, performansın ardından hedefine ulaşacağına, yeteneklerine ilişkin yargısını özyeterlik olarak tanımlamaktadır. Özetle, bireylerin amaç edinmiş oldukları işi, kendi değerlendirmeleri doğrultusunda başaracaklarına olan inançlarıdır.

İnsanların kendi yeterliliklerine ilişkin inançlarını etkileyen birtakım unsurlar vardır ve kendi haklarında sahip oldukları fikirler, yapabilecekleri hakkında geliştirdikleri yargıları kadar güçlü değildir (Bandura 1986; Schwarzer 2005a).

Özyeterlik kavramı kişilerin tüm yaşam süreci içerisinde, ne için çaba sarf etmesi gerektiği, hangi sorumlulukları alması gerektiği ile ilgili kendi edimlerine dair inançlarını ve davranışlarını etkileyen en önemli unsurdur. Bununla birlikte beklenmedik olaylar karşısında sorunlarla baş etme, çözüm üretme için gösterilen çaba, kişinin özyeterlik inançlarıyla ilişkilidir. Özyeterlik inancı yüksek bireyler; sorumluluk almaktan kaçınmaz, üstlendikleri görevleri yerine getirmede çok fazla çaba göstermeye gönüllü davranırlar, çabuk pes etmez ve amaçları doğrultusunda yeni denemeler yapmaktan çekinmezler. Çevrelerini kolaylıkla yönetebilen ve beklenmedik olaylar karşısında çözüm yolları üretebilen bireylerdir. Kişisel başarı ve mutlulukları yüksektir.

Özyeterliği gelişmiş bireyler daha pozitif bir yapı sergilerken, özyeterliği gelişmemiş ise negatif yapı kazanmaktadır (Bandura 1986; Derbedek 2008).

Schunk (1999)'ın özyeterlik tanımı; "bireylerin sergiledikleri davranışlar özyeterliklerinin yordayıcısıdır." Bir işi yapabilmek için gereken becerilere sahip

olduğunu düşünen bireyler daha hevesli davranarak gerekli çabayı gösterirler. Luszczynska, Sholz ve Schwarzer (2005a) özyeterliliği bireylerin zor ya da stresli görevlerin üstesinden gelerek, başa çıkabileceklerine dair yeterliliklerine olan inancı olarak tanımlamaktadır. Maddux (2009) özyeterliliği, bireylerin davranışları, planları, ile ilgili olmadığını ancak yapabileceklerine olan inancı ile ilgili olduğunu belirtmektedir. Ayrıca yine Bandura (1982)'nin yapmış olduğu araştırmalar, özyeterlilik inancının insanların hisleri, düşüncüsü, davranışları üzerinde ki etkilerinin farklılık gösterdiğini, düşük özyeterlilik hissinin depresyon, kaygı ve çaresizlik ile karakterize olduğunu, bununla birlikte sınırlı olarak kötümser düşünceler de görmenin mümkün olduğunu göstermektedir. Özyeterlilik algıları düşük bireyler, zorlu görevleri üstlenmekten kaçınır, güçlü hedefleri olmayan bireylerdir. Özyeterlilikleri düşük bireyler ayrıca, zorluklarla karşılaştıklarında sabır göstermeyerek pes eder ve alternatif yollar düşünmektense strese girebilecek bireyler olarak kaydedilmiştir. Mutluluk ve başarı arzuları düşüktür (Bandura 1977a; Feltz and Lirgg 2001).

Yüksek özyeterlilik inancına sahip bireyler ise, yüksek hedefler belirleyerek önceden belirlenmiş eylemler ile planlı biçimde ilerlerler.

Özyeterlilik teorisinin üzerinde önemle durduğu iki beklenti mevcuttur. Sonuç beklentisi; bireyin davranışlarının istenilen sonuçları doğurmasına yönelik inanç ve beklentiler. Yeterlilik beklentisi ise; bireyin istekleri doğrultusunda izleyeceği yolda kendine olan güveni olarak tanımlanmaktadır. Her iki beklentiye önemli görmekle birlikte, yeterlilik beklentisi kavramı üzerinde önemle durulmaktadır (Bandura 1977; Synder 1995).

Özyeterlilik algısı, bireylerin amaçları doğrultusunda harekete geçip geçmemesi ile ilgilidir. Çünkü eylemlerinde istedikleri sonuca ulaşamayacağı fikrine sahip olan bireyler, eyleme geçmek için daha az dürtü duymakta ve zor şartlar karşısında daha az dayanıklılık göstermektedirler. Dolayısı ile bireylerin özyeterlilik algısı bireyin motivasyonuna, başarı arzusuna ve iyilik hali düzeyine etki eder.

Bandura, (1997) özyeterlilik algısı ile ilgili olan yönleri şu şekilde sıralamaktadır.

- Bireyin peşinden gitmeyi seçtiği hedeflerin yönü,
- Verilen görevler için ne kadar çaba harcayacağı,
- Zorluklar ve başarısızlıklarla karşılaştığında dayanacağı süre,
- Aksilikler karşısında göstereceği esneklik,

- Kendini engelleyen düşüncelere mi yoksa kendini destekleyen düşüncelere mi sahip olacağı,
- Çevresel talepler karşısında ne kadar stres ve depresyon hissettiği,
- Gerçekleştirdiği başarıların seviyesi (Bandura 1997).

Bandura'nın sosyal bilişsel kuramına göre, özyeterlik algısı kişinin motivasyonunu, ulaşmaya çalıştığı başarıyı, bu yoldaki uğraşları ve kullandığı rotayı etkiler. Bireyler güvenli, gerçekleştirilebilir gördükleri görevleri üstlenmeye, bu uğurda çaba göstermeye gönüllü iken, yapamayacağı, altından kalkamayacağı bir görev algısına sahiplerse üstlenmekten kaçınma eğilimdedirler. Özyeterlik algısı, bireylerin sorunlarla ne derece başa çıkmaya çalıştığı, kendini ne kadar kısa sürede toparlayarak motive ettiği, bireysel stres, tecrübe ve tecrübesizlikleri ile ilgili olduğundan başarı ve başarı düzeyleri üzerinde de güçlü bir etkiye sahiptir. (Pajares 2001; Duman 2007).

Özby vd. (2012) kişilerin kendileri hakkındaki olumlu inançlarının, yaşantılarını, yaşantılardan edindikleri öğrenimlerinin de olumlu olacağına, bununla birlikte kendine olan inanç ve güveninin artacağına işaret etmektedir. Başarısız ve mutsuzluk ile sonlanan öğrenim ve edinimlerin de kişiler üzerinde kendine inanç duygusunun azalmasına, sebebiyet verdiğini eklemektedir.

Özgüven duygusunun bireyler üzerinde sağlamış olduğu özellikleri Biçer (2006) şu şekilde sıralamaktadır;

- Yapılmayanı yaptırır,
- Performansı olumlu etkiler,
- Amaçları belirler,
- Mücadele ruhu kazandırır,
- Zorluklara göğüs gerdirir,
- Kişiyi çevrede değerli kılar,
- Umut ve çare üretmeye katkı sağlar,
- Özsaygı ve öz değeri geliştirir,
- Odaklanmayı geliştirir,
- İç barışı sağlar,
- Ne istediğini bilmeye katkıda bulunur,
- Sabır ve hoşgörü kazandırır,



- Kişinin kendini geliştirmesini sağlar.

Özyeterliğin gelişimin de önemli, birbirleri ile karşılıklı etkileşim içerisinde olan iki ana faktör söz konusudur. İlk yeterlik deneyimleri aile kaynaklıdır. Özyeterlik inançları bebeklik döneminde, ihtiyaçlarının karşılanması ve çevre ile etkileşime geçmesiyle gelişime başlar. Fiziksel, sosyal gelişimin yanında dil gelişiminin ve dil yeterliğinin artması, çevreyi kontrol edebilme duygusunu güçlendirerek kendine olan inancının temellerini sağlamaktadır. Oyun becerilerinin artmasına olanak tanıyan ebeveynler çocuklarının araştırma, keşif duygusunu destekleyen, özgür ortam sağlayan, sorularını duyarlılıkla yanıtlayarak çocuklarının yeteneklerini keşfetmesinde, geliştirmesinde yüreklendirmektedir. Çocuklarını yapabilirlikleri ve yetkinlikleri konusunda fikir sahibi ederken aynı zamanda özyeterliklerinin oluşumunda, birincil kaynaklar olmaktadır. Farklı aile yapıları, kardeş sayısı, doğum sırası, çocukların akran ilişkileri, büyüdükçe kardeşleri ile ilişkileri de yeteneklerini değerlendirmesi ve aynı zamanda özyeterlik geliştirmesinde etki eden diğer faktörler olmaktadır (Bandura 1994, 2000).

İlki neden sonuç ilişkileri arasında bağlantı kurma, kendini izleme ve kendini yansıtmaya özelliklerinin geliştiği, sembolik düşünce kapasitesidir. Bebeklik döneminde gelişime başlayan sembolik düşünce kapasitesi, bebeğin olaylar, davranışlar ve çevre ile ilişkilerin nedenselliğini anlaması, dil yeterliğinin artması ve konuşulanlara anlam vermesi ile birlikte gelişmeye devam eder. Bu süreçte sembolik düşünce kapasiteleri artarken aynı zamanda öz farkındalık ve kişisel eyleycilik duyguları da gelişir. İkincil önemli faktörlerden biri de özyeterlik inançlarıdır. Çocuk ve bebeklerin özyeterlik inançları çevre ve çevrenin tepkilerinden etkilenir, çevre çocuğun davranışlarına anlam vererek iletişimini güçlendirirken bir yanda ihtiyaç ve isteklerine karşı hassasiyet ile cevap verir. Bu kolaylaştırıcı tepkiler ile beraber aile ve çevre çocuğun yeni şeyler keşfetmesine olanak tanıyarak, yeni deneyimler edinmesi ve fırsat vererek desteklemesi, çocuğun güçlü özyeterlik duygusunun gelişmesine yardımcı olmaktadır (Maddux 2009).

### **2.1.1 Özyeterlik Kavramına Kuramsal Bakış**

Özyeterlik kavramı temelini sosyal bilişsel kuramdan almaktadır. Ancak genel kanının aksine bir sosyal öğrenme kuramı yoktur. 1930 da popülerlik kazanan genel öğrenme kuramı ile Freud'un psikanalitik kuramının insan kişiliğine dair ilkelerinin birleştirilmesinden doğmuştur. Sosyal öğrenme kuramı üzerinde çalışan araştırmacı ve

kuramcılar evrensel öğrenme ilkeleri konusunda ortak bir karara varamamış dolayısıyla sosyal öğrenme kuramında, farklı yaklaşımlar sebebi ile çeşitlilik doğmuştur. Yeniden popülerlik kazanması ise Albert Bandura ve Richard Walters'ın bu kuramın kapsamını ve açıklayıcı temel ilkelerini yeniden gözden geçirmeleri ile mümkün olmuştur. Gözden geçirilen yeni kuramda Bandura davranışların öğrenilmesinde “taklit etmeye” temel bir görev yüklemiştir. Çevresel uyaranların yanında bilişsel süreçlerin rolünün anlaşılması gerekliliğini de savunmaktadır (Kandır vd. 2009).

Bandura'ya (1982, 1994, 2000) göre davranışların ve davranışa sebep olan doğal tepkilerin nasıl kazanıldığıının anlaşılması, bilişsel değişikliklerin dikkate alınarak çalışmalar yapılmasını gerektirmektedir. Bu yeni sosyal öğrenme kuramında insan bilincinin uyaran ve tepki sürecine aracılık ederek etkileşimde bulunduğunu, kişilerin davranışları üzerinde bireysel kontrol sağlayabileceklerini vurgulamaktadır. Davranışçıların aksine bireyin bir işe katılarak bir öğrenme sağlayabileceği gibi sadece gözlemleyerek de öğrenme gerçekleştirebileceğini savunmaktadır.

Sosyal bilişsel kuram, davranışa aracı olan uyarıcı-tepki, davranışçı düşünce fikrini desteklerken öte yandan davranışın önceden gelen bilişsel süreçler ile önemli ölçüde şekil aldığını savunmaktadır.

Sosyal bilişsel kuram; Bireyin davranışı ve motivasyonunun davranışı geliştirmede karşılıklı ağ görevi gördüğünden bahsetmektedir. Davranışın şekillenmesi bireyin sahip olduğu kapasiteler sayesinde olmaktadır. Bu kapasiteler aşağıda sunulduğu gibidir;

#### **2.1.1.1 Sembolleştirme**

Sosyal öğrenme kuramına göre; birçok dışsal etkiler davranışı, bilişsel süreç ile etkilemektedir. Bandura (1977a) “sembol” lerin düşünceler için birer mekanizmaymış gibi işlediğini savunmakta, insanların yaşantılarına anlam ve süreklilik katmak için sembollerini, zihinsel resimleri farklı bir deyişle imajları, kelimeler gibi kullanmakta olduğunu savunur. Senemoğlu (2003)'nun vurguladığı üzere, bilgilerin depolanmasında ve kategorize edilmesinde önemli bir rolü olan sembollerin gelecek yaşantısında kullanılmak üzere hafızada tutulmasını sağladığını, rehberlik ederek gözlenen davranışların model alınmasını sağladığı öne sürülmektedir.

### **2.1.1.2 Öngörü kapasitesi**

Öngörü bir insanın kendini motive edebilme ve önceden tahmin yolu ile hareketlerine yön vermesi anlamına gelmektedir. İnsan davranışları amaca yönelik, öngörü yolu ile düzenlenmektedir, bir davranış gerçekleştirilmeden önce o davranışın sonucunda ne olacağı ile ilgili beklentiler öngörü olarak adlandırılmaktadır (Bandura 1977).

Bireyler bir davranışta bulunmadan önce, muhtemel sonuçlarını tahmin eder ve arzu ettikleri sonuç için alternatif yollar belirleyerek, hareket kalıpları oluştururlar. Sembolleştirme kapasitesi bireylerin gelecekteki olması muhtemel davranışlarını şu anda gerçekleşiyormuş gibi düşünmesi, ön görü kapasitesi ise, güdülerin düzenlenerek eyleme geçmesidir (Bandura 1977; Senemoğlu 2003).

### **2.1.1.3 Dolaylı öğrenme kapasitesi**

Bireyin doğrudan kendi tecrübe ettiği öğrenimlerin yanı sıra gözlem yolu ile edindiği öğrenmelerdir. Birey sadece uygulama yolu ile değil aynı zamanda gözlem yolu ile de öğrenen bir varlıktır. Bunun yanı sıra gözlem yolu ile öğrenmek zaman, durum kısıtlılıkları içerisinde bireylere zaman kazandırarak, ulaşılması güç etkin ve yetkinliklere de ulaşma olanağı sağlarken deneme yanılma yolu ile ortaya çıkabilecek hatalardan da kaçınmasını sağlamaktadır (Bandura 1977, 1990).

### **2.1.1.4 Özdüzenleme kapasitesi**

Bireylerin davranışlarının temelinde amaç vardır. Ve amaçları doğrultusunda bireyler, yaşantılarını plan yaparak organize etmektedir.

Bandura'nın söyleminden yola çıkıldığında aslen günümüz dünyasında özdüzenleme, kişiselleştirme anlamı taşımaktadır. Günümüzde telefon programlarından, içilen kahveye, egzersiz planlarından, beslenme programlarına kadar insanoğlunun var olduğu her yerde kişiselleştirme kavramı karşısına çıkmaktadır. Bireyler buldukları alanı, iş yaşamlarını, amaçlarını ya da yaşamlarını kendi istek ve arzularına göre düzenlemektedir. Olası bir problem ile karşılaşıldığında yeni program planlayarak yaşantısı üzerinde tamamen kontrol sahibidir. Bu plan ve organize dahilinde, beslenme, çalışma, toplumda varoluş biçimi, iş hayatı, ilişkilerini başkalarına uygun olarak değil, kendilerine uygun hale getirmesi, özdüzenleme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Bandura 1977b, 1989; Diener 2000).

### **2.1.1.5 Özyargılama Kapasitesi**

Bireylerin kendilerini değerlendirmeleri ve kendileri ile ilgili yargıya varmaları, kendi düşünce sistemlerini analiz etmeleri, yaşayışlarını değerlendirmeleri, bu değerlendirmeler sonucunda kendi kişilik, edinim ve özellikleri ile ilgili gerçekçi bir karara varmaları olarak tanımlanmaktadır (Bandura 1977a, 1989).

Özyeterlik kavramında önemle üzerinde durulan kavramlardan bir diğeri özyargılama kapasitesidir. Bireyler yaşantıları içerisinde edindikleri tecrübeler sayesinde bir sonraki adımını belirlemekte ve bu tecrübeler ışığında alternatif yollar düşünerek kendini organize etmektedir. Doğru bir analiz elbette ki ileriye dönük hedeflerini gerçekleştirme yolunda ki bireylerin doğru yol haritasını seçmesi adına önemli bir veri olmaktadır. Kendini tanıma, gerçekçi bir yaklaşım ile amaç ve hedeflerini belirlemek yolunda önemli etkiye sahiptir.

### **2.1.2 Özyeterlik İnancının Kaynakları**

Davranışların şekillenmesinde ve yaşantıların yönlendirilmesinde oldukça önemli olan özyeterlik algısının geliştirilmesi ve sürdürülebilmesinde etkili dört kaynak mevcuttur (Bandura 1977a).

#### **2.1.2.1 Bireyin deneyimleri / Uсталık tecrübesi**

Özyeterlik inancının güçlenmesi, gelişmesinde ki en önemli kaynak, bireyin önceki deneyimlerinde yaşamış olduğu başarıları ve başarısızlıkları değerlendirmesi neticesinde kendi ile ilgili gerçekçi bir yargıya varmasıdır. Bireyin yaşantılarından elde etmiş olduğu bu verileri özümseyerek, değerlendirmeleri yine değerlendirme sonucunda kendi kapasiteleri hakkında vardıkları kanıların tamamıdır. Kişinin kendi ile ilgili yargılarının tümü bireyin kararlarını etkileyerek bir görevi üstlenip üstlenmemesi gerektiği ya da o görev için ne kadar çaba sarf etmesi gerektiği ile ham veri niteliği taşımaktadır (Bandura 1982, 1994, 2009). Bireylerin kendileri ile ilgili sahip oldukları bu bilgiler sadece kaçınma davranışı için alt yapı oluşturmazlar aynı zamanda daha önceki görev ve faaliyetler kişisel ihtiyaçlarını belirlemesine olanak sağlamaktadır. Yeni yaşantılar yolu ile bireyler istek ve özelliklerini daha yakından tanır ve bu yeni bilgileri bellekte kaydedilmektedir. Uсталık deneyimleri kişinin öz değerlendirmesi ve bilişsel süreçlerden etkilenirken kişinin yaşantıları ile paralellik gösterir (Synder vd. 1991; Pajeres 2002). Kişinin yaşantılardan edindiği bilgi, amaca odaklanma, hedefe ulaşma sürecinde büyük

önem taşımaktadır. Bu sebeple bireyin kendine olan inanç ve yargıları, kendi ölçütleri üzerinden geliştirmiş olduğu amaçlar, diğer bireyler tarafından değerlendirmesinden çok daha önemlidir. Başarılar özyeterliliği yükseltirken özellikle başlangıç noktasında çaba göstermekten kaçınmak, olumsuz dış koşullar, sürekli üst üste yaşanan başarısızlıklar da özyeterliliği düşürmektedir. Ayrıca kişisel yeterlilikte; geçmiş yaşantılar, başarılar ve başarısızlıklar kadar kişinin öz değerlendirmesinde kendi ile ilgili vardığı yargıda önem arz etmektedir. Bunun yanı sıra yaşanan başarısızlıklarının erken yaşlarda yaşanması da özyeterlik inancını etkileyen unsurlar arasındadır. Özellikle özyeterlik bilinci tam olarak oluşmadan önce başarısızlık ortaya çıkarsa özyeterlik inancı yok olmaktadır. Özyeterlik gelişiminde ebeveynler erken dönemde çocukların teşvik edilmesi, çocuklara ortam sağlanması ve kendileri ile ilgili yeterli bilgi sahibi olmalarına olanak tanınmalıdır (Bandura 1982, 1994, 2000; Artino, 2006).

Bireylerin kolay ve çabuk şekilde elde ettikleri başarılı sonuçlar, olası başarısızlık durumlarında daha kolay hayal kırıklıkları yaşamalarına neden olmaktadır. Halbuki güçlü özyeterlik duygusu, zorlukların üstesinden gelmek için sabır, azim ve çaba gerektirmektedir. Başarının çok zor, mücadeleler sonrasında kazanıldığı algısı; kişilerin gelişiminde, hangi özelliklerinin kendilerini başarıya ulaştırdığı ile ilgili net bilgiler edinmesine olanak tanıyarak, engelleri göz önünde bulundurmasına ve engelleri aşmasına yardımcı olmaktadır (Bandura 1994).

Bireylerin aşağıda belirtilen geçmiş deneyimleri özyeterlik algısına etki etmektedir.

Baltacı ve pekmezci özyeterlik algısına etki eden süreci aşağıdaki maddeler halinde belirtmişlerdir.

- Harcamış olduğu çaba,
- Görevde algıladığı zorluk derecesi,
- Aldığı yardımların miktarı,
- Görevleri yerine getirirken içinde bulunduğu şartlar,
- Geçici olarak yaşadığı başarılı ve başarısız deneyimler,

Belirtilen geçmiş deneyimlerden edindikleri bilgi ve tecrübe ile bireyler, olası problemleri önceden tahmin edebilir ve alternatif yollar düşünerek, yeniden organize olabilmektedir (Baltacı 2008; Pekmezci 2010).

Spor bilimleri alanında yapılan çalışmalar performans temelli bilginin diğer özyeterlik kaynakları üzerinde de etkili olduğunu kanıtlar niteliktedir. Başarılı deneyimlerin performans arttırdığı gibi özyeterlik inancının artmasında etkilidir (Feltz 1992).

### **2.1.2.2 Gözleme dayalı dolaylı deneyimler**

Bireyler sadece kendi yaşantıları yolu ile öğrenme yaşamazlar aynı zamanda diğerlerinin yaşantıları yolu ile de yeni çıkarımlarda bulunarak gözlem yolu ile de öğrenme gerçekleştirmekte ve özyeterlik inancı geliştirmektedir. Kendisine benzer başkalarının, performans göstererek zorlukların üstesinden gelebilecek yeteneklere sahip olduklarına şahit olmak özyeterlik duygusunun artmasına sebep olmaktadır. Gözlem yolu ile oluşan özyeterlik inancı değişikliklere daha duyarlı ve zayıf olmaktadır. Bireyler yetersiz deneyime sahip, yetenekleri konusunda kararsız ise Model alma yolu ile özyeterlik inançları, artış göstermektedir. Hatta model alan kişi deneyimli dahi olsa model alınan kişi kendi yeterlikleri ile örtüşüyorsa özyeterlik artar ve deneyimler daha güçlü hale gelir. Yetkin modeller tehditler, zorluklarla mücadele konusunda gözlemcilerle başa çıkma ve şartların yordanabilirliği ile ilgili önemli bilgiler sağlarken, modelin başarısı gözlemcinin kendine ilişkin inançlarına da katkı sağlar (Bandura 1982, 1988 ,1994, 2000; Pajares 2002). Öte yandan gözlemlenen modelin yaşamış olduğu başarısızlık, benzer niteliklere sahip olan gözlemleyen bireyin, yeteneklerine olan inancını olumsuz etkilemektedir. Gözlemleyen bireyler, modellerin özelliklerini kendilerinden ne kadar farklı algılayorsa dolaylı deneyimin etkisi o oranda azalmaktadır (Bandura 1994; Pajares, 2002).

Özetle başkalarının başarılı deneyimlerini gözlemlemenin özyeterliğe olumlu katkı sağlaması, başarısız deneyimlerin ise özyeterlik inancına olumsuz katkıda bulunduğu dolaylı deneyimlerdir (Mc Auley 1985).

### **2.1.2.3 Sosyal / Sözel ikna**

Bireylerin özyeterlik inançlarının gelişmesi, sürdürülebilirliği açısından çevreden almış oldukları sözel bildirimler, sosyal ikna çok önemlidir. Kendileri ile ilgili kaygı, yetersizlik düşüncelerine sahip bireylerin, olumsuz bir durumda problemi çözecek yeteneğe sahip oldukları konusunda sözel olarak ikna edilmesi çaba göstermelerini sağlamaktadır. Pajares (2002) Gerçeği yansıtmayan boş övgülerin sözel ikna ile karıştırılmaması gerektiğini vurgulamıştır. Gerçekçi yaklaşım ile yapılan sözel ikna,

bireyin yetenekleri hakkındaki inançlarını güçlendirmekte, cesaret vermektedir. Doğru planlanan sözel ikna, bireyin başarıya ulaşılmasını mümkün kılarken aynı zamanda kişisel yeterlik düzeyini arttırmaktadır. Özyeterlik üzerinde, olumlu sözel ikna etkileri kadar, olumsuz sözel ikna da özyeterlik inançları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Olumsuz sözel ikna bireylerin özyeterlik inançlarını zayıflatarak başarısız, zayıf hissetmelerine sebep olmaktadır (Bandura 1982, 2002; Pajares 2002).

Wilkes ve Summers özyeterliğin ve sözel ikna çalışmalarının dayanıklılık performansını etkilediğini ancak diğer bileşenler üzerinde etkisi olmadığını kaydetmişlerdir (Feltz 2001).

#### **2.1.2.4 Fizyolojik ve duygusal durumlar**

Bireyin performansı süresince meydana gelen stres, kaygı durumu, uyarılma, anksiyete gibi duygusal ve fizyolojik geri bildirimler bireylerin özyeterlikleri hakkında bilgi sağlamaktadır. Bireyler davranışlarını organize ederken, yaşamış oldukları duygusal durumları değerlendirerek harekete geçerler. Kendi yetkinlikleri ile ilgili korku ve olumsuz düşüncelere sahip olan bireylerin özsaygılarında düşüş, stres, gerginlik ve görülmektedir. Performans gerektiren bir aktivite içerisinde bireyler tarafından hissedilen ağrı, acı, bireyin yetersiz hissetmesine yol açmaktadır. İnsanlar düşünceleri vasıtası ile iyilik halini ve olumsuz duygu durumunu değiştirebilme yeteneğine sahiptir. Pozitif bir ruh hali, özyeterliği pozitif anlamda etkilemekte özyeterliği yükseltmektedir. Dolayısı ile pozitif ruh hali, bireylerin hissetmiş olduğu fizyolojik baskı ya da stres üzerinde kontrol sahibi olmalarını sağlamaktadır (Bandura, 1982, 1994; Pajares 2002). Bireyin üstlendiği görevlerde sergilemiş olduğu başarı sadece yetenek ve beceriler ile ilgili değildir, aynı zamanda yeteneklerini hissedilen baskı ve zorlu şartlar altında da gösterebileceğine, başarılı olabileceğine olan inancı ile de ilgilidir. Bireyler büyür ve gelişirken fizyolojik ve duygusal özelliklerin birlikte gelişmesi ile özyeterlik inancı gelişmektedir. Elde edilen başarılar ile özyeterlik inancı pekişmektedir. Karşılıklı nedensellik olarak adlandırılan bu durum da birinin faaliyeti bir diğerine bağlıdır. Bireylerin kendileri ile ilgili edindikleri özyeterlik algıları, düşünce şekillerini, hareketlerini, duygusal uyarılma düzeylerini ve stresli durumlarla baş edebilecek tecrübe düzeylerini etkilemektedir (Bandura 1982, 1994, 2000).

### **2.1.3 Özyeterlik Davranışına Etki Eden Süreçler**

Bireyin özyeterlik algısına, bireyin tecrübeleri, kendilerine olan inançları, motivasyonu, başarıları ve başarısızlıkları etki eder. Özyeterlik algısı dört temel süreçten etkilenecek oluşur. Bu süreçler; bilişsel süreç, motivasyonel süreç, duygusal süreç ve seçim sürecidir. Bu süreçler birlik halinde işleyerek özyeterlik algılarına etki etmektedir (Bandura 1994; Algan 2006).

#### **2.1.3.1 Bilişsel süreç**

Düşüncenin temel görevi, bireylere önceden edinilmiş tecrübeler ile oluşabilecek durumlar hakkında tahmin yürütebilme yeteneği sağlamak, yaşamlarına etki edecek durumlara ilişkin yeni yollar geliştirmek, kontrol sahibi olmak ve kıyaslama yaparak seçimlerini etkileyecek faktörleri değerlendirmesini sağlamaktır. Eylem planları büyük oranla düşüncede gelişmekte ve oluşturulmaktadır. Kişilerin özyeterlik algıları ne kadar güçlü ise hedefe bağlılıkları ve hedefleri aynı oranda büyük olmaktadır. Zihinde oluşturulan şemada özyeterlik algısı yüksek olan bireyler, başarılarını destekleyecek ve hedeflerine ulaşabileceklerine dair iyi ihtimalleri düşünerek performans senaryolarını olumlu olarak gözlerinin önüne getirmektedirler.

Bireyin yeterlik algısı ve kendine olan inancı düşük ise zihninde geliştirdiği şema da aynı oranda kötü ihtimalleri değerlendirmektedir. Kendilik algıları düşük bireyler, endişeli, başarısızlık senaryoları üretirek olumsuzluklar üzerinde odaklanmaktadır.

Diğer bir deyiş ile bilişsel süreç; bireylerin olayları tahmin edebilmelerini sağlamak, kendi yaşantılarına etki edecek olaylara karşı kontrol mekanizması geliştirerek, bireyin bilgilerini süzgeçten geçirip duruma en uygun yolu belirlemesini sağlamaktadır (Bandura 1994, 2000; Feltz 2001; Algan 2006).

#### **2.1.3.2 Motivasyonel süreç**

Bireyler gerçekleştirmek istedikleri hedeflerini oluşturmakta ve bu hedefleri gerçekleştirebilmek için yetenekleri ve yeterliliklerini değerlendirerek planlama yapmaktadırlar. Bireylerin özyeterlik inançları, hedef belirlemelerinde, planlama sürecinde etkili bir parametredir. Yanı sıra, hedefe olan bağlılığı, kararlılığı, hissettiği zorluk derecesi, başarısızlık karşısındaki esnek tutumu ve geri toparlanma yeteneği de özyeterlik inancı ilişkili olmaktadır. Bu özellikler motivasyon ile ilişki içerisinde ilerlemektedir. Bireylerin belirlemiş oldukları hedef için yola çıkış sebebini



unutmayarak aynı arzu ve istek ile devam edebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Kapasiteleri ile ilgili şüpheleri olan bireylerin, kendilerine karşı ve ulaşmak istedikleri hedeflere karşı arzuları, adanmışlıkları, çabaları azalmaktadır. Ancak özyeterlik duygusu yüksek bireyler de kendilerine olan inanç ve yapabilirlikleri, mücadele hırsları daha büyük olur ve başarıyı uzun süre devam ettirebilirler. Başarısızlıklardan ya da karşılarına çıkan engellerden sonra yeterlik duygularını hızlıca geri kazanarak, tecrübesizliklerine, yetersiz çabaya, edinilmesi mümkün olan bilgi ve beceriye yorarak kontrol sahibi olacaklarına dair güvenle yaklaşmaktadır. Özyeterliğin motivasyonel süreçleri; yükleme, sonuç beklenti ve hedef teorisinden etkilenmektedir (Bandura 1982, 1994, 2000; Chen vd. 2001).

### **2.1.3.3 Yükleme teorisi**

Nitelik ve yeteneklerine güvenen bireyler, yaşadıkları başarısızlıkları yetersiz çabalarına ya da bilgisizliklerine yormakta, yetenek ve niteliklerine güvenmeyen bireyler ise, başarısızlık kaynağı olarak kendi dışında tüm sebepleri bahane edebilmektedir (Bandura 1995).

### **2.1.3.4 Sonuç beklenti teorisi**

Bireylerin davranışlarını, sergiledikleri performans ve beklentileri ile ne denli örtüşüp örtüşmediği belirlemektedir. Neler yapabileceği ve performansı konusunda olumlu inançlara sahip bireylerin sonuç beklentileri de olumlu olacaktır. Aynı zamanda sonuç beklentilerinin motive edici etkisi, yeterlik inançları tarafından yönetilmektedir (Bandura 1995; Bıkmaz 2004).

### **2.1.3.5 Hedef teorisi**

Açık ve ilgi çekici hedefler motivasyonun sürdürülmesinde ve devam etmesinde önemli bir etkidir. Bireylerin hedefleri doğrultusunda ilerlemesini sağlayan ana etken, hedeflerine ulaşma sürecinden duydukları memnuniyet ya da memnuniyetsizlik sebebi ile geliştirdiği alternatif yollardır. Arzu ettikleri hedefe ulaşmaya kadar çaba sarf etmeleridir (Bandura 1995).

### **2.1.3.6 Duygusal süreç**

Bireylerin kendileri hakkındaki inançları, zor durumlarda yaşayacakları stres, anksiyete, depresyon gibi duygu durumunu etkiler. Sıkıntılar karşısında kontrol sahibi olacağına

inanan bireylerin, rahatsız eden düşünce yapılarına sahip olmadıkları görülmektedir. Ancak problemler karşısında yeterince güçlü olamayacağına inanan bireyler, yetersizliklerini düşünerek içinde buldukları çevreyi tehlikelerle dolu olarak algılar ve artan stres dolayısı ile yüksek düzeyde anksiyete yaşamaktadır. Sonuç olarak, sosyal durumları kontrol etmede, kendini yetersiz hissetme, kendine inanmama, umutsuzluk, kaygı ve faydasızlık hissi bireyin hayatını olumsuz etkilemektedir. Yüksek seviyede algılanan özyeterlik bireyin potansiyel sorunlarla yüzleşmede, baş etme kapasitesine olan inancını arttırmaktadır (Bandura 1994, 2000).

### **2.1.3.7 Seçim süreci**

Yeterlik inançları, bireylerin çevre ile ilişkilerini, faaliyetlerini dolayısı ile yaşantısını etkilemektedir. Bireyler genellikle başarabileceklerini düşündükleri görevleri üstlenirken, başaramayacağı ön görüşü var ise görevi üstlenmekten kaçınmaktadırlar. Yaptıkları bu tercihler bireylerin yeterliklerini, ilgilerini, sosyal yaşantılarını ve sosyal ağlarını etkilemektedir (Bandura 1982, 1995).

Özyeterlik inançları farklı farklı yaşantıların ürünüdür. Belirlenen hedefler ve bu hedeflerde elde edilen başarı ya da başarısızlıklar bir sonraki görev seçimini, yaşantıları ve özyeterlik inançlarını etkilemektedir (Pajares 2002; Groopman 2005).

### **2.1.4 Genellenabilirlik Düzeyine Göre Özyeterlik**

Özyeterlik inancının eleştirilmesinin başlıca sebebi, özyeterlik inancının sosyal durum ve görev ile ilgili bir inanç olması, iş ve faaliyet özelinde ölçülebilir olduğunun savunulmasıdır. Belirli bir uzmanlık alanına ait ölçümlerin yapılması gerekliliğinden bahsedilmekte iken bir grup araştırmacı ise, özyeterliğin belirli bir göreve ya da alana özgü olmadığını, göreve yönelik olmasının yanında kişilik özelliği gibi genel bir inanç olarak ele alınması gerektiğinden bahsetmektedirler. Literatürde bu durum üç boyut halinde ele alınmaktadır. (Bandura 1986; Groopman 2005).

#### **2.1.4.1 Göreve özel özyeterlik**

Özyeterlik inançları farklı ortamlarda değişiklik gösterebilir. Spesifik görevlerde yeterince zaman harcayarak ustalık kazanmak, bireyin özyeterlik inancını değiştirmektedir. Örneğin bir akrobatın gösterilere çıkışı ve antrenmanları, bir doktorun

ameliyat işi gereği risk alması, genel özyeterlikleri hakkında bilgi vermemektedir. Sadece göreve özgü özyeterlikleri hakkında bilgi verir (Bandura 1986; Işık 2001).

#### **2.1.4.2 Alana özel yeterlik**

Alana özgü yeterlik kavramı sosyal bilişsel kuram içerisinde, göreve özel yeterlik kavramı ile birlikte incelenmektedir. Özyeterlik inançları birbirini pekiştiren, benzer durumlarda gelişmektedir. Belirli bir alanda görev alan ve bu ortamda özyeterliğini geliştiren bireyler, alanda aynı yeterliklerini sergileyebileceklerdir. Bireylerin uzman oldukları alan haricinde bir alanda çalışmaya başlaması ise, süreci başa döndürerek, yeterlik sağlayabilmeleri adına zaman gerektirecektir. Bireyin gündelik, akademik, profesyonel yaşantısındaki farklılıklar ile özyeterlik inançlarının ilişkili olduğu görülmektedir (Bandura 1986; Işık 2001).

Bir kardioloji doktorunun yeterlik inancı, göz ameliyatına girmesi istendiğinde şüphesiz ki farklılık gösterecektir.

Bireylerin özyeterlik inançları, alanda ne kadar zaman geçirdiklerine ne kadar sorumluluk aldıklarına ve bu sorumlulukların ne kadarının başarılı sonuçlandığına bağlı olarak değişiklik gösterecektir. Araştırmalar, özyeterlik inançları yüksek bireylerin başarısızlıklar karşısında nasıl bir yol izlemesi gerektiğini bildiğini ve kolayca pes etmeyen kişiliklere sahip olduklarına dikkat çekmektedir. Aynı zamanda alana özel yapılan özyeterlik inancının belirlenmesinin daha kesin sonuçlara ulaşmayı sağladığı gözlemlenmiştir (Donald 2003; Şenol 2015).

#### **2.1.4.3 Genel özyeterlik**

Bandura'nın aksine bazı araştırmacılar özyeterliğin, her ortamda genellenebilir olduğundan bahsetmiş ve özyeterlik inancını “özel” ve “genel” olarak kategorize etmişlerdir. Bandura bireylerin birbirlerinden farklı yaşantılar yaşadığını ve her bir bireyin farklı zorluklarla mücadele ettiğini belirtmiştir. Genel özyeterlik kavramını, bireylerin tüm bu zorlu mücadeleden rahatlıkla çıkmasını sağlayan etkenin, ortaya koyacağı performansa olan inancı olarak tanımlamaktadır. Pajares (2002) özyeterlik inancının değişken olmadığını, bireyin gerekli durumlarda ortaya koyacağı performans için anahtar yetkinlikler ile problemin üstesinden geleceğine dair geliştirdiği inanç genel özyeterlik olarak nitelendirilmektedir.

Chen vd. (2001) genel yeterlik inançlarını, kişinin tüm ortamlarda üstlenmiş olduğu işlerle ilgili olduğunu ve özel yeterlik inançları ile birlikte birbirini destekleyen bir yapı içinde işlediğine değinmişlerdir. Kişilerin genel yeterlik inançlarının, özel yeterlilik inancı hakkında bilgi verdiği ve tahmin edilmesinin kolaylaştırdığını belirtmektedirler.

Bilgiler incelendiğinde genel özyeterlik, bireyin gerekli durumda eyleme geçebilmesi ve eylemi başarı ile tamamlayabileceğine dair inancıdır. Harekete geçen birey önceki tecrübelerinden yararlanmaktadır. Genel yeterlik özel bir eylem planı geliştirmeksizin oluşacak herhangi bir durumda bireyin gelişen olaylar karşısında baş edebileceğine dair algısıdır.

## **2.2 UMUT**

Umut kelime anlamı olarak; ummaktan doğan güven duygusu, ümit bu duyguyu veren kimse veya şey, ummak ise bir şeyin olmasını istemek, beklemek, sanmak ya da tahmin etmek olarak tanımlanmaktadır (TDK 2019). Diğer bir tanıma göre umut, bireylerin yaşantısı içerisinde yaşanacak olay ve durumla ilgili olumlu sonuç ya da durum beklentisidir. Türkçesi ummaktan gelir. Um-mak, hedeflemek dilemek anlamındadır (Nişanyan 2019; Hope 2009).

### **2.2.1 Umuda İlişkin Kavramsal Yaklaşımlar**

Umut kavramı felsefe, sosyoloji, psikoloji gibi farklı disiplinlerce araştırılmış ve halen araştırılmaktadır.

Felsefede, umudu değerlendiren birbirinden farklı birçok görüş bulunmaktadır, kimi görüşler umudu olumlu değerlendirirken kimi görüşler umudu olumsuz değerlendiren bir anlayışa sahiptir. Spinoza'dan Nietzsche'ye kadar farklı görüşe sahip felsefeciler kavramın anlaşılabilmesi için çalışmalar yapmış kavramın gelişmesine katkı sağlamışlardır.

Olumsuz görüşleri savunan felsefecilerden olan Marx, “halkların afyonu” olarak değerlendirdiği umut kavramını hayatı ertelemek olarak nitelendirmiştir. “Umudu çekilen acıların devam etmesini sağlayan, yarardan çok acıya sebep olan bir kötülük” olarak değerlendiren Nietzsche ile aynı görüşte olan Sofokles ise umudu, “acının artmasına olanak sağlayan bir acizlik” olarak değerlendirmektedir (Snyder 1995, Snyder vd.1999). Umut kavramının bireyleri gerçeklerden uzaklaştıran bir hayal ürünü olduğunu, umut ederek beklemenin bir yalana aldanmak olduğunu belirtmektedirler

(Snyder 2000a; Zournazi 2004; Schopenhauer 2008). Olumsuz tüm bu görüşlerin aksine Umudu olumlu içerikleri ile ele alan felsefecilerin de çalışmaları incelendiğinde Tillich “Umut kavramının boş bir hayalden ibaret olmadığını, zekâ ve bilgelik ile umut etmenin ender bulunan güç olduğunu belirtmektedir.” (Snyder vd. 1991; Snyder 2000a).

Marcel (1951) Umudun olumlu geleceğe yönelik mutluluk beklentisi olduğunu bireylerin, kendi gelecek beklentileri ile ilişkin olumlu duygulara sahip olduklarını ve bu olumlu duyguların kaynağının bilinç olduğunu vurgulamıştır. Felsefeci Marcel 1930-1960 yılları arasında umut konusunu çalışmış, çalışmalarında doğrudan ya da dolaylı olarak, umudun varoluşsal önemini vurgulamıştır. Marcel, insan oluşumunda varoluş, duygusunu oluşturan önemli etkenin umut olduğunu ileri sürmüştür (Marcel 1951; Çilingir 2003; Koç 2008).

Umudun insanın fiziksel seyri içerisinde, mutlak kendini değerlendirme açısından olduğu kadar, Manen de kendini gerçekleştirme yolundaki seyri açısından büyük önem taşımaktadır. Umut kişinin kendini gerçekleştirme yolundaki kararlılığı ve varoluşunun derinliğinin bir göstergesidir.” (Marcel 1951; Koç 2008).

Kierkegaard (2004) insanların bilinç düzeylerinin umutsuzluk biçimlerini etkilediğini belirtmiş, bilinçsiz mutsuzluğu; bireyin kendisi olmayı reddetmesi ve güçsüzlüğün umutsuzluğu olarak nitelendirerek tanımlamıştır. Bilinçli mutsuzluğu ise, kendisi olmayı istemek olarak tanımlamış ve meydan okumanın mutsuzluğu olarak nitelendirmiştir.

Bloch (2007) umut felsefeci olarak adlandırılmakta ve farklı bir bakış açısı ile yaklaşarak, umut etmenin öğrenilebilir olduğunu, hayallerden (düzenlenmemiş gündüz düşü) ayrılarak aktif hale getirilebilir olduğunu kaydetmiştir. İnsanlar hayal kurmadan yaşayamazlar ve bu hayallerin içerisinde dilek ve umutları vardır. Sıkıntılı zamanlarında insanlar hayal kurar, daha iyi hayatı düşler, temel nokta hayalleri değerlendirerek doğru şekilde kullanabilmektir. Freire değişimin hayallerle bağıntılı olduğunu ve bireylerin umut ettiklerini hayallerine yansıtmasının hayal kurabilmekteki en önemli etken olduğunu belirtmiştir (Freire 1994; Bloch 2007; Saleebey 2009).

Freire (1994) göre, umut değişim ihtimaline yönelik, davranışların değişmesini sağlayan güç ve değişimin kaynağıdır (Fromm 1995; Rivers 2011). Menninger, yaşam kaynağının

umut olduğunu belirtmiştir (Curl 1992). Miller (2007) ise umudun yaşam kalitesi açısından gerekli olduğunu savunmaktadır.

Umudun, olumsuz bakış açısı ile incelenmesinde karşımıza çıkan, insanların gerçek dünyadan soyutlayarak, gerçek üstü hayallere kapılmalarının gerçeklerden daha acı verici ve mutsuzluk hissettirdiği yine bu istek ve arzuların karşılanamadığı durumlarda ise kişinin kendini gerçekleştirme yolunda olumsuz etkilendiği ele alınmıştır. Olumlu yaklaşım ile umudun kişilerin gelişmesinde yegâne özellik olduğu, hayatı biçimlendiren, daha iyi ve güzel için çaba sarf etmesi, kendini gerçekleştirme yolunda akılcıl hedefler oluşturarak gelişim ve hayat kalitesine etkili olduğu görüşleri ileri sürülmüştür.

Umut konusu, felsefe bilimcileri kadar psikoloji bilimcilerinin de üzerinde çalıştığı ve cevap aradığı konu başlıkları arasında olmuştur. Farklı yaklaşımlar ve açıklamalar ile kavramın anlaşılması, çözümlenmesine yardımcı olmaktadır.

1960'lerden itibaren umut daha işlevsel derinlemesine araştırılmaya, tanımlanmaya başlanmış, umut konulu çalışmalar artmaya başlamıştır. Araştırmalarda umut yerine daha çok umutsuzluk üzerine çalışmalar yapılmış, psikolog ve tıp uzmanları tarafından umudun, hedefe ulaşmak ile ilgili olumlu beklentilere dayandığı önermesi kabul edilmiştir. 1970'den sonra ise birçok sağlık çalışanı umut konusunu ele alarak incelemeler gerçekleştirilmiştir (Snyder 2000a).

Bilişsel psikologlar Matlin ve Stang (1978) Polyana Etkisi olarak adlandırdıkları araştırmalarının sonucunda, insanların iyimser ve pozitif olayların negatif ve kötümser durumlara oranla daha kolay ve çabuk hatırlandığını yine bireylerin kendini değerlendirmede başkalarının kendileri ile ilgili kanaatlerinden daha olumlu değerlendirdiklerini belirtmektedirler. Bireylerin sahip olduğu olumlu duyguların araştırılmasının önemi ön plana çıkmıştır. Snyder 'in umut araştırması ile umudun tanımlanabilir, ölçülebilir olduğuna dair inançlar artmış ve sorunlarla başa çıkma yöntemi olarak umudun önemi ve bununla birlikte umudu arttırmanın yöntemleri üzerine yeni yollar geliştirilmeye başlanmıştır (Matlin and Stang 1978; Snyder 1995).

Carr (2009) İnsan biyolojisi incelendiğinde umudun, insan genlerinde mevcut olduğunu ileri sürmektedir. Folkman (2010) ise, insanların günlük yaşantılarında farklı tehlikeler ve sorunlarla karşılaştığını bu tehlikelerin ve sorunları bertaraf etmenin kalıtsal bir

özellik olduğunu, bu evrimsel mekanizmanın bir ayağının umut olduğu ileri sürerek birlikte karşılıklı iletişim içinde olduğunu ileri sürmüştür.

Frankl (2000) bireylerin bağışıklık sistemi ile psikolojik durumları arasında yakın bir ilişki olduğu belirtmiş, bu sebeple cesaret ve umudun birden yitirilmesinin ölümcül etkiler yaratabileceğini kaydetmiştir. II. Dünya savaşı sırasında yaşamış olduğu esir kampında, zorlu yaşam koşulları altındaki bireylerin umutlarını kaybetmesi ve cesaretlerinin kırılmasının ardından direnme güçlerinin de azaldığını ve çoğu esirin öldüğünü gözlemlemiştir. Bu sebeple bireylerin geleceğe yönelik hedeflerinin olması, yaşama bir anlam yüklemesi önemlidir. Yaşamı anlamsız bulan ve hedefleri olmayan umudunu kaybeden bireylerin ruhsal ve fiziki dayanma güçleri tükenir ve bu durum tehlike yaratmaktadır (Frankl 2000). Umut meydana gelen kötü olayların üstesinden iyimserlik içerisinde gelmek ve zorluklarla başa çıkma azmi sağlamaktadır. Zihinsel sağlığın iş gücünde performansı arttırdığını belirtmiştir. Umut bireylerin yaşamış olduğu iyi ve kötü olaylar karşısında, niteliklerini değerlendirmelerini sağlamaktadır. Gelişen kötü sonuçlar karşısında ise hayatı yaşamaya değer bulmalarını, yeniden başlamalarını sağlayan içsel güç olarak nitelendirmektedir (Bloch 2007; Seligman 2007).

Umut bireylerin gelecek hedefleri, arzu ve isteklerini gerçekleştirmeleri adına oluşturduğu zihinsel bir köprüdür (Snyder 2000a).

Umut konusu literatürde iki farklı görüş ile ele alınmaktadır. Bir görüş umudu duygu olarak tanımlarken diğer bir görüş ise umut konusunu bilişsel olarak ele almıştır. Umut kavramını duygu olarak ele alan araştırmacıların, umut duygusunun bilişsel süreçlerden etkilendiğini kaydetmiştir. (Lopez vd. 2003).

Umut kavramına bilişsel bakış ile yaklaşarak inceleyen kuramcıların geliştirdikleri kavram ve düşüncelere aşağıda yer verilmektedir.

Umudun bilişsel olarak incelendiği ve değerlendirildiği araştırmalar; umudu “bir hedefi başarmak konusunda sıfırdan daha büyük sonuç beklentisi” olarak tanımlamıştır. Umut beklentisini, belirlenen hedefin önemi ve bireyin hedefe ulaşacağına dair kendine olan inancı olarak açıklamaktadır (Snyder 1995). Bireyin belirlemiş olduğu hedefin önemi, gerçekleştireceğine olan inancı ile seçilen hedefe ulaşma yolundaki planlama arasında bağlantı mevcuttur. Gottschalk ise umudu, bireylerin zorlu koşullar altında harekete geçmelerini ve zorlukları aşmalarını sağlayan olumlu ve pozitif güç olarak tanımlamış

ve ayrıca arzu edilen sonuç için ortaya konan iyimserlik miktarı olarak nitelendirmektedir (Staats and Stassen 1985; Lopez vd. 2003; Edwards 2009).

Umudun tanımını, bireylerin gelecekle ilgili olumsuz beklentiler yerine, geleceğe dair olumlu beklentilere sahip olması olarak tanımlamaktadır. Umut, olumlu istek ve beklentiden oluşurken hedefe yönelik enerji sağlayan ve hedefe yönlendiren bir fonksiyona sahiptir. Duygu ve biliş karşılıklı etkileşimli bir yapıya sahipken umut, daha çok bilişsel yön ağırlıklıdır ve umut gelecek davranışlarını etkileyen düşüncelerdir. Buna ek olarak Staats umudu; gerçekleşmesi arzulanan isteklerin gerçekleşme olasılığının gücü ile başarılmış görevlerin etkileşimi olarak açıklamıştır (Edwards 2009). Stotland, bireylerin daha önceki yaşantılarında nasıl davrandığının belirlenmesinin, hedeflerini sormaktan çok daha önem taşıdığını belirtmiştir. Bu görüş Snyder'in umut teorisi ile örtüşerek, bireylerin hedeflemiş olduğu eylemlerin, bilişsel analizine ortak vurgu yapmaktadır (Snyder 1995).

Erikson, umudu tanımlarken bireylerin sağlıklı bilişsel gelişimlerinin önemli bir unsuru olarak görmüş, tüm olumsuz dürtülere ve yaşanan şiddete rağmen, yoğun olarak arzulanan hedeflerin ulaşılabilirliğine gösterilen kalıcı inanç olarak tanımlamıştır. Ek olarak Erikson umut kavramını gelişimsel süreçler ile bağlayarak, umudun doğumdan itibaren var olduğunu ve umut kavramının bireylerin kendi içlerinde çeşitli çatışmalara sebep olduğunu öne sürmüştür (Lopez vd. 2003).

Umudu, arzu edilen sonucun olması ihtimaline duyulan inanç olarak açıklamaktadır. Tepkisel olarak başladığını ancak önceki yaşantılar ile karşılaştırılarak olası sonuçların değerlendirilmesi ile bilişsel bir süreç ile devam ettiğini kaydetmektedir. Araştırmacılar yapılan araştırmalar sonucunda umudu nihai umut ve esas umut olarak ayırmaktadır. Nihai umut; hedefe yönelik sosyal ilişkileri içermektedir, Esas umut ise; hedef arayışı ile ilgili zihinsel süreçleri içeren bir yapıya sahiptir (Lopez vd. 2003).

Steen (2004) umudu; bireylerin korku ve şüphelerden arınmasını sağlayarak geleceğe güven, inançla bakmalarını sağlayan mantık ve akıl yürütme ile oluşturulan enerji veren gerçek bir yapı olarak açıklamaktadır.

Literatür incelendiğinde, umut kavramını temel bir duygu olarak tanımlayarak ele alan kuramcılar dikkat çekmekte, araştırmalarında umudu duygu olarak tanımlamakta ve açıklamaktadır. Umuda duygu olarak yaklaşan kuramcılar ve yaklaşımları özetlenmiştir.



Umudun temelini duygu olarak tanımlayan Averill vd. (1990) öncelikli olarak bireylerin umudu nasıl tanımladıklarını araştırarak, umut kavramının bilişsel süreçler ile yönlendirilen ve çevresel şartlardan etkilenen bir duygu olarak tanımlamışlardır. Araştırmacılar, duygu olarak açıkladıkları umut kavramında, bireylerin umut duygusuna sahip olabilmeleri için aşağıda belirtilen niteliklere sahip olması gerektiğini belirtmişlerdir.

Bu nitelikler;

- Hedeflerin makul şekilde ulaşılabilir olması,
- Hedefe yönelik davranış planının kontrol altında olması,
- Bireylerce belirlenen hedeflerin anlamlı ve önemli olması,
- Sosyal ve ahlaki seviyede kabul edilir olmasıdır.

Toplumsal normları ön planda tutan yaklaşım, umudun sosyal ve kültürel bağlamda anlaşılabilirliğine dikkat çekmiş, hedef önemli iken anlamlı görüldüğünü ancak hedef ortadan kalktığında umudun anlamını yitirdiğini ileri sürmektedirler (Snyder 1995; Edwards 2009).

Mowrer (1960) umut kavramını davranışsal bir bakış açısı ile ele alarak ikincil bir pekiştirici olarak görmüştür. Mowrer (1960) hayvanlar üzerinde yapmış olduğu şartlı uyaranlara karşı geliştirilen davranışlarının incelediği bir çalışma gerçekleştirmiştir. Deneye katılan hayvanların istedikleri şeyle bağlantı kurmalarını sağlayacak bir uyaran vererek, hayvanların beklentiye girdiğini kaydetmiş ve istenen ile ilgili uyaran verildiğinde hayvanlardaki beklenti ve bu beklentiye cevaplayacak davranışsal aktivitenin daha fazla olduğunu gözlemlemiştir. Uyarana karşı istediklerini elde edeceklerini umut ederek hareket ettiklerini kaydetmiş ve bu davranışın hedefe doğru sevk ettiğini belirlemiştir (Lopez vd. 2003).

Myskens (1979) umut kavramını; gerçekleşmesi sonucunda memnuniyete yol açan sevgi duygusu olarak tanımlamasını, zevk ve acı ile bağlantılı bir duygu olması sebebi ile sınıflandırmaktadır. Yaşamın iç güdüsel bir ögesi olduğunu, beklenti, yanılma, istek, duygu olarak ele alan Romero, bireyleri incinmekten koruyarak, sahip oldukları özellikleri göstermelerinin kolaylaştırdığını ifade etmiştir. Umut kavramı ile ilgili en kapsamlı çalışmaları yapan araştırmacılardan olan Jerome Frank (1991) umudun

duygusal ve bilişsel olarak iki boyutlu olduğunu vurgulayan ilk kuramcıdır. Umudu düşünce ve duygunun karışımı olarak tanımlamaktadır. Umut duygu olarak ya da bilişsel olarak ele alınıyor olsa dahi geleceğe yönelik bireyleri güçlendirerek harekete geçmelerini sağlayan, motivasyon kaynağı olduğunu belirtmektedir. (Akman ve Korkut 1993; Steen 2004).

Umudun bireylerde görülme koşulları önemli bir tartışma konusu oluşturmaktadır. Marcel (1951) umudu, umutsuzluğa yer vermeyecek şekilde davranmak olarak tanımlar. Miller (2007) Umudu bireylerin yaşam içerisinde gelişen olumsuz durumlarda, kendilerini toparlayarak tekrar geleceğe yönelik olumlu beklentiler içerisinde olması olarak tanımlamaktadır. Umut dışındaki olumlu duygular genellikle güven ve tatmin durumunda ortaya çıkarken, umut olumsuz ve zor şartlar altında ortaya çıkmaktadır. Çünkü umut kötü giden, zor olan her şeyin düzeleceğine ya da bireyin zor durumları atlatacağına olan olumlu inancıdır (Fredericson 2009). Lazarus umudun bireye içinde bulunduğu zorlu yaşam şartları, gelişecek sıkıntılar ya da bulunduğu koşullar ile yüzleşmek ve üstesinden gelmek için cesaret verdiğini ve insanı güçlendiren bir duygu olduğunu ifade etmiştir (Groopman 2015).

Folkman (2010) Umudu, bireylerin yaşadıkları zorluklar, engeller ile başa çıkmak ve arzu ettikleri sonuca ulaşmak için gösterdikleri azim olarak tanımlamaktadır. Umudun, geleceğe iyimser ve inançla bakma gücü sağladığını eklemektedir.

Zournazi (2004) umudun, hayatın doğal akışında gerçekleşecek zorlu şartlar altında geleceğe yönelik olumlu duygu ve düşünceler içinde olmasının insani bir ihtiyaç olduğunu belirtmektedir. Miller (2007) Umut kavramını, geleceğe yönelik iyilik beklentileri, kişisel yeterlik, hayata anlam atfetmek, başa çıkma yeteneği, psikolojik iyilik hali kavramları ile karmaşık bir yapıdan oluştuğunu bildirmektedir.

### **2.2.2 Umut kavramının gelişimi**

Umut duygusunun gelişimi çocukluğun ilk yıllarına uzanmaktadır. Erikson (1982) umudu, yaşamın özellikle ilk yıllarında, temel güvene karşı güvensizlik döneminde

(0-1 yaş), annenin bebeğin bakımı ve temel ihtiyaçlarının karşılanmasında sorumluluğun annede olduğunu belirtmektedir. Bu dönemde anne ve bebek arasındaki temel güven duygusunun, annenin bebeğe sağlıklı bir bakım vermesi ile ortaya çıkmakta ve gelişmekte olduğunu eklemektedir. Bu dönemde bebek ile anne arasındaki sağlık

ilişki, bireyde umut ve uyum duygusunu oluşturmakta olduğunu belirtmiştir. Bilgilere ek olarak bireylerin bu dönemde kendilerine ve annelerine karşı güven geliştirdiğini oluşan güven duygusu ile niteliklerine yenilerini ekleyerek, gelecekte gerçekleştireceği olaylara karşı umutlu bir yaklaşım sergilediğini eklemektedir.

Snyder (2000a) umut duygusunun erken dönemde oluşan güven bağlarının güçlendirilmesi ve hedefe yönelme duygusu ile ilişkili olduğunu savunmaktadır. Curl (1992) insanda alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşüncelerin hemen hemen doğum ile başladığını belirtmekte ve ihtiyaçlarının karşılanması, isteklerinin cevap bulması, bebeklik döneminde bakım sağlayana güven duymasını sağlamaktadır. Aynı zamanda bebeğin karşılık bulan istekleri, gelecekteki isteklerinin de karşılık bulacağına dair umut gelişimini de sağlamaktadır.

Bebeklerin ihtiyaç ve isteklerinin karşılanmasını sağlamak amacı ile davranışlarını kontrol ederek, istek ve arzularının bakım gösteren tarafından yerine getirilmesini sağlaması alternatif yollar düşüncesi ile açıklanmaktadır. Aynı zamanda bir amaç oluşturarak bu amaç doğrultusunda hareket etmesi ise eyleyici düşünce olarak açıklanmaktadır. Kendini tanıma, amaç oluşturma ve benliği algılamadır. Kişisel düşünceler ile benlik, istenilen amaç ve davranışlar için programlanmış, organize edilmiş davranışları başlatarak eyleyici düşüncenin temelini oluşturmaktadır. Bebeklik ve gençlik dönemlerinde desteklenerek ebeveyn tarafından oluşturulan umut kavramı, yetişkinlik döneminde belirleyici olmaktadır. Bireylerin yüksek ve düşük umut düzeylerinin bebeklik dönemi, gençlik dönemi içerisinde ne derece destek alıp almadığına göre değişmektedir. Umut düzeyi yüksek bireylerin özellikleri; hayata olumlu yönlerinden bakma, geleceğe dair olumlu beklentiler, iyimser bakış açısı, belirlenmiş amaçlar ve bu amaca giden farklı yollar belirleme yetenekleri gibi özelliklere sahip olmaları beklenmektedir (Sarı ve Çakır 2016).

Yaşantılarına bir anlam atfetmiş olur, belirledikleri amaç ile gelişim ve değişime hazırdır, zorlu şartlar altında çabuk moral kaybına uğramaz yeni yollar belirleyerek amaçlarına ulaşacakları yolda yeni küçük amaçlar belirlerler (Zautura, vd. 2010). Geçmiş yaşantılardan ders alarak, amaçlarını ve bu amaçların gerçekleştirmek yolunda edindiği tecrübelerini gelecekteki amaçlarını gerçekleştirmek için akılcı kullanırlar. Kararlı bir şekilde ilerler ve mücadeleyi bırakmazlar (Snyder vd. 1991; 2002e).

Bu bilgiler ışığında bireylerin yüksek umut düzeyine sahip olmalarında aile eğitimi, çevresel faktörler etkili olduğu kadar, umut düzeyi düşük bireyleri, yine aynı faktörler etkileyecektir.

Umut düzeyinin düşük olmasına etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Odağ (2002), çocukların gelişim dönemindeki ilk altı senenin çok önemli bir zaman dilimi olduğunu belirtmektedir. Özellikle çocuğun anne ile ilişkisinde sevgi gören, çocuğunu anlamaya özen gösteren annelerin çocukta gelişen anne imgesinin özümsemesi açısından da önemi olduğunu vurgulamaktadır. Umut, umutsuzluk duygularının yapıtaşını anne, baba, çocuk ilişkisinin oluşturduğunu, aileden gördüğü sevgi, sağduyu, güven, vericilik duygularının çocukta içselleştiği buna karşın bu davranışları sergilemeye daha yatkın olduğu, karamsar düşünce yapısının oluşmasına engel olduğunu belirtmektedir.

Umut düzeyi düşük bireyler; kendilerine olan inançları düşük ve yaşantılarına bir anlam atfetmemiş kişilerdir. Olumsuz durumlardan çabuk etkilenen, kolay vazgeçen, motivasyonunu hızlıca kaybeden bireylerdir. Ayrıca umut düzeyi düşük bireyler amaçları doğrultusunda, doğru alternatif yollar belirleyemediklerini ya da ulaşılması çok zor amaçlar belirlediklerini, kullanılacak en uygun yol haritasından ve kendilerinden yeterince emin olmadıklarını bildirmişlerdir. Amaçları konusunda kararsızlık ve başarısızlık duygusu hissettikleri amaçlarını takip ederken aynı olumsuz duygular içerisinde olduklarını ifade etmişlerdir

Amaca yönelen davranışları daha az tercih ederken, daha çok şans faktörüne inan bireylerdir. Gerçekleşmesi muhtemel bir hedef olmadığında bireylerdeki umutsuzluk artmaktadır. Bu umutsuzluğun sebebi ise özsaygı ve yeterliklerinle beraber yeteneklerine olan güvensizlikten de kaynaklandığı bilinmektedir (Snyder vd. 1998; Sarı ve Çakır 2016).

### **2.2.3 Charles Richard Snyder Umut Modeli**

Umut konusu Snyder modelinden önce, bireylerin daha çok amaç yönelimli olduğunu varsayarak, amaç yöneliminde bir uyum sağlayıcı olarak değerlendirilmiştir. Ancak seçilen amaçların takibi konusunda ayrıntı verilmemiş ve bu konuya değinilmemiştir (Snyder vd. 1991). Duygusal ve bilişsel öğeleri içeren ve önceki araştırmacıların görüşlerinin birleştiren Snyder'in Umut Modeli yeni ve son zamanlarda en çok kullanılan umut modeli haline gelmiştir. Snyder (2002a) umut kavramını; bireylerin

kendilerine seçmiş oldukları hedeflere ulaşma yolunda, yöntem geliştirme, bu yöntemleri etkin şekilde kullanma, sahip olduklarını düşündükleri yeteneklerini hedef doğrultusunda kullanma (düşünme) olarak tanımlamıştır. Bu sebeple umudun hedeflenen görevlere ulaşma yolunda, üretilen farklı düşünme yolları ve bireylerin kendi yetenek ve özelliklerinin, kendisi ile ilgili yarattığı algının yansıması olduğunu ifade etmiştir (Snyder 2000a; Lopez vd. 2004). Snyder (1995) Bireylerin gerçekleştirmek üzere amaçlar belirlediğini ardından bu amaçlar doğrultusunda alternatif yollar oluşturduğunu ve ardından amaca duyulan istek (eyleyici düşünce) ile harekete geçtiğini belirtmektedir. Geniş tanımlamaları ile aldığı umut kavramının bileşenleri sırası ile aşağıda belirtilmektedir (Snyder 2002b).

1. Amaçlar
2. Alternatif yollar düşüncesi
3. Eyleyici düşünce

Kişisel ve durumsal özelliklere bağlı olarak bireylerin umutlu düşünce yapısı değişir. İnsanlar hedefledikleri amaçlara ulaşabilmek adına uygun yöntemler belirler ve bu hedefleri gerçekleştirebilecek motivasyona sahip olup olmadıkları konusunda, kendilerini sıklıkla değerlendirme eğilimindedirler (Snyder 2002a, 2002b). Hedefler başarı ve başarısızlıklar ile ilgili düşünceleri ve ardından gelen duyguları etkilemektedir. Olumlu duygular, başarı ile elde edilen amaçlardan kaynaklanmaktadır, bireyin elde ettiği başarılar önüne çıkan engellerin üstesinden etkili bir şekilde geldiğini yansıtmaktadır (Snyder vd. 2002c).

### **2.2.3.1 Amaçlar**

Bireylerin eylemleri amaç odaklı ve arzu edilen amaç ve hedefleri gerçekleştirmek yönündedir. Amaçlar, umut kavramının dayandığı yegâne bilişsel parçadır. Snyder'in (2002b) umut modelinde amaçlar, bireysel arzular, önceki yaşantılar veya ortaya konan yaşantılardır. Hedefler uzun ve kısa vadeli olabileceği gibi değişen zaman diliminde gerçekleşme ihtimali zayıf olandan, gerçekleşme ihtimali yüksek olarak derecelendirilebilir. Belirlenen amaçlarda önemli nokta; birey için değerinin olması, ulaşılabilir olması ve belirsizlik içermemesidir (Snyder 2002a, 2002b, 2005). Nietzsche'nin "yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla dayanabilir" sözünden yola çıkarak, Frankl (2000) bireylerin temel ihtiyaçlarının, kendi seçtikleri ve

uğruna çaba sarf etmeye değer buldukları amaçlarının olması ve gerçekleştirmek için mücadele etmesi olduğunu bildirmiştir. Ayrıca ek olarak, geleceğe yönelik amaç yönelimli düşüncelerin bilişsel kapasitesini güçlendirdiğini belirtmiştir. Snyder (2002a) benzer bir görüş ile yüksek amaç belirlenmesinin daha kolay bilinçli düşünceler ile desteklenmelerinin daha kolay olduğunu belirtmektedir.

Umut teorisinde iki tip amaç arzulanmaktadır.

I. Tip: Sonucu olumlu amaçlar

- a) İlk defa planlanmış olabilir.
- b) Mevcut bir amacın sürdürülmesi ile ilgili olabilir.
- c) Bir amaçta ilerleme sağlanmışken daha da iyi amaca ulaşma arzusunun göstergesi olabilir.

II. Tip: Sonucu olumsuz amaçlar

- a) Olmayan bir şeyi engellemek.
- b) İstenmeyen durumun gerçekleşmesini ertelemeye çalışmak (Snyder 2002a).

Lopez vd. (2003) ise amaçları ikiye ayırarak; yaklaşım odaklı (olması çok arzulanan olumlu durum), ya da yapı olarak önleyici (meydana gelmesi olası olumsuz bir durumu durdurmak) olarak tanımlamışlardır.

Snyder'e göre belirlenen amaçlar kadar nitelikleri ve nitelikli amaçlar olması önemlidir. Yüksek umut düzeyine sahip bireyler kendileri için gerekli çalışmaya hevesli ve uğruna çaba sarf etmeye değer nitelikte olmalıdır. Örneğin bütün gün evde oturup örgü örmeyi amaçlamak. Yüksek umut düzeyine işaret etmez. Bu sebeple amaçlar çaba sarf etmeyi gerektirmeli ve başarılabılır olmalıdır (Fineburg 2009).

Bir amacın gerçekleşme olasılığının umudu etkileyip etkilemediği de tartışma konusu olmuştur. Snyder (2002a) gerçekleşme olasılığı yüksek olan, yüksek amaçlar belirleyen bireylerin, amaçları doğrultusunda yeni yollar denedikleri ve becerilerini geliştirmek için yeni kurallar geliştirdiklerini kaydetmiştir. Amaçlarını gerçekleştirmek üzere bireyler yeni tarihler düzenleyerek, gerçekleşme ihtimali düşük ya da başarısızlık ile sonuçlanacağını düşündüğü durumlarda, yeni yollar belirlemektedir. Belirledikleri yüksek amaçlarını gerçekleştirmek adına çok çalışmayı kabullenmektedir (Snyder 2002a).

Bireyler oluşturdıkları amaçlar ile gelişir, sorumluluk alır ve zorluklara göğüs gererek hayatlarına anlam katmaktadır (Snyder and Feldman 2005). Öte yandan gerçekleştirmiş olduğu hedefler, bir sonraki hedefleri belirlemelerinde olumlu beklentiler içerisinde olmasını sağlamaktadır. Bireylerin gerçekleştirmiş olduğu hedefleri aynı zamanda ilerleyen süreçte daha yüksek hedefler belirlemesine olanak tanımaktadır (Halama 2010). Umut düzeyleri yüksek, yetişkin ve çocuklar yüksek hedefler belirleyerek, hedeflerine ulaşmak üzere mücadeleci bir davranış biçimi sergilemektedir. Hatta amaçlarını alt amaçlara bölerek gerçekleştirmesi kolay hale getirerek belirlemiş oldukları alternatif yolları netlikle değerlendirmektedir. Belirlemiş oldukları zor hedeflerin üstesinden geleceklerine olan inançları tamdır. Yüksek hedefler belirleyen yetişkin ve çocuklar duygu durumlarını daha rahat kontrol etmekte, motivasyonlarını kaybetmemektedir. (Snyder vd. 1997).

#### **2.2.3.2 Alternatif yollar düşüncesi**

Alternatif yollar düşüncesi belirlenmiş olan amaçlara ulaşmada kullanılabilir yeni yollar ve alternatifler üretebilme kapasitesi anlamına gelmektedir (Cheavens vd. 2006). Kullanılması planlanan yollar değişmez ve sabit değildir, amaca ulaşma sürecinde engeller ile karşılaşıldığında kendini motive edebilme ve alternatiflerin değerlendirilmesini sağlamaktadır (Snyder 1995; Snyder vd. 1998).

#### **2.2.3.3 Eyleyici düşünce**

Eyleyici düşünce, amacı gerçekleştirmek için bireyin kendinde hissetmiş olduğu güç ve istek olarak tanımlanmaktadır. Bu boyut geçmiş zaman, bugün ve gelecekte doğru hedefler belirlendiği ya da belirleneceği, doğru kararlar alındığı ya da alınacağı anlamını da taşımaktadır (Snyder vd. 1991). Umut teorisinde motive edici parça ise bireylerin arzuladığı hedeflere ulaşma sürecinde, alternatif yollar geliştirerek kullanmaya başlaması, sürdürmesi konusunda kendi kapasitesi hakkındaki algısıdır (Snyder 2002a). Tüm evreler boyunca bir yol haritası belirlemek, bu yol haritasına sadık kalarak umut etmek ve zihinsel enerjiyi korumak gerekmektedir. (Snyder vd. 1999). Umut düzeyi yüksek bireylerin zorluklar ile karşılaştıklarında kendileri ile konuşarak “Bunu yapacağım, vazgeçmeyeceğim” gibi motive edici konuşmalar yaptıkları tespit edilmiştir (Snyder vd. 1998). Marcel’in (1951) “aktif bekleyiş” olarak adlandırmış olduğu durumda bireylerin kendilerini aktif olarak içsel motive eden bir güçten söz etmiş, umut

eden kişileri harekete geçirdiklerini ve gelişebilecek her türlü zorlu koşula karşın hazır olduklarını belirtmiştir (Koç 2008). Eyleyici düşünce, bireylerin engelleri aşmasına ve amacı başarmaya odaklanmasını sağlayan zihinsel enerjiler sağlamaktadır (Edwards 2009).

Bireyler amaçları doğrultusunda kullanılabilir yollar sayesinde hedefe ulaşmakta, sadece eylem ya da sadece kullanılacak yol tek başına anlam ifade etmemekte ve umut oluşturmak için yeterli olmamaktadır. Bu sebeple belirli bir amacın peşinden gayret ile giden birey, gerçekçi alternatif yollar üretmeli ve bu düşünceleri kendine güven duyarak uygulamaya koymalıdır (Snyder 1995; Woodbury 1997).

Eyleyici düşünceler gerçekleşmesi istenilen amaçlara ulaşma süresince hareketi başlatma, sürdürme yeteneğine ilişkin düşünceleri içermektedir. Belirlenen yolları uygulamak için gerekli motivasyona sahip olmayan bireyler amacı gerçekleştirmede yetersiz kalırlar (Cheavens vd. 2006). Bireyin amaçlarına ulaşmada kişinin kendine ve yeterliliğine olan inancı değişimin temsilcisidir. Planladığı yolda başarılı olundukça gelecekteki planlar ve tercih edilecek yollar ile ilgili olumlu duygulara sahip olmakta ve kendi yeteneklerine olan inancı da aynı oranda artmaktadır. Bu inançlar eyleyiciliği güçlendirirken alternatif yollar düşüncesi ile hedefe yaklaşan bireyin hedefe olan bağlılığı ve gerçekleştirme arzusu artarak eyleyici düşünceleri pekiştirmekte duruma bağlı olarak süreç birbirini karşılıklı olarak etkilemektedir (Moulden and Marshall 2005).

Tetley (2010) yaşamlarını anlamlı bulan bireylerin, amaçlarını gerçekleştirme yolunda eyleyiciliklerinin daha yüksek olduğunu, umudun yaşama atfedilen anlam ile ilişki içinde olduğunu belirtmektedir. Yaşam amaçları, bireylerin aile yaşantıları, kariyerleri gibi yapıları içermektedir. Yaşam amaçları uzun sürelidir bu sebeptendir ki bireylerin seçmiş oldukları sosyal çevrelerini şekillendirerek tüm yaşantılarını etkiler ve varoluşsal durumlarını güçlendirir (Roberts and Robins 2002).

#### **2.2.4 Sahte Umut**

Umut konusu ele alınırken üzerinde sıklık ile durulan başka bir konu ise, sahte umuttur. Sahte umut; umudun boş bir vaat gibi algılanarak önemini kaybetmesidir. Snyder (2002a) sahte umut ile ilgili olarak modern eleştirileri üç ana başlık altında toplamıştır.

a) Gerçeklikten uzak beklentilerin, yanılsamalar üzerine kurulu olması,



- b) Uygun olmayan amaçların peşinde, çok çaba sarf edilmesi,
- c) Amaca ulaşmak için kullanılan stratejilerin zayıf olması (Snyder 2002a).

Sahte Umut; gerçeklikten uzak amaçlar belirlenerek, ulaşma yolunda alternatif yolların yetersizliği ile gerçek umuttan ayrılmaktadır. Gerçek ve sahte umut arasındaki farkların belirlenmesi, umudun olumlu ya da olumsuz olması bakış açısını etkilemektedir.

Sahte umut besleyen bireylerin, belirlemiş oldukları hedefleri doğrultusunda yaşayacakları herhangi bir sorunda, iyilik hallerinde düşüş ve amaca ulaşma yolu ile davranışları arasında uyumsuzluk olduğu görülmektedir. Bireylerin, gerçekler ile örtüşen, kendi niteliklerine uygun hedef belirlemesi, izleyeceği yol kadar önem taşımaktadır. Hedefin gerçekleşme ihtimalini kendi nitelikleri doğrultusunda değerlendiren bireyler, kullanacakları alternatif yolları kendi özelliklerine uygun olarak biçimlendirmektedir. Gerçeklikten uzak olarak belirlenmiş zor ve üst düzeydeki amaçlara ulaşmada başarısızlık yaşamaktadır. Diğer önemli olan konu bireylerin birden fazla amaca sahip olmaları ancak hiçbirini gerçekleştirememeleridir. Enerjinin ve ilginin dağılması ile farklı alanlarda belirlenmiş amaçlara ulaşmak mümkün olmayacaktır (Snyder vd. 2002e).

Bireylerin kendi nitelik ve niceliklerini değerlendirerek oluşturmuş oldukları hedef, belirledikleri alternatif yollar ve eyleycilikleri, umut ettikleri sonuca varmaları yolunda daha bilinçli ve planlı olmalarını sağlamaktadır. Gerçekçi yaklaşım ile hayalden uzak olarak belirlenmiş hedef, gerçek umut inancını oluşturmaktadır.

Sahte umut ile gerçek umut arasındaki temel fark, sahte umut da oluşabilecek risk ya da yaşanabilecek sorunların hesaba katılmaması, belirlenen hedeflerin abartılı yapılarak hata yapma olasılığının arttırmasıdır. Gerçek umut da bireyler riskleri değerlendirerek, geçmiş tecrübeleri, oluşabilecek problem ve sorunları hesaba katarak yol haritası oluşturur ve gerçeklikten uzak olmayan amaçlar belirlemektedir (Groopman 2005).

### **2.2.5 Umutsuzluk**

Bireyler kendi yaşantıları ile ilgili gerçeği yansıtmayan, tarafsızca gözden geçirilmemiş yaşantılarıyla ilgili olumsuz bazı düşünce yapılarına sahip olabilirler. Bu olumsuz düşünce ve yargılar ile oluşturulan amaçların gerçekleştirilmesi hayli zor olabilir ve bireylerin kendileri ile ilgili beklenti ve inançlarını olumsuz etkileyebilir. Durak ve Palabıyıköğlü (1994), yaşadıkları hayatı değerlendirirken kendi ile ilgili olumsuz

düşünce ve yargılara sahip olan bireylerin, belirledikleri hedefi gerçekleştiremeyeceğine ilişkin olumsuz yargılarını umutsuzluk olarak nitelendirmektedirler. Bloch (2007) umut duygusunu bireylerin doğal ihtiyaçlarını karşılaması açısından en dayanılmaz ve katlanılmaz duygu olarak tanımlamıştır. Folkman (2010) umutsuzluğa birçok farklı duygunun eşlik ederek kollektif çalıştıklarını belirtmiştir. Bireylerin suçluluk, çaresizlik, umutsuzluk ve kararsızlık, harekete geçmeme, öz saygı kaybı gibi duygular ile birlikte olumsuz duyguların umutsuzluğa etki ettiğini belirtmektedir. Çaresizlik ve yaşam isteği kaybının depresyona sebep olduğunu vurgulamaktadır. Beck (2008) depresyonun, olumsuz dünya görüşü, kendilik anlayışı ve yine olumsuz gelecek beklentisi (umutsuzluk) olarak üç bileşenden oluştuğunu vurgulamaktadır. Bireylerin kendilerine yönelik olumsuz tutum ve duygularının depresyona sebep olarak; yetersiz hissederek ileriye yönelik hedef ve amaç belirleyememelerine, yaşamın çok zor ve baş edilmesi mümkün olmayan zorluklarla dolu olduğunu hissetmesine olanak sağlamaktadır. Ayrıca depresif ruh haline sahip bireyler, belirledikleri hedefe ulaşamadıkları, zorluk yaşadıkları durumlarda yeniden değerlendirme yaparak yeni hedef ya da alternatif yol düşünmekte zorlanırlar. Snyder (2002a) umut etmenin öğrenilebilir düşünce yapısı olduğunu vurgulamaktadır. Umutsuzluk içinde olan bireylerin, umutlu düşünce yapısı ile ilgili yeterince eğitilmediğini belirtmekte ve öğrenilmemiş umut olarak adlandırmaktadır.

Öz (2010) bireylerin belirledikleri hedeflere ulaşma, olası problemleri çözümüleme sürecinde hayat enerjisini düzenleyerek harekete geçirmesini engelleyen durumu umutsuzluk olarak adlandırmıştır. Umutsuz bireylerin sıklıkla kendileri ve yaşantıları ile ilgili olumsuz “kimse bana yardımcı olamaz”, “hiçbir isteğim gerçekleşmiyor”, “beni korkunç bir gelecek bekliyor” cümleleri ile kendilerini ifade ettiklerini eklemektedir.

Umutsuzluğa etki eden diğer bir faktör ise bireylerin yaşamlarına yükledikleri anlam ve önemdir. Yaşamlarının değersiz olduğunu düşünen bireyler, zorlu şartlar altında kolayca vazgeçerek pes etme eğilimindedir. Ancak yüksek yaşam anlamına sahip bireyler olası zorlukları aşmak için farklı yol ve yöntemler denerken, sınırlılıkları aşmak için çaba sarf eder (Kim vd. 2005).

## **2.2.6 Umut Kavramına Etki Eden Faktörler**

### **2.2.6.1 Motivasyon**

Motivasyon, davranışın hedef doğrultusunda organize edilerek, faaliyete geçmek için gereken iç güç olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma göre motivasyon; bireylerin hedefleri doğrultusunda kararlılık ve istek ile yılmadan görevi yerine getirebilmeleri için göstermiş oldukları çabadır.

Farklı bir anlatımla, davranışlarının yönünü organize etmesine olanak sağlayan içsel güçtür. Kişilerin hedefleri doğrultusunda duygu, fikir, umut ve görüşlerini, özetle; ihtiyaç ve korkularına rağmen harekete geçmekte ve sürmedeki devamlılıklarıdır. Sahip olunan fizyolojik ve zihinsel özelliklerin bireylerce belirlenen hedef doğrultusunda organize edilerek, amaca ulaşmaya dek sürdürülebilmesidir (Vromm 1964; Ertürk 1995).

### **2.2.6.2 Özyeterlik**

Özyeterlik, bireylerin kendi yetenek ve nitelikleri ile ilgili doğru yorumlarda bulunarak, gereken davranışları organize etmesi ve hedefi gerçekleştirebileceğine olan inancı olarak ifade edilebilir (Bandura 1977, 1986). Bandura'nın (1977) özyeterlik konusunda yapmış olduğu çalışmalar, özyeterlik konusunun psikolojik bir olgu olmasında önem kazanmıştır. Bireylerin kendi yetenek ve niteliklerine yönelik algıları özyeterlik inançlarına etki etmektedir. Bireylerin ustalık gerektiren birbirinden farklı yetenek ve kabiliyetlerine yönelik inancı, belirlenen hedefi gerçekleştirme yolunda önem kazanmaktadır. Bu sebeple istekleri konusunda ısrarcı olarak kendine inan ve olumlu sonuç beklentisi içinde olan bireyler, hedefleri uğrunda daha çok çalışarak aktif olacaktır (Alpay 2010).

### **2.2.6.3 Özsaygı**

Benlik, ideal benlik ve benlik imgesi kavramları ile ilişkili olan özsaygı kavramı olarak adlandırılmaktadır.

Bireyin hayata karşı tutumu, duygu ve düşüncelerinin tamamı benlik kavramını oluşturmaktadır. İdeal benlik, benlik imgesi, öz saygı kavramları ile bütünleşiktir. Benlik imgesi; bireyin kendi zihinsel ve fiziksel özelliklerinin farkındalık ile tanımlamasıdır. Mevcutta kim olduğunun farkında olmasıdır. İdeal benlik; bireylerin olmak istedikleri

ya da olmaya çalıştıkları benliktir. Sosyal çevre ve evrensel beklentilerden etkilenmektedir. Özsaygı ise bireylerin olmak istedikleri ben (ideal benlik) ve mevcutta oldukları ben arasındaki farktır. İdeal benlik genellikle toplum tarafından takdir edilen, önem gösterilen, davranış, toplum normları ile belirlenmektedir (Pişkin ve Uyanık, 2003).

Özsaygı, bireylerin kendileri ile ilgili yaptıkları öz değerlendirme sonucunda kendi benlik durumundan duyduğu mutluluk ya da beğeni olarak ifade edilmektedir. Özsaygısı olan bireyler kendilerini, başkalarının yorumları ile değerlendirmek ve sevmek yerine, kendi değerlendirmeleri sonucunda olduğu benden mutluluk duyan kimselerdir. (Körükçü 2004).

#### **2.2.6.4 İş yaşamı**

Çalışma hayatı içerisinde var olan birey, tabiatı gereği farklı alanlardan birçok farklı statüde bireyle karşı karşıya gelmektedir. İş hayatı olması muhtemel problemleri engellemek ya da oluşmuş problemleri çözmek temeline dayanır. İş hayatı içerisinde bireylerin nitelikli problem çözüme, gelişmiş sosyal ilişkiler, sorumluluk alma, hedef belirleyerek hedefe varacak yollarda planlı ilerlemek gibi karmaşık özellikleri bir arada kullanmasını gerektirmektedir. Literatür taramasında çalışma hayatı ve umut kavramını konu alan birçok çalışmaya rastlamak mümkündür. Çalışma hayatında ki bireylerin, ileriye yönelik plan yapma, terfi alma, güçlü maddi olanaklara sahip olma isteklerinin umut kavramı ile ilişkili olduğu görülmektedir. İş hayatında geleceğe yönelik olumlu beklenti içerisinde olan bireyin tatmini, verimliliğini ve iş yaşamından duyduğu memnuniyet artmaktadır. Çalışan bireyler ile çalışmayan bireyler karşılaştırıldığında umut kavramının önemli etkileri tespit edilmiştir. Umut kavramının çalışan bireyleri nasıl etkilediği incelendiğinde; çalışan bireylerin çalışmayanlara kıyasla daha hedef odaklı, planlama yetenekleri gelişkin, gelişime açık, verimli hisseden bireyler olduğu saptanmıştır (Akın vd. 2013; Akdemir ve Akçan 2017; Seçer ve Yazıcı 2018). Ayrıca bireylerin iş yaşamındaki gelişim ve değişimlerini etkileyen önemli faktörlerden biride umut kavramıdır. Bireylerin iş yaşamının uzun süreç olarak devam edebilirliğinde yine umut kavramının etkisi yüksektir (Argey 2001; Kepir and Savoly 2016).

### **2.2.6.5 Sosyal ilişkiler**

Araştırmalar, yalnızlık yaşayan bireylerde depresyonun belirtilerine daha sık rastlandığını, sosyal etkileşimleri seyrek ya da sosyal etkileşim içinde bulunmayan bireylerin umut düzeylerinin daha düşük olduğu bildirilmektedir.

Hasta bireylerde, umut kavramı ve sosyal ilişkiler boyutu incelendiğinde yüksek sosyal ilişkiler içerisinde bulunan hasta bireylerin tedavi sürecinde umut oranlarının da sosyal ilişki düzeyleri düşük olan bireylere kıyasla yüksek olduğu daha umutlu oldukları gözlemlenmiştir. Hissedilen sosyal destek, aile, arkadaş ilgisinin tedavi sürecini olumlu psikolojik etkileri olduğu, geleceğe yönelik daha olumlu bakmalarını sağladığı, hastalık ardından ise hayata tekrar katılım ve sosyal aktivitelere dönüşün daha çabuk olduğu saptanmıştır (Luo vd. 2014; Ekas vd. 2016).

### **2.2.6.6 Cinsiyet**

Umut kavramı ve cinsiyet boyutunu konu alan çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşılmaktadır. Cinsiyetin umut kavramında belirleyici olduğu konu başlıkları bulunmakta ancak, umudu konu alan çalışmaların çoğunluk ile hastalık ile ilişkilendirilmiş olması, hastalık durumunda değişkenlerin sağlıklı bireylere göre ciddi farklılıklara sahip olmasının sonuçlarda farklılıklar yarattığı düşünülmektedir. Aynı zamanda cinsiyetin bir takım hastalıklarda spesifik olması infertilite örneğinde olduğu üzere dolayısı ile hastalık ve sağlık durumun da bireylerde ki umut ve umutsuzluk duygusunu etkileyen farklı değişkenler bulunmaktadır.

## **2.3 İYİLİK HALİ KAVRAMI VE GELİŞİMİ**

### **2.3.1 İyilik Hali Kavramı ve Gelişimi**

İyilik hali tanımı ve felsefi kökeni Antik Yunan ve Roma Medeniyeti dönemine kadar uzanmaktadır. Beden ve zihin ilişkisinin ayrılmaz bütün olarak görülmesi öncesinde eğitim programları içerisinde, fiziksel iyilik halini konu alan programlar olmazsa olmaz olarak kabul edilmekte idi. (Shillingford and Mackin 1991). Antik Yunan medeniyeti ile günümüzde iyilik hali kavramına bakış açısında ortak noktalar olmasına rağmen “İyilik hali” kavramının son yüzyıllara kadar ihmal edildiği gözlemlenmektedir (Westgate 1996). Batı ülkeleri insanın işlevselliğini, bedeni, psikolojik yapısı ve manevi değerlerini farklı gruplara ayırarak incelemektedir. Bütüncül bir bakış açısı olmadan, parçaların

bütünden ayrı kabul edilerek incelenmesi ile olası bir sağlık probleminde de bütüne bakmaksızın ayrı parçalar olarak tedavi yöntemi uyguladığı gözlemlenmektedir. Buna karşın Yakın ve Uzak Doğu ülkelerinde insan ve insanın işlevselliği ile ilgili tüm kavramlar bir bütün olarak incelenmektedir. Her bir kavramın birbirini etkilediği ve bu etkileşimin bir bütünü oluşturduğu kanaatinin hâkim olduğu gözlemlenmektedir. Sistemler ayrı çalışıyor olsa dahi bir bütün oluşturmakta ve her parça kendi haricinde bütünün diğer parçalarını etkileyerek bütünü değiştirmekte ya da etkilemektedir. (Westgate 1996).

Ulusal araştırmalar incelendiğinde, iyilik hali, iyi oluş esenlik kavramlarının eş anlamlı olarak kullanıldığı tespit edilmiştir. Ancak uluslararası araştırmalarda “Wellness” kelimesine karşılık “esenlik” “iyi oluş” terimlerinin açıklayıcı olduğu ancak iyilik hali teriminin ise “Well being” ile açıklandığı gözlemlenmiştir. İyilik hali, üst düzey psikolojik fonksiyonellik ve tecrübe olarak nitelendirilmektedir (Öner 2015). Literatür incelenmesinde iyilik halini oluşturan etkiler olduğundan bahsedilmekte ve etkiler, iyilik halini oluşturan boyutlar olarak adlandırılmaktadır. İyilik haline etki eden boyutlar ile ilgili görüş farklılıkları bulunmaktadır. Ryan ve Deci (2001) İyilik haline etki eden boyutları psikolojik işlevsellik ve hazcı düşünce olarak iki ana başlıkta açıklanmaktadır. Hazcı düşünce; insanlar birbirinden farklı şartlara sahip olsalar dahi kendi yaşantılarına dair öznel bir değerlendirme neticesinde, ne denli mutlu olup olmadıklarını açıklar. Psikolojik işlevsellik ise hayatı tam manası ile yaşayarak, istek ve arzularından haberdar olan bireylerin yaşamak istediği hayat ve içinde bulunduğu yaşam olarak açıklamaktadır (Deci and Ryan 2008).

Literatürde en çok bilinen ve kabul gören tanıma göre, iyilik hali “bireyin doğal ve sosyal çevresi içerisinde beden, zihin ve ruhun bütünlüklü, tam işlevsel olarak yaşaması aynı zamanda en üst düzeyde sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumudur (Myers vd. 2000). Son yüzyıl’da iyilik hali kavramını tekrardan detaylıca çalışmalarında ele alarak, çerçevesini genişleten, Halbert Dunn (1961) iyilik halini, bireylerin yetenek ve becerilerini en yüksek seviyede kullanmalarına odaklanan bir işlevsellik metodu olarak tanımlamıştır (Myers and Williard, 2003). İyilik halinin tanımlanması ile sağlık ve sağlıklı olma durumu kavramsal olarak genişletilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü sağlık tanımını 1958 yılına dek “yalnız hastalık olmaması durumu” olarak tanımlarken 1964 yılında tanımını genişleterek; “yalnız hastalık durumu olmaması değil bedensel, ruhsal ve

sosyal iyilik hali” olarak bütüncül yaklaşımla tanımlanmaktadır. Sağlığa etki eden diğer faktörler ile değerlendirilerek tanımı güncellemiş ve genişletmiştir (Myers and Sweeney 2004). Dunn’ın (1961) iyilik hali kavramını geliştirerek “üst düzey iyilik hali” kavramını literatüre ekleyerek tanımlaması ile farklı araştırmacı ve kuramcı tarafından iyilik hali kavramının çalışmalara konu olduğu gözlemlenmektedir.

Adler (2000)’göre beden ve ruh ayrılmaz biçimde birlikte hareket eder, yaşantılardan elde edilenler yine yaşantıların dışı vurumudur ve gelecek yaşantıları etkiler. Jung (1958) insanoğlunun yaradılışının temelinde, sağlıklı kalmasını sağlayan içgüdüye sahip olduğunu, bütünleşmeye ihtiyacı olduğunu öne sürmüştür. Maslow (2001) ise; Sağlıklı insanoğlunun temel gereksiniminin kendini gerçekleştirme arzusu olduğunu vurgulamaktadır. Kendini gerçekleştirme arzusunun temelinde ise fizyolojik ihtiyaçlar, ait olma duygusu, güvende olma isteği ve saygı gereksinimlerinin karşılanması gerektiğini eklemektedir. İyilik hali tanımını, Archer, Probert ve Gage (1987)’ de beden, ruh ve zihnin beraber çalışarak meydana getirdikleri, yüksek işlerlik yöntemi olarak tanımlamışlardır. İnsanların iyi olma halini, bilinçli olarak arttırmak ve güçlendirmek amacı ile geliştirdikleri mesleki, entelektüel, manevi, zihinsel, fiziksel, sosyal, süreç olarak tanımlanmaktadır. Yine iyilik hali, yaşam sürdükçe gelişen değişen, geçmiş yaşantılardan süzülerek elde edilen bilgilerin, gelecek yaşantılara aktarıldığı uzun ve sonlanmayan süreçtir (Hatfield and Hatfield 1992). İyilik halini çok boyutlu olarak ele alan diğer bir görüş ise; fiziksel, ruhsal, duygusal, entelektüel ve psikolojik özelliklerinin dengeli bir bütün olarak gelişimine olanak tanıyan bir yaşam seçimi olarak tanımlanmaktadır (Adams vd. 1997).

### **2.3.2 İyilik Hali Kavramına Kuramsal Yaklaşım**

Toplumları oluşturan en küçük yapı bireylerdir ve direkt olarak buldukları toplumun gelişmesinde katkı sağlamaktadırlar. Bireylerin beden, zihnen, manen tam işlevsellik içerisinde ve sağlıklı olması aynı zamanda toplumu da etkilemektedir.

Batı düşüncesinde sağlık, parçalar halinde bütünden bağımsız bir biçimde incelenir, olası hastalık durumunda ise bütünden bağımsız olarak tedavi edilmektedir. Doğu ve Uzak Doğu’da sağlık Batı’nın aksine bütünsel bir bakış açısı ile insan işlerliğinin bütünden oluştuğu, düşüncesi ile hareket etmektedir (Shillingford and Mackin 1991; Westgate 1996). Adler, Jung, Maslow Batı’da insan işlerliğine bütüncül yaklaşımın

gerektiğine değinen önemli kuramcılardır. Beden ve ruhun ayrılamaz parçalar olarak yaşamın bütününe oluşturduğuna dikkat çeken kuramcı olan Adler, yaşamı beden ve ruhun dışı yansıması olarak kaydetmiştir (Westgate 1996; Adler 2000; Maslow 2001).

Maslow (2001) sağlıklı olan bireylerin, kendilerini gerçekleştirmiş bireyler olduğuna dikkat çekerken, güven duyma, fizyolojik sağlık, aidiyet duygusu, özsaygı gibi temel güdülerini karşılamış olan bireyler olduğuna değinmektedir.

İnsanların sağlık bütünlüğüne ihtiyaç duyan bir iç güdüye sahip olduğunu belirten Jung (1958) ise beden ve ruhu zaman içerisinde birbirinden bağımsız gelişen ve ayrışan iki farklı sistem olarak değerlendirmiştir. Kendi içlerinde değişen ve gelişen iki sistem yapısı aynı zamanda kişilik özelliklerini oluşturmaktadır. Jung bu süreci bireyselleşme olarak nitelendirmektedir. Bireyselleşmiş iki sistem bütünleşerek kişisel gelişimine devam eder (Witmer and Sweeney 1992; Gençtan 2005).

### **2.3.2.1 Fiziksel iyilik hali**

Bireylerin fizyolojik olarak tam bir beden sağlığına sahip olmaları, günlük yaşantıları içerisindeki beslenme, uyku ihtiyacı, bedensel temizlik, egzersiz gibi sağlık halini korumaya ve sürdürmeye yardımcı olan tercihlerde bulunmaları sonucunda sahip olunan genel durumu tanımlar. Sağlığı olumsuz etkilediği bilinen tütün ve tütün ürünleri, alkol, sağlıksız beslenme ya da sağlık açısından risk teşkil edebilecek fizyolojik ihtiyaçları göz ardı etmeyen bireylerin fiziksel iyilik hali'nin yüksek olması beklenmektedir. Fiziksel iyilik hali yüksek olan bireylerin; fiziksel görüntü ve genel sağlık halinden daha memnun, günlük yaşantısı içerisinde beslenme, egzersiz alışkanlıkları gibi sağlıklı tercihlerde bulunan bireyler olduğu gözlemlenmektedir (Adams vd. 2000).

### **2.3.2.2 Tinsel iyilik hali**

Bireylerin yaşama dair atfetmiş olduğu anlam ve amacı ile ilgili farkındalıkları tinsel iyilik olarak açıklanmaktadır. Gelişim ve değişim süreci içerisinde bireylerin tecrübeleri, mizacı, manevi inanışları, yaşayış biçimleri manevi bir yargı sistemi geliştirmelerini sağlamaktadır. Bu oluşan ruhsal kimlikten duyulan memnuniyet ya da memnuniyetsizlik tinsel iyilik halini açıklamaktadır (Ellison 2006).

- Bir neden ve amaca bağlı yaşam,
- Yaşadığı hayatı anlamlı görmek,



- Etik davranışlara karşı duyarlılık,

Tinsel iyilik haline sahip olan bireylerde gözlemlenen özelliklerdir (Adams vd. 1998).

### **2.3.2.3 Psikolojik İyilik Hali**

Bireylerin kendi yaşantılarından duydukları mutluluk, yaşamaya değer amaçlar belirleyerek ilerleme ve gelişme kat etmesi, yaşamını anlamlı ve yaşanmaya değer olarak nitelendirmesi, olumlu duygular geliştirmesi, güçlü sosyal ilişkiler geliştirerek özgün ve bireysel karar alabilmesi gibi bireysel ve sosyal nitelikleri bir arada barındıran kavramdır (Hamurcu 2011).

Ana çıkış noktasını “iyimserlik eğilimi” oluşturmaktadır. Değişen olumsuz koşullar söz konusu olsa dahi, sonucun pozitif olacağına inanmak iyimserlik eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik iyilik hali yüksek olan bireylerin, bedensel ve mental olarak daha sağlıklı, istekleri konusunda daha kararlı oldukları gözlemlenmektedir. Oluşması muhtemel bir problem karşısında esnek kararlar alabilen, sonucun olumlu olacağına inancını sürdüren, yaşam içerisinde savrulmak yerine yaşama yön veren, kontrolörün kendisinde olduğundan emin bireyler olarak tanımlanmaktadır (Adams vd. 1997; Memnun 2006).

### **2.3.2.4 Sosyal İyilik Hali**

Konu ile ilgili literatür ve yapılan çalışmalar incelendiğinde tanım kavramına etki eden iki faktör bulunmaktadır. İlki bireyin algılamış olduğu sosyal destek diğeri ise, alınan sosyal destektir. Farklı tanımlar bulunmakla beraber literatürde en çok karşılaşılan Sosyal Destek tanımı; Bireyin sosyal çevresi tarafından sevildiği, değer gördüğü, saygı duyulduğu, gerektiğinde korunacağına ilişkin duyduğu inanç olarak tanımlanmaktadır. Belirtilen değerlerin sağlanması ve korunması için bireylerin sosyal yaşantıları içerisinde birbirlerine karşı sorumlulukları bulunmaktadır. Sıklıkla rastlanan diğersosyal destek tanımı ise; bireylerin değer gördükleri, sevildiklerini, korunduklarını hissettikleri, sosyal bir sisteme karşı geliştirdikleri aidiyet duygusu olarak tanımlanmıştır. Alınan sosyal destek tanımı; bireyin ihtiyacı doğduğunda içinde bulunduğu sosyal çevreden gördüğü desteği tanımlamaktadır (Lepore vd. 1991; Harari 2002).

Bireylerin gerekli durumlarda yeterli desteği göreceğine dair inancı, sağlıklarını olumlu yönde etkileyen önemli unsurların arasında bulunmaktadır. Algılanan ya da alınan

sosyal destek, bireylerin yaşamış olduğu çevre içerisinde ne kadar saygı gördüğü, sevildiği, takdir edildiğinin bilgisini vermektedir. Desteğe duyulan ihtiyaç ya da alınan destek yaşanan duruma göre değişiklik göstermektedir. Sağlıklı sosyal ilişkilerin anahtarlarından bir diğeri de karşılıklı özveri, iletişimdir bu iletişim algılanan ve alınan sosyal yardımın kalitesini etkilemektedir (Cooper vd. 2001).

### **2.3.2.5 Duygusal İyilik Hali**

Sosyal ilişkiler; doğum ile başlayan ve yaşantısı boyunca bireyleri değiştiren, geliştiren ve şekillendiren sürecin parçasıdır. Sosyal ilişkiler ile birlikte gelişen en önemli unsurlardan biri de insanın duygusal gelişimidir. Fiziksel gelişimin yanı sıra varoluşu destekleyen, hayatta kalma sürecinde safi zekâ kadar duygularında önemi büyüktür. Duygular beklenenlerin hayata geçirilmesi ve anlam kazanabilmesi adına yön gösterir niteliktedir. Birey karşılıklı ilişkiler sürecinde değişimlere adapte olabilmek adına tepkiler geliştirir. Bu tepkiler kendi içinde fizyolojik tepkiler, kognitif tepkiler ile ortaya çıkmakta ve duyguların kategorize edilmesine olanak tanımaktadır. Duyguları ifade etme süreci dört basamaktan oluşan bir süreçtir (Mayer vd. 2000).

- Duyguları anlamak vücut dili, ses tonu, jest ve mimikler ile ifade etmek.
- Duyguları tanıyarak ve tanımlayarak ayırt edebilme.
- Farklı duyguları deneyimlemek ve anlayabilmek.
- Duyguların organize edilmesi (Mayer vd. 2000; Özdemir 2006).

Adams vd. (1998) duygusal iyilik hali yüksek bireyleri, özyeterlik düzeyleri yüksek, başka kişilerin onaylamasına ihtiyaç duymayan, kararlarını alabilen, uygulayabilen, kendini tanıyan, özümseyen, yeterliklerini bilen ve yeteneklerinden memnun olan bireyler olarak tanımlamaktadır.

### **2.3.2.6 Entelektüel İyilik Hali**

Adams vd. (1998) Entelektüel İyilik Halini; ideal düzeyde kendini geliştirmek için olanak yaratacak motivasyona sahip olmak, olarak tanımlamaktadır. Entelektüel iyilik hali, bireyin yaşantı içerisindeki öğrenme isteği, eğitimi, deneyim ve tecrübelerini yaşama aktardığı bilişsel süreci tanımlamaktadır. Harari (2002) entelektüel iyilik halinin, stres yaratacak seviyede aşırıya kaçan yüklemelerden olumsuz etkilendiğini aynı zamanda kişisel gelişimi sınırlandıran, yetersiz kaynak seçimlerinin de entelektüel iyilik halinin kalitesini etkilemekte olduğunu bildirmiştir. Bireylerin ideal düzeyde entelektüel

iyilik haline sahip olmalarının aynı zamanda aktif içsel uyaranlara sahip olması sonucunda gerçekleştiğini belirtmektedir.

### **2.3.3 İyilik Haline Etki Eden Kavramlar**

Dünya Sağlık örgütü, iyilik hali kavramının geliştirilmesi ile “sağlık” tanımını değiştirerek bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerde de tam bir iyilik hali olarak yenilemiştir. Sağlıklı olmanın tanımını, hasta ya da engeli bulunmakla beraber ruhsal, bedensel ve sosyal olarak tam bir bütünlük ile sağlandığını bildirmiştir. Bireysel sağlık aynı zamanda tüm toplumu ilgilendiren sosyal bir olgudur, bireyin sosyal yaşantısındaki iyilik hali şüphesiz ki etkileşim içerisinde olduğu çevreyi etkileyeceği gibi yine sosyal ya da psikolojik iyilik hali etkileşim içerisinde olduğu sosyal çevresi ve ailesini de etkileyecektir (Kesgin ve Topuzoğlu 2006).

İlgili literatür incelendiğinde iyilik hali kavramının açıklanması, anlaşılması amacı ile araştırmacılar pek çok araştırma yaparak iyilik hali kavramına etki eden, birbiri ile kolektif olarak çalışan birçok kavramı ölçümlemektedir. Araştırmacılar geliştirdikleri modellerde iyilik haline etki eden kavramları gruplar halinde tanzim ederken, ortak ve farklı kavramlar üzerinde durarak modellerinde yer verdiği görülmektedir. Literatür incelemelerinde, geliştirilen modellerde iyilik haline etki ettiği düşünülen kavramlara aşağıda yer verilmektedir.

İyilik Hali’ni konu alan araştırmalar da öznel iyi oluş, iyimserlik, umut, yaşam kalitesi, mutluluk gibi kötümserlikten uzak, olumlu kavramlara yer verilmiştir. Birbirinden farklı bu kavramlar oluşan sorunu yok saymak yerine, olumlu durum ve özelliklerin iyilik hali üzerindeki etkilerine dikkat çekmektedir (Roysamb vd. 2002).

#### **2.3.3.1 Yaşam kalitesi**

Yaşam Kalitesi kavramı sıklıkla kullanılmakta ancak net bir tanım ile çerçevelendirilmemiştir. Sağlık konusunda herhangi bir eylemi gerçekleştirirken problemsiz ve konforlu biçimde gerçekleştirmek, yaşanılan hayattan duyulan memnuniyeti belirtmek amacı ile kullanılır. Yaşam kalitesi kavramı, bireylerin kendileri ve yaşantılarının istek ve arzularının paralel olması ile açıklanabilir. Ancak her bireyin kendine has ve ölçülmesi zor memnuniyet ve memnuniyetsizlik algıları mevcuttur (Sargın vd. 2001). Havighurts (1963) de yaşam kalitesini; bireylerin kendi sosyal ilişki, sosyal etkinlikleri ve yaşamlarına dair çıkarımları ile dışsal faktörlerin bir bütünü

olduğunu belirtmiştir. Şimsek (2000) yaşam kalitesini geniş bir perspektif ile açıklayarak, sağlıklı olma durumunu doğrudan etkilemiyor olsa dahi işsizlik, yaşam biçimi, çevresel koşulların yaşam kalitesinde belirleyici olduğunu belirtmiştir. Bireylerin kendilerine özgü olan yaşam tarzlarının, gelecek ile ilgili beklentilerinin nesnel ve öznel ele alınmasının gerekliliğine dikkat çekmiştir. Öznel boyut, bireylerin sürdürdükleri hayattan duydukları haz ve yeterliği ifade ederken nesnel boyut ise; bağımlı olmaksızın yaşayabilmesi, serbest zamanını değerlendirme tercihleri, iş yaşantıları gibi ölçülebilen özellikleri barındırmaktadır (Annak 2005).

### **2.3.3.2 Olumlu ve olumsuz duygular**

Öznel olarak ölçümlenen olumlu ve olumsuz duygular iyilik hali kavramının önemli bileşenlerindedir. Duygulanım terimi, duygular ve heyecanı ifade etmek için kullanılmaktadır. Düşüncelerin duygulanımlar üzerinde etki sahibi olduğu kabul edilmektedir. Olumlu duygular geliştiren bireylerin, daha yüksek farkındalık düzeyine sahip olduğu, yaratıcı düşündükleri hem bütün hem de bütünü oluşturan parçaları daha iyi ayırt ettikleri görülmektedir. (Rycoft 1989; Frederickson 2005, 2011; Seligman 2007).

Duygular iki sınıfta incelenmekte; olumlu duygulanım hayat ile ilgili olumlu yargı ve duyguyu içerirken, olumsuz duygulanım aksine yaşantı ile ilgili olumsuz yargı ve duyguyu tasvir etmektedir. Olumlu duyguların stres, güçlük ile baş etme, üretkenlik, problem çözme yeteneklerini arttırdığı, fiziksel sağlığa etki ettiği, ruh sağlığına olumlu katkıda bulunduğu gözlemlenmektedir. Olumsuz duygulanımın, bireyler üzerindeki stresi arttırdığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Oral ve Köse 2011; Butler and Kern 2016).

### **2.3.3.3 Yaşam doyumu**

Yaşam doyumu kavramı, Neugarten tarafından 1961'de telaffuz edilmiş, ardından birçok araştırmacı, Neugarteni takip ederek çalışmalarında konu edinmişlerdir. Yaşam doyumunun anlamı, bireylerin yaşam ile ilgili beklentileri ile elde ettikleri arasındaki fark olarak açıklanmaktadır. Bireyler sıklıkla istekleri ve sahip olduklarını kıyaslamakta, ortaya çıkan sonuç ise bireyin yaşamından duyduğu memnuniyeti diğer bir deyiş ile yaşam doyumunu ifade etmektedir. Bu çıkarımlar neticesinde bireyin olumlu duygulanım içerisinde olması yaşamından duyduğu mutluluğu ve dolayısı ile yaşam

doyumunu açıklamaya yardım ederken, olumsuz duygulanım içerisinde ise yaşam doyumunun düşük olduğu ifadesine varılmaktadır (Özer ve Karabulut 2003).

Yaşam doyumunu, farklı pek çok kavramdan etkilenerken genel bir anlatım ile yaşamdan duyulan mutluluğu ve yaşanan hayatın bireyler için ne derece anlamlı olduğunu açıklayan kavramdır. Yaşamdan duyulan memnuniyetsizlik ise uzun süreli stres belirtisi olarak ifade edilebilir (Diener 2000). Bireylerin hissetmiş oldukları yaşam doyumunu etkileyen faktörler ise başlıca benlik, yakın çevre, arkadaş, aile, sağlık, maddi olanaklar olarak sınıflandırılmaktadır (Tuzgöl ve Dost 2007).

#### **2.3.3.4 Öznel iyi oluş**

Öznel iyilik hali, bireylerin yaşantılarından duymuş oldukları mutluluk ve mutsuzluk sebeplerini oluşturan karmaşık bir yapının genel tanımı olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşamdan duyulan memnuniyet, memnuniyetsizliğe ilişkin kişinin yargıya varmasına etki eden etkenler; iş doyumunu, yaşantılara yüklenen anlam, amaç, keder, sevinç, olumlu ve olumsuz duyguların sonucunda, yaşantısına dair genel fikri olarak açıklanmaktadır. Bireyler edindikleri tecrübeler ile öznel iyilik hallerini sözlü ve sözsüz davranışlar yolu ile sergilemektedir. Her bir bireyin yaşama dair oluşturduğu fikir ve değer yargıları vardır ve bu değer yargıları ile yaşamlarına yön vermektedirler. Aynı değerler ışığında kendi hayatlarını kritik ederek bir sonuca varmaktadırlar. Dolayısı ile her bireyin kendi hayatına bakışı ve duyduğu memnuniyet farklı temel taşlar üzerine kuruludur ve memnuniyet sebepleri farklılık göstermektedir (Diener, 1984; Diener and Ryan 2009). Öznel iyilik hali, bireylerin kendi yaşam tecrübesi, değer yargıları, yaşantılarından duydukları memnuniyet ve memnuniyetsizliklerini değerlendirerek edindikleri kanaattir. Olumlu duyguları, olumsuz duygulara nazaran sıklıkla yaşıyor ise bireylerin yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu düşünülür (Aypah ve Eryılmaz 2011).

#### **2.3.3.5 Sağlık ve iyilik hali**

Sağlık fiziksel parametreler değerlendirilerek tanımlanmaktadır. Ancak bireyin genel sağlık durumuna etkide bulunan farklı etmenler söz konusu olmaktadır. Sağlık ve hastalık durumunu ayıran bir çizgi bulunmamaktadır, günümüzde birçok insan fiziksel sağlıkları çok iyi görünüyorsa dahi psikolojik olarak artan kaygı durumu, depresyon, isteksizlik gibi genel mutluluk ve iyilik halini direkt etkileyen psikolojik rahatsızlıklarla

mücadele etmektedir. Dolayısı ile fizyolojik parametrelerin stabil ve sağlık durumunu gösterir durumda olması, bireyin sağlıklı olduğunu anlamına gelmemektedir.

Bahsedildiği üzere 1947'de Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımının çerçevesini genişletmiştir. Bu tanım ile beraber farklı birçok disiplinin ortak çalışma alanı haline gelmiştir. (Fişek 1985; Shillingford and Mackin 1991; Kitko 2001; Greenberg 2002).

Sağlığın farklı disiplinler ile birlikte açıklanması, sadece fiziksel boyuttan etkilenmediğinin belirlenmesi üzerine Greenberg vd. (1997) sağlığın aşağıda açıklanacak olan beş boyuttan etkilendiğini belirtmektedir.

- Sosyal Sağlık: Bireylerin çevrelerindeki diğer bireyler ile ilişkilerinden duyduğu memnuniyeti açıklar.

- Zihinsel Sağlık: Sahip olunan eğitim ve entelektüel bilgi, öğrenme isteği ve gelişime yatkınlığı açıklar.

- Duygusal Sağlık: Duygularının farkında olma, duygularını kontrol edebilme ve uygun biçimde ifade edebilmeyi açıklar.

- Manevi Sağlık: Merkezinde inanç kavramı vardır. Kültüre, bireylere göre değişim göstermek ile beraber bağlanma hissi, yaşam amacı ve anlamı kavramlarını açıklar.

- Fiziksel Sağlık: Bireylerin rutin sağlık kontrolleri, egzersiz alışkanlıkları, beslenme alışkanlıkları gibi etkinliklerle ilişkisini açıklar.

İyilik hali kavramı, sağlık tanımı içerisinde yer alan tüm farklı disiplinleri içermektedir. Sosyal, zihinsel, duygusal, manevi ve fiziksel sağlık öğeleri ile doğrudan ilgili olmakla beraber tüm etki eden sağlık öğeleri de birbirleri ile uyum içerisinde ve dengeli olmalıdır.

### **2.3.3.6 Bağlanma**

İyilik haline etki eden bağlanma kavramı; alan içerisindeki çalışmalar incelendiğinde akış olarak da nitelendirilmektedir. Bireylerin belirli bir amaç ile bağ kurarak bu amaç doğrultusunda bulunduğu tüm faaliyet ve organizasyonlara olan psikolojik bağlantıda olma durumunu açıklamak için kullanılmaktadır. Yüksek düzeyde bağlılık gösteren bireyler hedeflerine giden en gerçekçi yönü belirleyen, bu yönde sergilediği davranış, iş gücü, duygu yönetimi konusunda zamanın nasıl geçtiğini anlamayan, yüksek motivasyon sahibi ve belirlediği yoldan ayrılmayan bireyler olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir deyiş ile bağlanma; bireylerin hedeflerine ulaşma yolunda hayat içerisindeki

kararlılık ve organizasyon gerektiren tüm süreçlerde yapılan işten duyulan keyif, hedefe odaklanmak ve hayatın içerisindeki akış içerisinde yaptığı işe kendini tam olarak vermek olarak açıklanmaktadır (Csikszentmihalyi 1990; Khaw and Kern, 2014; Butler and Kern, 2016).

### **2.3.3.7 İlişkiler**

İnsan sosyal bir varlıktır ve doğum ile başlayan çeşitli ilişkiler örüntüsü ile gelişir, değişir. Toplum ve çevre ile etkileşimiyle yön alır ve yaşamlarına yön verirler. Bireylerin sosyal ilişkilerinin gelişimine etkisi olduğu kadar gelişim gösteremiyor olmasında da etkisi bulunmaktadır. Olumlu ilişkilerin bireylerin fizyolojik, psikolojik sağlık ve sağlıklı tercihlerde bulunma eğilimi arttırdığını, bulgular ile açıklayan birçok alan yazını mevcuttur. Olumlu ilişkiler bireyler üzerinde, iyilik hallerine olumlu etki eden, değer ve destek gördüğü, sevildiğini hissetmesi kendi ile ilgili olumlu inançlar geliştirmesine sebep olmaktadır. Bireylerin ilişki içerisinde olduğu çevrede tarafından kabul görmesi, destek hissetmesi iyilik halini başlıca etkilemektedir (Khaw and Kern, 2014; Butler and Kern, 2016; Lovett and Lovett, 2016).

### **2.3.3.8 Başarı**

Başarı nesnel ve öznel olarak ölçümlenebilir. Başarı bireylerin olumlu ve olumsuz duygular hissetmesinde önemli rol kaynaklarından biridir. Başarı; belirli becerilere sahip olmak, sahip olunan becerileri geliştirmek, hedef belirleyerek çaba ve azim ile yılmadan hedef doğrultusunda çalışmayı gerektirmektedir. Aynı zamanda belirlenen hedefte uzmanlaşmayı sağlayacak özyeterlik değerlendirmesi gerektirmektedir. Günlük sorumluluklarını yerine getirmek, hedefe ulaşma sürecinde kişinin özyeterlik algılarını besleyerek, başarıyı sürdürme konusundaki yeteneklerini geliştirmesine olanak sağlamaktadır. Bireyin belirlediği hedefe ulaşma yolunda, başardığı görevler, bireyin iyilik hali üzerine olumlu etki de bulunmaktadır (Seligman, 2011; Butler and Kern, 2016).

### **2.3.3.9 Anlam**

Anlam bireylerin kendi yaşantılarına dair algılarını ve yaşama atfetmiş oldukları değerleri içermektedir. Yaşam anlamı, güçlü bir hedef ya da arzu doğrultusunda bireyin yaşantısını anlamlı kılan diğer kavramlar ile iç içe işleyiş göstermektedir. Bireylerin kendi yetenekleri doğrultusunda belirlemiş olduğu gerçekçi hedefler ile duyduğu mutluluk, sevgi, çevreden aldığı destek bireyin hissettiği anlam kavramına etki

etmektedir. Hayatın yaşamaya değer, amaçlı, anlamlı olarak değerlendirmek iyilik haline etki eden önemli bir parametredir (Khaw and Kern 2014; Butler and Kern 2016; Lovett and Lovett 2016).

### **2.3.3.10 Yaşam Biçimi**

Yaşam biçimi / yaşam tarzı kavramı, öznel iyilik hali ve psikolojik iyi oluştan ayrılmaktadır. Bireyin zihnen ve ruhen ulaşabileceği üst düzey sağlıklı olma haline yönelik yaşantısını kasıtlı olarak yönlendirmesidir. Diğer bir değiş ile bireyin fiziksel ve ruhsal olarak yaşantısını, kendisine iyi geleceğine kanaat getirdiği yaşantılar ile değiştirmesidir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, bireylerin fiziksel ve ruhsal davranış ve tutumlarını sağlıklı davranışlar ile değiştirmesi ya da kasten yaşantılarını yönlendirmesinin ortaya çıkabilecek pek çok sağlık sorununun önlenmesinde etkili olduğu belirlenmiştir. Sağlıksız tercih ve tutumlar ise, bireylerin benlik saygısının azalması, kaygı problemleri, depresyon, kalp hastalıkları, ruhsal ve fiziksel bozukluklar ile ilişkilendirilmiştir (Oğuz vd. 2007; Doğan 2008).

### **2.3.4 Geliştirilen İyilik Hali Modelleri**

Literatürde karşılaşılan ilk ölçek 1972’de John tarafından geliştirilen Hastalık-İyilik Hali Ölçeği modelidir. Bu model benlik sorumluluğu ve geleneksel tıp arasındaki ilişkiyi göstermektedir (Travis and Ryan 1998). Sağlık alanı çalışanları ve eğitimcilerce kullanılan bu ölçek fiziksel sağlık sorunları yaşayan ya da engelli bir bireyin iyilik hali yönelimi olmayacağını yönünde bir kanaat geliştirmiştir. Halbuki fiziksel olarak sağlıklı olan bireylerde, kaygı, stres, olumsuz düşünce yönelimi olacağı gibi fiziksel engele sahip ya da fiziksel sağlık problem yaşayan bireylerde daha olumlu duygulara sahip olabilir ve iyilik halini sürdürebilmektedir (Travis and Ryan 1998).

Geliştirilen bir diğer model ise 1977’de Don Ardell tarafından geliştirilen beş boyuttan oluşturulan model “Orijinal İyilik Hali Modeli” dir. Kendinden sorumlu olma, beslenme bilinci, stres yönetimi, fiziksel uygunluk, çevresel duyarlılık boyutlarına sahiptir (Townes 1984). Kendinden Sorumlu olma; bireylerin koymuş oldukları amaçlar doğrultusunda, kendi davranışlarının farkında olmaları ve hedefleri doğrultusunda çabalayarak, duygu, davranışlarını organize ederek sorumluluklarını kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır. Beslenme Bilinci; fiziksel ve ruhsal dengenin önemli öğelerinden biri



beslenmektir. Birey mevcut sağlığını korumak veya güçlendirmek için düzenli beslenmeye özen göstermelidir. Stres Yönetimi; sağlık ve stres yönetimi arasında ilişki vardır, dolayısı ile bireyler stres yönetiminde etkili olmadıklarında birtakım hastalıkların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Bireyler sağlıklılarını korumak adına, stresle başa çıkma davranışı geliştirmeli ve stres yönetiminde etkili olmalıdır. Fiziksel Uygunluk; çevresel faktörler, yaşam temposu ve stres ile başa çıkma da egzersiz ve fiziksel hareketlilik olası hastalıklardan korumaktadır. Günlük yaşam temposuna ayak uydurmak ve yüksek performans sergileyebilmek adına fiziki güç ve uygunluk gerekmektedir. Çevresel Duyarlılık; bireylerin tercihlerinin etkileri bugüne etki ettiği kadar geleceği de etkilemektedir. Bireylerin yaşantıları ve seçimleri, geleceğe etki edeceğinden, her bireyin seçimlerinin ileriye dönük kirletici ve yıkıcı olmaması gerekmektedir. Ve her bireyin yaşanılan çevreye karşı sorumluluğu olarak tanımlanmaktadır (Townes 1984).

1982’de Ardell birinci modelini gözden geçirerek yeni bir iyilik modeli geliştirmiş ve yine çok boyutlu bir model geliştirerek “Gözden Geçirilmiş ve Genişletilmiş İyilik Hali Modeli” adı ile; Kendinden Sorumlu Olma, Beslenme Bilinci ve Fiziksel Uygunluk, Anlam ve Amaç, İlişkiler Dinamiği, Duygusal Zekâ olarak beş boyuttan oluşan modeli genişletmiştir (Ardell 2001). Sonrasında Ardell 2001’de üçüncü modelini geliştirerek üç temel boyut ve 14 alt beceri alanını içeren modelini geliştirmiştir. Ardell’in İyilik Hali Modelini geliştirerek sürekli olarak yenilediği görülmektedir. Bireylerin iyilik hallerinin ölçümlenmesi adına farklı kavram ve özelliklerin birbiri ile ilişkisinin anlamlandırılması adına değişimin gerekliliğini vurgulamaktadır (Ardell 2001).

Literatürde çok boyutlu farklı modellere rastlanmaktadır. Öne çıkan bir diğer model ise; Hettler’in (1984) de geliştirmiş olduğu İyilik Hali Modelidir. Altı boyuttan oluşan modelde boyutlar şu şekilde sınıflandırılmıştır. Sosyal Boyut; bireylerin yaşamlarında etkileşim içinde oldukları aile bireyleri, arkadaşları, çalışma arkadaşları kurdukları yakınlık bağlanma olarak adlandırılmaktadır. İlişkiler bireyleri olumlu ve olumsuz olarak etkilemektedir. Mesleki boyut; bireylerin geçmiş ve anda ki çalışma tecrübeleri, iş ve ücret doyumunu ele alır. Maneviyat Boyutu; maneviyat anlaşılması en zor olgulardan biri olarak karşımıza çıkmakta, bireysel farklılıklardan etkilenmektedir. Bireylerin inanç ve düşüncelerine göre şekillenir, kimi bireyler dini bir ritüeli gerçekleştirirken manen kendi duygularını doyururken kimi bireyler hayvan sevgisi

bakımı ya da yaşlılar evine yaptığı ziyaretler ile manevi doyumu yaşayabilir. Fiziksel Boyut; kişisel sağlığı koruyacak ya da tehlikeye atacak eylemlerin bireyler tarafınca tercih edilmesi. Egzersiz yapmak, uyku düzeni, cinsel etkinlik, alkol, uyuşturucu kullanımı örnek olarak gösterilebilir. Entelektüel Boyut; bireylerin resmi ve remi olmayan bilgi ve birikimini kapsamaktadır. Duygusal Boyut; bireylerin kendi duygu durumları hakkında net bir fikir sahibi olması ve aynı zamana sağlıklı bir biçimde açıklayabiliyor olmalarıdır (Hettler 1984).

İyilik hali, bireylerde genel, özel farklılıkları ve bu farklılıkların bireylerin iyilik hallerinde ne denli olumlu, olumsuz etkileri olduğunu açıklamak üzere birçok model geliştirilmiş ve halen üzerinde çalışılmakta olan yeni modeller gelişmesini sağlamaktadır. Bazı kuramcılar özel gruplara yönelik iyilik modelleri geliştirmiştir. Kanser hastaları için Zimpfer'in 1992'de geliştirmiş olduğu sekiz alt boyutlu iyilik modeli, tedavi sürecinde ki hastaların iyilik halleri incelenmesini amaçladığı çalışma gerçekleştirmiştir.

Travis ve Ryan (1982) tarafından geliştirilmiş modeli ise bireylerin hastalık ve sağlık durumunda olumlu, olumsuz düşünme biçimleri, çevreleri olan ilişkilerini nasıl organize ettiklerini ölçümlemeyi amaçlayan "İyilik Hali Enerji Sistemi Modeli" olarak adlandırılan modellerini geliştirmişlerdir. On iki boyuttan oluşan model; benlik sorumluluğu ve sevgi, nefes almak, duyumsama, yemek, hareket, duygu, düşünce, çalışma, iletişim, seks, anlam, alışkanlık boyutları bulunmaktadır. Bu modelin dayanağı; insanoğlu evrende bulunan her şey ile bir iletişim ve etkileşim içerisindedir. Çevresel koşullardan, iletişimden mahrum kaldığında insanlar mutsuzluk hissetmektedirler. İnsanoğlu kendi türü dahil evrenin tamamı ile bir enerji alışverişinde bulunan bir sistemin parçasıdır. Bahsedilen bu değerler arasında ki bir aksaklık bireyleri de dolaylı ya da direkt olarak etkilemektedir.

Konu edilen modeller fiziksel sağlık esas alınarak ve yine sağlık alanında çalışan uzmanlarca geliştirilmiştir. Psikoloji alanının da iyilik halini konu alan ölçek çalışmaları tarandığında ise Ryff'in (1989-1995) seneleri arasında oluşturmuş olduğu; psikolojik olumlu işlerlik öğelerinin altı boyutta araştırıldığı "well-being", "iyi-oluş" modeli gözlemlenmektedir. Ryff'in iyilik hali modelinin; iyilik halinin fiziksel sağlıktan etkilenmesinin yanı sıra psikolojik öğelerden de etkilendiğine değinen ve pozitif

psikoloji alanında Seligman, Snyder ve Lopez gibi araştırmacıların görüşleri ile örtüşmektedir. Çalışmanın alt boyutları; kendini kabul, başkaları ile olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel hakimiyet, yaşamın amacı ve kişisel gelişimdir (Degges vd. 2003).

Temelini psikoloji, antropoloji, sosyoloji, din, davranışsal tıp alanlarındaki multi disiplinler, deneysel çalışma ve araştırmalardan alan, psikolojik danışma kuramlarına dayanan ilk model ise; 1990 tarihinde Witmer ve Sweeney tarafından geliştirilen “İyilik Çemberi” olarak adlandırılan modeldir. Maneviyat, kendini yönetme, çalışma ve serbest zaman, arkadaşlık ve sevgi, boyutları bulunan modelde kendini yönetme boyutuna on iki adet alt görev tanımlanmaktadır (Witmer and Sweeney 1992).

İyilik hali konusunda geliştirilen modellerin ortak noktaları, çok boyutlu olmalarının yanı sıra, insana ait psikolojik, fiziksel, sosyal, maneviyat gibi insanı etkileyen beden ve ruh bütünlüğünde rol sahibi kavramlara vurgu yapmaktır.

Yukarıda iyilik hali tanımına katkıda bulunan araştırmacılar ve yaptıkları tanımlamalar bulunmaktadır. Görülmektedir ki araştırmacı ve kuramcıların görüşlerinin birçoğu birbirini tamamlar ve doğrular niteliktedir. Tüm kuramcılar yapmış oldukları araştırmalar neticesinde iyilik hali kavramının genişlemesi ve iyilik hali durumunun açıklık kazanmasında önemli rol oynamışlardır. Bununla beraber yaptıkları çalışmalar ile kuramcılar, iyilik halini ölçmek ve mekanizma olarak, insanoğlunun işlerliğini nasıl arttırabileceğini anlamak, iyilik halinin korunması ve iyilik haline etki eden kavramları çözümlenmek üzere ölçekler ve modeller geliştirerek ölçülebilir veriler elde etmek üzere farklı modeller geliştirmişlerdir.

Bireylerin hayata karşı tutumu, yaşantılarından duydukları memnuniyeti, yaşam içerisindeki tercihleri de dahil olmak üzere, iyilik haline etki eden pek çok faktör bulunmakta. Araştırmacıların belirttiği üzere devam eden yüksek iyilik hali bireyin yaşam koşullarına ve memnuniyetine etki edecektir.

Bilgiler incelendiğinde iyilik hali yüksek ve iyilik hali düşük bireyler arasında farklar olduğu açıktır. Bireylerin yaşantıları içerisinde yüksek iyilik haline sahip olmaları, yaşantılarını değerlendirmeleri ve ilerlemeleri açısından da önem arz etmektedir.

İyilik Hali yüksek bireyler, yaşantı içerisinde karşılaştıkları engelleri aşmakta yaratıcı çözümler üretmeyi tercih etmekte, oluşan olumsuz durumlara karşı pozitif tutum göstererek motivasyonlarını korumayı başarmaktadır. Bunun yanı sıra başa çıkma aracı

olarak sağlıksız davranışları tercih etmezler. Alkol ve madde kullanımı yerine problemleri akılcı yöntemler ile çözüme yolunu seçerler (Pitkänen 1999).

İyilik hali düzeyi yüksek bireyler kendini tanımlama ve tanıma konusunda dikkatli ve özenli davranmaktadır. Bu sebeple hedef belirlemek ve hedefe yönelik oluşabilecek herhangi bir problemi tahmin ve organize edebilmekte daha başarılı olmaları beklenmektedir. Geleceğe yönelik olumlu tutum ve davranışta bulunur, olumlu beklentiler iyilik halini etkileyen en önemli unsurlar arasında bulunmaktadır. Geleceğe yönelik olumlu beklentilerin, bahsedildiği üzere özyeterlik ve geleceğe yönelik umut duygusu ile ilişkilidir.

İyilik hali yüksek bireyler bedensel sağlıklarına önem vererek sağlıklı davranış biçimlerini sağlıksız olanlara kıyasla daha çok tercih etme eğilimindedir. Görünüşü ile ilgili olumlu duygular beslemek, sağlıksız kabul edilen uyuşturucu, sigara, alkol gibi davranış biçimlerini tercih etmeyen bireyler olduğu bilinmektedir (Adams vd. 1998).

İyilik hali düşük bireyler ise, fiziksel sağlıkları ile ilgili davranış ve tutumları seçici olmamakla beraber, sağlıksız tercihlerde bulunma eğilimindedir. Kendilik algısının düşük olması ile birlikte düşük özyeterlik düzeyine sahip bireylere paralellik gösteren tutum içerisinde bulunmaktadır. Belirlenmiş hedef ve amaç doğrultusunda yaşam planlaması bulunmazken daha çok kaderci ve şans faktörünün önemli olduğunu düşünerek, hayatı üzerinde etkisini kabul etmeyen davranış ve tutum sergilemektedir. Memnun (2006) Bireylerin iyilik hali düzeyine etki eden önemli iki faktörden bahsetmiştir. Bunlar; bireyin yaşam içerisinde etkisinin olduğuna dair inancı ve iyilik halin etki eden altı faktörün eşit oranda birey tarafından fark edilerek algılanmasıdır. Bu tanımdan yola çıkarak bireylerin düşük iyilik haline sahip olmasına sebep olan önemli unsurların, yine iyilik haline etki eden olumlu faktörlerin farkına varılmaması ya da bireyler tarafından farkına varılmaması olarak tanımlanabilmektedir.

### 3. MATERYAL VE YÖNTEM

#### 3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Egzersiz katılımcılarının Özyeterlik, umut, ve iyilik halinin incelenmesini amaçlayan çalışmada, nicel araştırma, tarama modeli olarak planlanmış ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak, birden fazla değişkeninin bir biri ile ilişkisini ve ilişkiden kaynaklanan değişimini açıklamayı hedeflemektedir.

Araştırma konusuna ilişkin veriler, anket yöntemi ile veri toplama tekniğinden yararlanılarak gerçekleştirilmiştir.

#### 3.2 ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın örneklem grubu, İstanbul İlinde, nişantaşı yeşilköy, moda, bostancı, bakırköy, kalamış, ataşehir ilçelerinde ikamet eden, özel spor salonlarında egzersiz programı uygulayan katılımcılardan oluşturmaktadır. Çalışmada çeşitlilik sağlayabilmek adına örneklem grubu pilates, fitness ve crossfit egzersizi yapan, basit seçkisiz yöntem ile belirlenmiş 154 erkek ve 123 kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklem gurubu, gönüllü katılım gerçekleştirmiştir.

#### 3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları sosyodemografik değişkenleri belirleyebilmek adına, “Kişisel Bilgi Formu”, iyilik halini ölçümlemek üzere “Perma Ölçeği”, ve örneklem grubunun umut düzeylerini belirleyebilmek adına “Bütünleyici Umut Ölçeği” araçları kullanılarak elde edilen veriler istatistiksel analiz uygulanarak, sonuçlar paylaşılmıştır.

##### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Sosyodemografik değişkenleri belirlemek üzere hazırlanan kişisel bilgi formu; yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, mesleği, gelir düzeyi, egzersiz türü, egzersiz branşı, egzersiz deneyim süresi, egzersiz sıklığını belirleyici net sorular içermektedir.

##### 3.3.2 Genel Özyeterlik Ölçeği

İlk olarak Almanya’da 1979 yılında Schwarzer ve Jerusalem tarafından Self – Efficacy Scale (özyeterlik skalası) olarak geliştirilmiştir. Önce 20 maddeden oluşan ölçek 1981 senesinde ölçeği yaratan araştırmacılar tarafından madde sayısı 10’a indirilerek

uygulanmaya devam edilmiştir. Ardından ölçek dörtli likert tipi (yanlış=1, tamamen doğru= 4) olarak uygulanmaya başlanmış ve bir çok dile çevrilerek geçerlik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır (Scholz vd. 2002). Ardından Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından son halini alan ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik güvenilirlik çalışmaları Aypay (2010) tarafından Genel Özyeterlik Ölçeği olarak 4'lü liket tipi olup 6 dereceleme sistemine göre düzenlemiştir.

Çeviri- tekrar çeviri yöntemi ile Türkçe çevirisi gerçekleştirilen ölçeğin yapı geçerliği; Temel Bileşenler Analizi ve Verimax Döndürme teknikleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bileşen analizi sonucu, özdeğerleri 1'den büyük iki bileşenli bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçek bileşenleri Alfa iç tutarlık katsayıları .79 ve .63 olarak kaydedilmiştir. Ölçeğin test -tekrar test sonuçları test güvenilirlik kat sayısı ( $r < .001$ )'dir (Aypay 2010).

Ölçeğin Varimax Döndürmesi sonucu, özdeğerleri 1'den büyük (2.64 ve 2.06) iki faktörlü bir yapı çıkmıştır. Birinci faktörün ölçeğe ilişkin toplam varyansın yüzde 26.4'ünü, ikincisi yüzde 20.5'ini açıkladığı ortaya çıkmıştır. Bu iki faktörün açıklama getirdikleri toplam varyans yüzde 47'dir. Döndürme testi sonrasında, ölçeğin birinci faktörü altı maddeden (3,4,5,7,8,10) oluşmakta, ikinci faktörü dört maddeden (1,2,6,9) oluşmakta olduğu kaydedilmiştir. Birinci faktörde yer alan maddelerin faktör yük değerleri .45 - .72 arasındadır. İkinci faktörde yer alan maddelerin faktör yük değerleri .56 - .79 arasındadır. Birinci faktör içerisinde yer alan maddeler zorlukla başatmede çaba göstermeyi ve dirençli olmayı açıklar, bu sebeple faktöre "çaba ve direnç" ismi verilmiştir. İkinci faktörde yer alan maddeler zorlukla başatme, yetenek ve kendine güveni açıkladıklarından, bu faktöre ise "yetenek ve güven" adı verilmiştir (Aypay, 2010). Çalışmada da bu bulguya dayanarak ölçek soruları 2 ayrı gruba ayrılmış; 1. gruba "çaba ve direnç" (3,4,5,7,8,10.sorular); 2. gruba "yetenek ve güven" (1,2,6,9. sorular) grubu ismi verilmiştir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması çalışmasında Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması için GeneralSelf-Efficacy Scale (GSE), Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ) ve Rosenberg Öz Saygı Ölçeği (RÖSÖ) kullanılmıştır. Seçilen 7 ölçeğin bilimsel geçerlik ve güvenilirliği konusunda çalışma için uygun olduğu fikrini oluşturmuştur. Sonuçlara göre Türkçe versiyonunun Türkçe için geçerli ve güvenilir

olduğu belirlenmiştir (Aypay, 2010).

### 3.3.3 Bütünleyici Umut Ölçeği

Schrank, Woppmann, Sibitz ve Lauber (2011) tarafından geliştirilmiş Bütünleyici Umut Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması ve geçerlik güvenirliğini Hakan Sarıçam ve Ahmet Akın (2013)'de gerçekleştirmiştir.

Ölçeğin psikometrik özellikleri, test-tekrar test, iç tutarlık, doğrulayıcı faktör çözümlemesi ve kriter bağıntılı geçerlik yöntem ve teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Kriter bağıntılı geçerlik için Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) kullanılmıştır. BUÖ' nin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör çözümlemesinde orjinal formla tutarlı olarak 23 maddeden bir araya geldiğini ve dört kapsamda (güven/inanç, perspektif yoksunluğu, pozitif gelecek uyumlanması ve sosyal ilişkiler/bireysel değer) uyumlu olduğu kaydedilmiştir. ( $\chi^2=610.67$ ,  $sd=222$ ), (RMSEA=.062, CFI=.94, IFI=.94, NFI=.90) ve (SRMR=.063).

Ölçeğin çzümlene değerleri . 25 ile. 67 arasında belirtilmektedir. Geçerlilik araştırmasında bütünleyici umut ile umutsuzluk arasında olumsuz ( $r= -.53$ ) ilişki olduğu belirlenmiştir. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları ölçülen ölçeğin tamamı için .76, dört alt ölçek incelemesi için ise .80, .71, .68 ve .65 olarak belirlenmiştir. Aynı zamanda test-tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin tamamı için .89 olarak kaydedilmiş, düzenlenmiş madde-toplam korelasyonlarının .24 ile .57 aralığında 39 sıralandığı belirlenmiştir. Bu bağlamda Bütünleyici Umut Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak ifade edilebilir.

### 3.3.4 Perma Ölçeği

Martin Seligman'ın beş boyutlu (olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarılar) iyi oluş çalışmalarını ölçümleyerek kavramsallaştırmak amacı ile Butler ve Kern tarafından (2016) geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlamasını Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş (2017) gerçekleştirmiştir. Ölçek, her alt boyut için 3 maddeden oluşmak üzere 15 maddeden oluşmaktadır. Ardından maddelere ek olarak 8 dolgu madde eklenmiştir. Bu maddeler; genel iyi oluşu ölçümlemek amaçlı 1 madde, sağlık durumunu belirlemek amaçlı 3 madde, olumsuz duyguları ölçümlemek amaçlı 3 madde ve son olarak yalnızlık duygusunu ölçümlemek amacı ile 1 madde daha eklenerek sonradan eklenen 8 madde ile toplamda 23 sorudan oluşmaktadır. PERMA 10'lu likert tipi ölçekte 0 "hiç" ile 10 "her

zaman” arasında değerlendirme yapılmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları göstermiştir ki PERMA ölçeği modeli kabul edilebilir düzeyde uyumludur. PERMA ölçeğinin güvenirlik kat sayısı toplam puan için .83, olumlu duygulanım .85, bağlanma .77, ilişkiler .70, anlam .61, başarı 67, olumsuz duygular boyutu .67, ve sağlık boyutu için .84 olarak hesaplanmıştır (demirci ve ark 2017).

Yapı geçerliliği çalışmasında orijinal ölçeğin formunda bulunan 5 boyutlu yapının doğrulanması sebebiyle ölçeğe doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde sorgulanan 5 boyutlu modelin uyumu ve yeterliğini belirlemek amacı ile kullanılan uyum indeksleri sonuçları, uyum kıstasları ile karşılaştırılmıştır. Uyum indekslerinin kabul edilir değerlerde olduğu ve ölçeğin sahip olduğu beş faktörlü yapısının bu çalışma grubu içinde geçerli olduğu kaydedilmiştir.

PERMA Ölçeği ölçüt geçerliği çalışmasında, öznel mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ölçeğin özgün formunun geçerlik çalışmalarında PERMA Ölçeğinin toplam puanı ve alt boyutlarının yaşam doyumu ile pozitif ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Butler ve Kern, 2016). Çalışmada da aynı zamanda benzer olarak PERMA'nın yaşam doyumu ve öznel mutluluk kavramları ile pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğu anlaşılmıştır. Sonuçlar ilişkiler, olumlu duygular, anlam, başarı ve bağlanma boyutlarının, bireylerin, yaşamdan aldıkları doyumu ile hissettikleri mutluluğu olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Birbiri ile yakın ilişkide olan yapıları ölçen bu ölçekler arasındaki ilişkilerin beklenildiği gibi olumlu yönde olduğu ortaya çıkmıştır.

### **3.4 VERİLERİN ANALİZİ**

Araştırmada veri toplama araçları ile sağlanan tüm bilgi ve veriler, SPSS 25.0 Statistical Package for the Social Sciences istatistiksel analiz programına aktarılmış, anlamlılık düzeyi en düşük 0.05 değeri için sınanmıştır.



#### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma katılımcılarını oluşturan, Pilates, CrossFit, ve Fitness egzersiz katılımcılarının, istatistiksel analizlere başlamadan katılımcıların ölçeklerde bulunan soruların tamamını cevaplandıkları kontrol edilmiştir ve boş bırakılan maddeye rastlanmamıştır. Demografik özelliklerinin yanı sıra, incelemeye konu olan; özyeterlik, umut ve iyilik hali değişkenlerine ilişkin Geçerlik Güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiş, İstatistiksel analizler her ölçek ve alt boyutları için ortalama puan alınarak uygulanmıştır. Ortalama puanlarda uç değerler sınanmıştır. Ve uç değer olmadığı tespit edilmiştir. Ölçeklerin Z puanlarının  $\pm 3$  olduğu bulunmuştur. 277 katılımcının gönüllü olarak katıldığı araştırmada kullanılacak testlerin belirlenmesi amacı ile tüm değişkenler için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Her değişkenin çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1.18$  aralığında olduğu bulunmuştur. Liu ve arkadaşları (2005) bir değişkenin normal dağılım göstermesi için basıklık ve çarpıklık değerlerinin yüzde 5 güven aralığında  $\pm 2.58$ , yüzde 1 güven aralığında ise  $\pm 1.96$  değerleri arasında bulunması gerektiğini belirtmişlerdir. Dolayısı ile araştırma değişkenlerinin normal dağılımda olduğu kabul edilerek parametrik testler uygulanması uygun bulunmuştur. Analiz demografik değişkenler, katılanların yaş (yıl), cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, Egzersiz deneyim süresi ve Haftalık egzersiz sıklığı, ve araştırma değişkenleri üzerinde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır anlamlı çıkan grupların hangileri olduğunun belirlenmesi için çoklu karşılaştırmalar POST HOC testi ile gerçekleştirilmiştir. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile araştırma değişkenlerinin birbirleri ile ilişkileri analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan PERMA, Bütünleyici Umut ve Genel Özyeterlik ölçeklerinin alt boyutları geçerlilik düzeyi Cronbach's Alpha testleri yapılmıştır. PERMA, Bütünleyici Umut Ölçeği ve Genel Özyeterlik Ölçeklerini oluşturan soruların ortalama ve standart sapmaları verilmiştir. Genel Özyeterlik, PERMA ve Bütünleyici Umut ölçeğinin alt boyutlarının birbirleri ile olan ilişkisini ve birbirlerini açıklama düzeylerinin (yordayıcılık) belirlenmesi amacı ile Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmış ve sonuçlarına yer verilmiştir.

ölçekler kullanılarak toplanan verilerin istatistiksel analizlerine ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. İstatistiksel analizlere başlamadan katılımcıların ölçeklerde bulunan soruların tamamını cevaplandıkları kontrol edilmiştir ve boş bırakılan maddeye rastlanmamıştır.

#### 4.1 ÖLÇME ARAÇLARININ GÜVENİRLİK GEÇERLİK ANALİZİ

Güvenilirlik; bir testin veya ölçeğin ölçmeyi amaçladığı özelliği, tutarlı ve istikrarlı bir biçimde ölçme derecesidir. Güvenilir bir test veya ölçek, benzer şartlarda tekrar uygulandığında aynı sonuçları verir. Güvenirlik kat sayısını ölçümlemek üzere en yaygın kullanılan yöntem Cronbach's Alpha olarak da bilinen "alfa katsayısı"dır. Alfa değeri "0" ile "1" arası değerler alır ve kabul edilebilir değerin en az "0,7" olması arzu edilir. Ancak, inceleme türü çalışmalarda bu değerin "0,5"e kadar makul kabul edilebileceği bazı araştırmacılarca ifade edilmektedir. Değerlendirmede:  $0,00 \leq \alpha < 0,40$  "güvenilir değil",  $0,40 \leq \alpha < 0,60$  "düşük güvenilirlikte",  $0,60 \leq \alpha < 0,80$  "oldukça güvenilir",  $0,80 \leq \alpha < 1,00$  "yüksek derecede güvenilir", yorumu yapılır (Akgül ve Çevik 2005).

Geçerlilik, bir testin ölçmeyi amaçladığı özelliği ölçebilme derecesidir. Araştırmaya katılan katılımcılarımızın, amaçlanan özelliklerinin araştırma değişkeni olarak kullanılan geçerlik güvenilirlik çalışması tamamlanmış ölçekler ile gerçekleştirilme derecesidir.

##### 4.1.1 PERMA Ölçeği Geçerlik Güvenilirlik Analizi

Tablo 4.1'de Perma ölçeği Cronbach's Alpha güvenilirlik değerleri belirtilmektedir.

**Tablo 4.1. PERMA Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cronbach's Alpha Güvenilirlik Değerleri**

Değişkenler	Cronbach alfa katsayısı
Perma Tüm Ölçek	0.88
Olumlu Duygular	0.81
Bağlanma	0.70
Olumlu İlişkiler	0.71
Anlam	0.76
Başarılar	0.71
Sağlık	0.76
Olumsuz Duygular	0.70

Araştırmada kullanılan ve 23 sorudan oluşan tüm PERMA ölçeğinin güvenilirlik değeri 0,88 olarak hesaplanmıştır. Değerlendirmede bu oranın “yüksek derecede güvenilir” olduğu kabul edilmektedir. Alt boyutlara baktığımızda; Olumlu Duygular alt boyutunun 0,81 (yüksek derecede güvenilir), Bağlanma alt boyutunun 0,70 (oldukça güvenilir), Anlam alt boyutunun 0,76 (oldukça güvenilir), Başarılar alt boyutunun 0,71 (oldukça güvenilir), Sağlık alt boyutunun 0,76 (oldukça güvenilir) ve Olumsuz Duygular alt boyutunun 0,70 oldukça güvenilir olduğu görülmektedir. Mutluluk ve yalnızlık alt boyutları çıkartıldıktan sonra bile ölçeğin güvenilirlik düzeyinin 0,90 (yüksek derecede güvenilir) olduğu görülmektedir. En düşük güvenilirlik düzeyinin bağlanma, en yüksek güvenilirlik düzeyinin ise olumlu duygular alt boyutunda olduğunu söyleyebiliriz. Tablo 4.1’de PERMA Ölçeğinin Tümü ve Alt Boyutlarının Cronbach’s Alpha Güvenilirlik Değerleri belirtilmiştir.

#### **4.1.2 Bütünleyici Umut Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cronbach’s Alpha Güvenilirlik Değerleri**

Tablo 4.2’de Bütünleyici Umut Ölçeği Cronbach’s Alpha Güvenilirlik Değerleri belirtilmiştir.

**Tablo 4.2. Bütünleyici Umut Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cronbach’s Alpha Güvenilirlik Değerleri**

Değişkenler	Cronbach alfa katsayısı
Bütünleyici Umut tüm Ölçek	0.87
Güven / İnanç	0.81
Perspektif Yoksunluğu	0.84
Olumlu Gelecek Oryantasyonu	0.71
Sosyal İlişkiler / Bireysel Değerler	0.50

Araştırmada kullanılan ve 23 sorudan oluşan Bütünleyici Umut Ölçeğinin tümünün güvenilirlik düzeyinin 0,87 olduğu hesaplanmıştır. Bu oran “yüksek derecede güvenilir” olarak kabul edilmektedir. Bütünleyici Umut Ölçeği alt boyutları güvenilirlik düzeyleri ise; Güven/ İnanç altboyutu için 0,81 “yüksek derecede güvenilir”, Perspektif Yoksunluğu alt boyutunun 0,84 bu değer “yüksek derecede güvenilir” olduğu, Olumlu Gelecek Oryantasyonu alt boyutunun güvenilirlik derecesi 0,71 olduğu bu değer

“oldukça güvenilir olduğu” Sosyal İlişkiler/Bireysel değerler alt boyutu güvenilirlik derecesi ise 0.50 olarak hesaplanmıştır bu değer ise “düşük güvenilirlik” derecesine sahip olduğu görülmektedir. Tablo 4.2’de Bütünleyici Umut Ölçeğinin Tümü ve Alt Boyutlarının Cronbach’s Alpha Güvenilirlik Değerleri belirtilmektedir.

#### 4.1.3 Genel Özyeterlik Ölçeğinin Cronbach’s Alpha Güvenilirlik Değerleri

Tablo 4.3’de Genel Özyeterlik Ölçeği ve alt boyutlarının Cronbach’s Alpha Güvenilirlik Değerleri belirtilmektedir

**Tablo 4.3. Genel Özyeterlik Ölçeğinin Cronbach’s Alpha Güvenilirlik Değerleri**

Değişkenler	Cronbach alfa katsayısı
Genel Özyeterlik Ölçeği	0,88
Çaba ve Direnç	0,84
Yetenek ve Güven	0,71

Araştırmada kullanılan Genel Özyeterlik Ölçeği ve alt boyutlarına ait Cronbach’s Alpha güvenilirlik düzeyi 0,88 olarak hesaplanmıştır. Bu değer “yüksek derecede güvenilir” olarak kabul edilmektedir. Özyeterlik Ölçeği alt boyutlarından Çaba/Direnç alt boyutunun 0,84 düzeyinde olduğu bu değer “yüksek derecede” güvenilir olduğu, Yetenek/Güven alt boyutunun ise 0,71 düzeyinde bu düzeyin ise “oldukça güvenilir” düzeyde olduğu belirlenmiştir. Tablo 4.3’de Genel Özyeterlik Ölçeği ve alt boyutlarına ait Cronbach’s Alpha Güvenilirlik Değerleri belirtilmiştir.

#### 4.2 ÇALIŞMA GURUBUNUNA AİT TANIMLAYICI DEĞİŞKENLER

Çalışma gurubunu oluşturan egzersiz katılımcılarına ait tanımlayıcı değişkenlere ait frekans analizi sonuçları , Tablo 4.4’de belirtilmektedir.

Araştırma 277 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Genel dağılımda Katılımcıların; 18 yaşdan büyük oldukları belirlenmiştir.

**Tablo 4.4. Genel Dağılımda Tanımlayıcı Değişkenler**

DEĞİŞKEN	SIKLIK (N=277)	YÜZDE (%)
<b>YAŞ</b>		
18-24	84	30,3
25-31	86	31
32-36	75	27,1
39-Üzeri	32	11,6
<b>CİNSİYET</b>		
Erkek	154	55,6
Kadın	123	44,4
<b>MEDENİ DURUM</b>		
Bekar	196	70,8
Evli	81	29,2
<b>EĞİTİM DÜZEYİ</b>		
Lise	34	12,3
Lisans	177	63,9
Lisansüstü	66	23,8
<b>İŞ YAŞAMI</b>		
Aktif İş Hayatı Olan	213	76,9
İş Yaşamı Dışında Olan	64	23,1
<b>GELİR SEVİYESİ</b>		
Düşük	24	8,7
Orta	185	66,8
Yüksek	68	24,5
<b>EGZERSİZ BRANŞI</b>		
CROSSFİT	45	16,2
FİTNESS	102	36,8
PİLATES	130	46,9
<b>EGZERSİZ DENEYİM SÜRESİ</b>		
1-4 YIL	142	51,3
5-9 YIL	76	27,4
10 VE ÜZERİ	59	21,3
<b>EGZERSİZ SIKLIĞI Haftalık</b>		
1-2 gün	57	20,6
3-4 gün	165	59,6
5 ve üzeri	55	19,9

18-24 yaş arası 84 (yüzde 30,3) katılımcı, 25-31 yaş arası 86 (yüzde 31) katılımcı, 32-36 yaş arası 75 (yüzde 27,1) katılımcı, 39 yaş ve üzeri ise; 32 (yüzde 11,6) katılımcı bulunmaktadır. 154 (yüzde 55,60) erkek, 123 (yüzde 44,00)'ü kadındır. Bekar, katılımcılar 196 (yüzde 70,76) kişiden oluşurken, 81 (yüzde 29,24) kişi evlidir. Katılımcıların; Lise mezunu 34 (yüzde 12,30) kişi olduğu, Lisans mezunlarının 177 (yüzde 63,90) kişiden oluştuğu, Lisans mezunlarının ise; 66 (yüzde 23,80) katılımcıdan oluştuğu tespit

edilmiştir. Aktif iş yaşamı içerisinde olduğunu belirten katılımcılar 213 (yüzde 76,90), Aktif iş yaşamı içerisinde bulunmayan katılımcıların sayısı ise; 64 (yüzde 23,10) olarak belirlenmiştir. Gelir düzeyini düşük olarak belirten 24 (yüzde 8,70) katılımcı, orta seviyede belirten 185 (yüzde 66,80) katılımcı olduğu, yüksek olarak belirten katılımcı sayısının 68 (yüzde 24,50) olduğu belirlenmiştir. Egzersiz branş değişkeninde CrossFit egzersizi uygulayan 45 (yüzde 16,2), Fitness egzersiz katılımcısı olarak 102 (yüzde 36,80) kişi, Pilates egzersizi uygulayan 130 (yüzde 46,90) katılımcıdan oluşmaktadır. Egzersiz deneyim süresini 1-4 yıl olarak belirten 142 (yüzde 51,30), 5-9 yıl olarak belirten 76 (yüzde 27,40), 10 yıl ve üzeri olarak belirten 59 (yüzde 21,30) katılımcıdan oluştuğu görülmektedir. Araştırmada Haftalık egzersiz sıklığını 1-2 gün olarak belirten 57 (yüzde 20,60) katılımcı, 3-4 gün olarak belirten 165 (yüzde 59,60) katılımcı, 5 gün ve üzeri olarak belirten 55 (yüzde 19,90) katılımcı oluşturmaktadır.

#### 4.3 ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ KORELASYONU

Araştırma değişkenlerinin birbirleri ile ilişkilerinin tespit edilmesi amacı ile yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonucu Tablo 4.5’de belirtilmiştir.

**Tablo 4.5. Araştırma Değişkenleri Korelasyon Analizi**

Araştırma Değişkenleri	1.	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	2.	2.1	2.2	2.3	2.4	3.	3.1	3.2
1. Perma İyi oluş	1																
1.1 Olumlu duygular	.86	1															
1.2 Bağlanma	.79	.58	1														
1.3 Olumlu ilişkiler	.77	.59	.43	1													
1.4 Anlam	.68	.54	.55	.40	1												
1.5 Başarılar	.74	.54	.53	.39	.69	1											
1.6 Olumsuz Duygular	.86	-.35	-.26	-.23	-.24	-.33	1										
1.7 Sağlık	.55	.52	.33	.40	.49	.47	-.43	1									
1.8 Yalnızlık	-.36	-.30	-.27	-.22	-.30	-.33	+.61	-.35	1								
2. Bütün. Umut Ölçeği	.63	.56	.44	.45	.54	.54	-.47	.67	-.42	1							
2.1 Güven/inanç	.63	.56	.46	.41	.59	.56	-.35	.55	-.32	.89	1						
2.2 Perspektif Yok.	.42	.42	.24	.30	.32	.36	-.53	.70	-.44	.77	.49	1					
2.3 Olumlu Gel. Ory.	.39	+.28	.36	.20	.42	.42	-.31	+.34	-.30	.75	.71	.40	1				
2.4 Bir. Değ./ Sos. İliş.	.39	.31	.27	.42	.23	+.23	-	+.20	-	.52	.43	-	.27	1			
3. G. Özyeterlik Ölçeği	.43	.39	.30	.23	.41	.45	-.29	.40	-.30	.61	.64	.40	.50	.26	1		
3.1 Çaba/ Direnç	.43	.40	.29	.24	.40	.42	-.28	.38	-.28	.57	.60	.37	.43	.24	.96	1	
3.2 Yetenek/ Güven	.37	.31	.28	.19	.34	.43	-.27	.36	-.26	.59	+.60	+.39	.53	.25	.89	.74	1

\*\*\* p<0,001

Yapılan analiz sonuçlarında, Perma Ölçeği (PÖ) İyi Oluş toplam puanının, PÖ’ nin alt boyutları olan Olumlu Duygular ( $r = .86$ ,  $p < 0,001$ ), Bağlanma ( $r = .79$ ,  $p < 0,001$ ), Olumlu

İlişkiler ( $r = .77, p < 0,001$ ), Anlam ( $r = .68, p < 0,001$ ), Başarılar ( $r = .74, p < 0,001$ ), Olumsuz Duygular ile ( $r = .86, p < 0,001$ ) düzeyinde, Sağlık boyutunda ( $r = .55, p < 0,001$ ) düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken PÖ'nin yalnızlık alt boyutunda ise ( $r = -.36, p < 0,001$ ) düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Perma iyi oluş ölçeğinin toplam puanları ile Bütünleyici Umut Ölçeği (BUÖ) toplam puanları arasında ( $r = .63, p < 0,001$ ), Bütünleyici Umut Ölçeği alt boyutları Güven/İnanç ( $r = .63, p < 0,001$ ), Perspektif Yoksunluğu alt boyutu ile ( $r = .42, p < 0,001$ ), Olumlu Gelecek Oryantasyonu ( $r = .39, p < 0,001$ ), Bireysel Değerler/Sosyal İlişkiler alt boyutunda ( $r = .39, p < 0,001$ ), arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Perma İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanları ve Genel Özyeterlik (GÖÖ) Toplam puanları arasında ( $r = .43, p < 0,001$ ), pozitif yönde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Perma iyi oluş toplam puanlarının, GÖ alt boyutları Çaba/Direnç ( $r = .43, p < 0,001$ ), Yetenek /Güven altboyutunda ( $r = .37, p < 0,001$ ), pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

PÖ'nin Olumlu Duygular alt boyutu ile PÖ'nin toplam iyi oluş puanı ( $r = .86, p < 0,001$ ), Bağlanma ( $r = .58, p < 0,001$ ), Olumlu İlişkiler ( $r = .59, p < 0,001$ ), Anlam ( $r = .54, p < 0,001$ ), Başarılar ( $r = .54, p < 0,001$ ), düzeyinde, Sağlık boyutunda ( $r = .52, p < 0,001$ ) düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken PÖ'nin yalnızlık alt boyutunda ( $r = -.36, p < 0,001$ ) ve Olumsuz Duygular alt boyutunda ( $r = -.35, p < 0,001$ ) düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. BUÖ toplam puanı ( $r = .56, p < 0,001$ ), düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu, BUÖ alt boyutu Güven/ inaç ile ( $r = .56, p < 0,001$ ), Perspektif Yoksunluğu alt boyutu ile ( $r = .42, p < 0,001$ ), pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. BUÖ alt boyutu Olumlu gelecek Oryantasyonu ( $r = .28, p < 0,001$ ), Bireysel değerler/Sosyal İlişkiler ( $r = .31, p < 0,001$ ) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. PÖ'nin Olumlu Duygular Alt boyutunun GÖÖ'nin toplam puanı ile ( $r = .39, p < 0,001$ ), GÖÖ'nün alt boyutu Çaba/ Direnç ile ( $r = .40, p < 0,001$ ), Yetenek /Güven altboyutunda ( $r = .31, p < 0,001$ ), pozitif yönde anlamlı ilişkide olduğu bulunmuştur.

PÖ'nin Bağlanma alt boyutu ile PÖ'nin alt diğer boyutları olan Perma toplam iyi oluş puanı ile ( $r = .77, p < 0,001$ ), Olumlu Duygular ( $r = .58, p < 0,001$ ), Anlam ( $r = .55, p < 0,001$ ), Olumlu İlişkiler ( $r = .43, p < 0,001$ ), pozitif yönde anlamlı olduğu, Başarılar ( $r = .53, p < 0,001$ ), düzeyinde, Sağlık boyutunda ( $r = .33, p < 0,001$ ) düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken PÖ'nin yalnızlık alt boyutunda ( $r = -.27, p < 0,001$ ) ve Olumsuz

Duygular alt boyutunda ( $r=-.26$ ,  $p<0,001$ ) düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. BUÖ toplam puanı ( $r= .44$ ,  $p<0,001$ ), düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu, BUÖ alt boyutu Güven/ inanç ile ( $r= .46$ ,  $p<0,001$ ), Perspektif Yoksunluğu alt boyutu ile ( $r= .24$ ,  $p<0,001$ ), pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. BUÖ alt boyutu Olumlu Gelecek Oryantasyonu ( $r=.36$ ,  $p<0,001$ ), Bireysel değerler/Sosyal İlişkiler ( $r= .27$ ,  $p<0,001$ ) düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki içerdiği tespit edilmiştir. PÖ' nin Bağlanma alt boyutunun GÖÖ ile ilişkisi, GÖÖ' nin toplam puanı ile ( $r= .30$ ,  $p<0,001$ ), GÖÖ'nün alt boyutu Çaba/ Direnç ile ( $r= .29$ ,  $p<0,001$ ), Yetenek /Güven alt boyutunda ise ( $r= .28$ ,  $p<0,001$ ), anlamlı ve olumlu bir ilişkide olduğu bulunmuştur.

PÖ' nin Olumlu İlişkiler alt boyutu ile PÖ'nin toplam puanı ile ( $r= .77$ ,  $p<0,001$ ) pozitif yönde anlamlı ilişkide olduğu, diğer boyutları olan Olumlu Duygular( $r=.59$ ,  $p<0,001$ ), Bağlanma ( $r=.43$ ,  $p<0,001$ ), Anlam ( $r= .40$ ,  $p<0,001$ ), pozitif yönde anlamlı olduğu, Başarılar ( $r= .39$ ,  $p<0,001$ ), düzeyinde, Sağlık boyutunda ( $r= .40$ ,  $p<0,001$ ) düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken PÖ'nin yalnızlık alt boyutunda ( $r=-.22$   $p<0,001$ ) ve Olumsuz Duygular alt boyutunda ( $r=-.23$ ,  $p<0,001$ ) düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. BUÖ toplam puanı ( $r= .45$ ,  $p<0,001$ ), düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu, BUÖ alt boyutu Güven/ inanç ile ( $r= .41$ ,  $p<0,001$ ), Perspektif Yoksunluğu alt boyutu ile ( $r= .30$ ,  $p<0,001$ ), pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. BUÖ alt boyutu Olumlu Gelecek Oryantasyonu ( $r=.20$ ,  $p<0,001$ ), Bireysel değerler/Sosyal İlişkiler ( $r= .42$ ,  $p<0,001$ ) düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir. PÖ' nin Olumlu İlişkiler alt boyutunun GÖÖ ile ilişkisi, GÖÖ' nin toplam puanı ile ( $r= .23$ ,  $p<0,001$ ), GÖÖ'nün alt boyutu Çaba/ Direnç ile ( $r= .24$ ,  $p<0,001$ ), Yetenek /Güven altboyutunda ise ( $r= .19$ ,  $p<0,001$ ), anlamlı ve olumlu bir ilişkide olduğu bulunmuştur.

PÖ' nin Anlam alt boyutunun PÖ'nin toplam puanı ile ( $r= .68$ ,  $p<0,001$ ) pozitif yönde anlamlı ilişkide olduğu, diğer boyutları olan Olumlu Duygular ( $r=.54$ ,  $p<0,001$ ), Bağlanma ( $r=.55$ ,  $p<0,001$ ), Olumlu İlişkiler ( $r=.40$ ,  $p<0,001$ ), pozitif yönde anlamlı olduğu, Başarılar ( $r= .69$ ,  $p<0,001$ ), düzeyinde, Sağlık boyutunda ( $r= .40$ ,  $p<0,001$ ) düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken PÖ'nin yalnızlık alt boyutunda ( $r=-.30$   $p<0,001$ ) ve Olumsuz Duygular alt boyutunda ( $r=-.24$ ,  $p<0,001$ ) düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. BUÖ toplam puanı ( $r= .54$ ,  $p<0,001$ ), düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu, BUÖ alt boyutu Güven/ inanç ile ( $r= .59$ ,  $p<0,001$ ), Perspektif



Yoksunluğu alt boyutu ile ( $r = .32, p < 0,001$ ), pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. BUÖ alt boyutu Olumlu Gelecek Oryantasyonu ( $r = .42, p < 0,001$ ), Bireysel değerler/Sosyal İlişkiler ( $r = .23, p < 0,001$ ) düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir. PÖ' nin Anlam alt boyutunun GÖÖ ile ilişkisi, GÖÖ' nin toplam puanı ile ( $r = .41, p < 0,001$ ), GÖÖ'nün alt boyutu Çaba/ Direnç ile ( $r = .40, p < 0,001$ ), Yetenek /Güven altboyutunda ise ( $r = .34, p < 0,001$ ), anlamlı ve olumlu bir ilişkide olduğu bulunmuştur.

PÖ' nin Başarılar alt boyutu ile PÖ'nin toplam puanı ( $r = .74, p < 0,001$ ), Pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu, PÖ'nin alt boyutları Olumlu Duygular ( $r = .54, p < 0,001$ ), Bağlanma ( $r = .53, p < 0,001$ ), Olumlu İlişkiler ( $r = .39, p < 0,001$ ), Anlam ( $r = .69, p < 0,001$ ) düzeyinde pozitif anlamlı olarak tespit edilmiştir. Sağlık boyutunda ( $r = .47, p < 0,001$ ) düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken PÖ'nin yalnızlık alt boyutunda ( $r = -.33, p < 0,001$ ) ve Olumsuz Duygular alt boyutunda ( $r = -.33, p < 0,001$ ) negatif ilişki içerisinde anlamlılık tespit edilmiştir. BUÖ toplam puanı ( $r = .54, p < 0,001$ ), BUÖ alt boyutu Güven/ inanç ile ( $r = .56, p < 0,001$ ), Perspektif Yoksunluğu alt boyutu ile ( $r = .36, p < 0,001$ ), pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. BUÖ alt boyutu Olumlu gelecek Oryantasyonu ( $r = .42, p < 0,001$ ) olarak kaydedilirken, Bireysel değerler/Sosyal İlişkiler ( $r = .28, p < 0,001$ ) güçlü pozitif anlamlılık ifade eden ilişki tespit edilmiştir. PÖ' nin Başarılar alt boyutunun GÖÖ'nin toplam puanı ile ( $r = .45, p < 0,001$ ), GÖÖ'nün alt boyutu Çaba/ Direnç ile ( $r = .42, p < 0,001$ ), Yetenek /Güven altboyutunda ( $r = .43, p < 0,001$ ), pozitif yönde anlamlı ilişkide olduğu bulunmuştur.

PÖ' nin Olumsuz Duygular alt boyutu ile PÖ'nin toplam iyi oluş puanı ( $r = .86, p < 0,001$ ), anlamlı ve pozitif yönde ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir. PÖ' nin Olumlu Duygular ( $r = -.35, p < 0,001$ ), Bağlanma ( $r = -.28, p < 0,001$ ), Olumlu İlişkiler ( $r = -.23, p < 0,001$ ), Anlam ( $r = -.24, p < 0,001$ ), Başarılar ( $r = -.33, p < 0,001$ ), düzeyinde, Sağlık boyutunda ( $r = -.43, p < 0,001$ ) negatif anlamlı ilişki bulunurken PÖ'nin yalnızlık alt boyutunda ( $r = .61, p < 0,001$ ) pozitif anlamlı ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. PÖ' nin Olumsuz Duygular alt boyutu ile BUÖ toplam puanı ( $r = -.47, p < 0,001$ ) düzeyinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, BUÖ alt boyutu Güven/ inanç ile ( $r = -.35, p < 0,001$ ), Perspektif Yoksunluğu alt boyutu ile ( $r = -.53, p < 0,001$ ), negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. BUÖ alt boyutu Olumlu gelecek Oryantasyonu ( $r = -.31, p < 0,001$ ), olarak negatif yönlü anlamlılık tespit edilirken, Bireysel değerler/Sosyal İlişkiler alt boyutu ile anlamlı bir

ilişki tespit edilememiştir. PÖ' nin Olumsuz Duygular Alt boyutunun GÖÖ'nin toplam puanı ile ( $r=-.29$ ,  $p<0,001$ ), GÖÖ'nün alt boyutu Çaba/ Direnç ile ( $r=-.28$ ,  $p<0,001$ ), Yetenek /Güven altboyutunda ( $r=-.27$ ,  $p<0,001$ ), negatif anlamlı ilişkide olduğu saptanmıştır.

PÖ' nin Sağlık alt boyutu ile PÖ'nin toplam iyi oluş puanı ( $r= .55$ ,  $p<0,001$ ), anlamlı ve pozitif yönde ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir. PÖ' nin Olumlu Duygular ( $r=-.52$ ,  $p<0,001$ ), Bağlanma ( $r=.33$ ,  $p<0,001$ ), Olumlu İlişkiler ( $r=-.23$ ,  $p<0,001$ ), Anlam ( $r=-.24$ ,  $p<0,001$ ), Başarılar ( $r=-.33$ ,  $p<0,001$ ), Sağlık boyutunda ( $r= .40$ ,  $p<0,001$ ) pozitif anlamlı ilişkiler kaydedilmiştir. Bunlara ek olarak PÖ'nin Olumsuz Duygular ( $r=-.47$ ,  $p<0,001$ ), yalnızlık alt boyutunda ( $r=-.35$   $p<0,001$ ) negatif yönlü anlamlı ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir PÖ' nin Sağlık alt boyutu ile BUÖ toplam puanı ( $r= .67$ ,  $p<0,001$ ) düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, BUÖ alt boyutu Güven/ inanç ile ( $r= .55$ ,  $p<0,001$ ), Perspektif Yoksunluğu alt boyutu ile ( $r= .70$ ,  $p<0,001$ ), pozitif anlamlılık tespit edilirken, BUÖ alt boyutu Olumlu gelecek Oryantasyonu ( $r=+.34$ ,  $p<0,001$ ) ve Bireysel değerler/Sosyal İlişkiler ( $r=+.20$ ,  $p<0,001$ ) alt boyutu ile çift kuyruklu pozitif anlamlılık saptanmıştır, PÖ' nin Sağlık alt boyutunun GÖÖ'nin toplam puanı ile ( $r=.40$ ,  $p<0,001$ ), GÖÖ'nün alt boyutu Çaba/ Direnç ile ( $r=.38$ ,  $p<0,001$ ), Yetenek /Güven altboyutunda ( $r=.36$ ,  $p<0,001$ ) pozitif anlamlı ilişkide olduğu saptanmıştır.

PÖ' nin Yalnızlık alt boyutunun negatif anlamlı ilişki içinde olduğu diğer boyut ve alt boyutlar; iyi oluş toplam puanı ( $r= .36$ ,  $p<0,001$ ), Olumlu Duygular ( $r=-.30$ ,  $p<0,001$ ), Bağlanma ( $r=-.27$ ,  $p<0,001$ ), Olumlu İlişkiler ( $r=-.22$ ,  $p<0,001$ ), Anlam ( $r=-.30$ ,  $p<0,001$ ), Başarılar ( $r=-.33$ ,  $p<0,001$ ), düzeyinde, Sağlık boyutunda ( $r= -.35$ ,  $p<0,001$ ) negatif anlamlı ilişki bulunurken PÖ'nin Olumsuz Duygular alt boyutunda ( $r=+.61$   $p<0,001$ ) pozitif anlamlı ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir PÖ' nin alt boyutu ile BUÖ toplam puanı ( $r= -.42$ ,  $p<0,001$ ) düzeyinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, BUÖ alt boyutu Güven/ inanç ile ( $r= -.32$ ,  $p<0,001$ ), Perspektif Yoksunluğu alt boyutu ile ( $r= -.44$ ,  $p<0,001$ ), negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. BUÖ alt boyutu Olumlu gelecek Oryantasyonu ( $r=-.30$ ,  $p<0,001$ ), olarak negatif yönlü anlamlılık tespit edilirken, Bireysel değerler/Sosyal İlişkiler alt boyutu ile anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. PÖ' nin Yalnızlık Alt boyutunun GÖÖ'nin toplam puanı ile ( $r=-.30$ ,  $p<0,001$ ), GÖÖ'nün alt boyutu Çaba/ Direnç ile ( $r=-.28$ ,  $p<0,001$ ), Yetenek /Güven altboyutunda ( $r=-.26$ ,  $p<0,001$ ), negatif anlamlı ilişkide olduğu saptanmıştır.

BUÖ' nin Toplam puanları ile PÖ' toplam puan ve alt boyutlar ile ilişkisi incelendiğinde ise; İyi Oluş toplam puanı ( $r = .63, p < 0,001$ ), Olumlu Duygular ( $r = .56, p < 0,001$ ), Bağlanma ( $r = .44, p < 0,001$ ), Olumlu İlişkiler ( $r = .45, p < 0,001$ ), Anlam ( $r = .54, p < 0,001$ ), Başarılar ( $r = .54, p < 0,001$ ), Sağlık boyutunda ( $r = .67, p < 0,001$ ), anlamlı pozitif ilişki tespit edilirken, Olumsuz Duygular ile ( $r = -.47, p < 0,001$ ) ve yalnızlık ( $r = -.42, p < 0,001$ ) negatif düzeyde anlamlılık saptanmıştır. BUÖ' nin alt boyutları ve GÖÖ ölçeği ile ilişki düzeyi incelendiğinde BUÖ toplam puanının Güven/ inanç ile ( $r = .89, p < 0,001$ ), Perspektif Yoksunluğu alt boyutu ile ( $r = .77, p < 0,001$ ), pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. BUÖ alt boyutu Olumlu gelecek Oryantasyonu ( $r = .75, p < 0,001$ ), , Bireysel değerler/Sosyal İlişkiler ( $r = .52, p < 0,001$ ) olarak pozitif yönlü anlamlılık tespit edilirken, GÖÖ' nin toplam puanı ile ( $r = .61, p < 0,001$ ), GÖÖ' nün alt boyutu Çaba/ Direnç ile ( $r = .57, p < 0,001$ ), Yetenek /Güven altboyutunda ( $r = .59, p < 0,001$ ) pozitif anlamlı ilişkide olduğu saptanmıştır.

BUÖ, Güven/İnanç alt boyutu ile PÖ' nün toplam puan ve alt boyutlar ile ilişkisi incelendiğinde ise; İyi Oluş toplam puanı ( $r = .63, p < 0,001$ ), Olumlu Duygular ( $r = .56, p < 0,001$ ), Bağlanma ( $r = .46, p < 0,001$ ), Olumlu İlişkiler ( $r = .41, p < 0,001$ ), Anlam ( $r = .59, p < 0,001$ ), Başarılar ( $r = .56, p < 0,001$ ), Sağlık boyutunda ( $r = .67, p < 0,001$ ), anlamlı pozitif ilişki tespit edilirken, Olumsuz Duygular ile ( $r = -.35, p < 0,001$ ) ve yalnızlık ( $r = -.32, p < 0,001$ ) negatif düzeyde anlamlılık saptanmıştır. BUÖ' nin boyutları ve GÖÖ ölçeği ile ilişki düzeyi incelendiğinde BUÖ toplam puanı ( $r = .89, p < 0,001$ ), Perspektif Yoksunluğu alt boyutu ile ( $r = .71, p < 0,001$ ), pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. BUÖ alt boyutu Olumlu gelecek Oryantasyonu ( $r = .71, p < 0,001$ ), , Bireysel değerler/Sosyal İlişkiler ( $r = .43, p < 0,001$ ) olarak pozitif yönlü anlamlılık tespit edilmiştir, GÖÖ' nin toplam puanı ile ( $r = .64, p < 0,001$ ), GÖÖ' nün alt boyutu Çaba/ Direnç ile ( $r = .60, p < 0,001$ ), Yetenek /Güven altboyutunda ( $r = .60, p < 0,001$ ) pozitif anlamlı ilişkide olduğu saptanmıştır.

BUÖ, Perspektif Yoksunluğu alt boyutu ile PÖ' nün toplam puan ve alt boyutlar ile ilişkisi incelendiğinde ise; İyi Oluş toplam puanı ( $r = .43, p < 0,001$ ), Olumlu Duygular ( $r = .42, p < 0,001$ ), Bağlanma ( $r = .24, p < 0,001$ ), Olumlu İlişkiler ( $r = .30, p < 0,001$ ), Anlam ( $r = .32, p < 0,001$ ), Başarılar ( $r = .36, p < 0,001$ ), Sağlık boyutunda ( $r = .70, p < 0,001$ ), anlamlı pozitif ilişki tespit edilirken, Olumsuz Duygular ile ( $r = -.53, p < 0,001$ ) ve yalnızlık ( $r = -.44, p < 0,001$ ) negatif düzeyde anlamlılık saptanmıştır. BUÖ' nin Perspektif Yoksunluğu alt boyutu ve GÖÖ ölçeği ile ilişki düzeyi incelendiğinde BUÖ toplam puanı ( $r = .77,$

$p < 0,001$ ), pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. BUÖ alt boyutu Güven/İnanç ( $r = .49$ ,  $p < 0,001$ ), Olumlu gelecek Oryantasyonu ( $r = .40$ ,  $p < 0,001$ ), olarak pozitif yönlü anlamlılık tespit edilmiştir ancak Bireysel Değerler/Sosyal İlişkiler alt boyutunda Perspektif Yoksunluğu alt ölçeği ile anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. GÖÖ'nin toplam puanı ile ( $r = .40$ ,  $p < 0,001$ ), GÖÖ'nün alt boyutu Çaba/ Direnç ile ( $r = .37$ ,  $p < 0,001$ ), Yetenek /Güven altboyutunda ( $r = .39$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif anlamlı ilişkide olduğu saptanmıştır.

BUÖ, Olumlu Gelecek Oryantasyonu alt boyutu ile PÖ'nün toplam puan ve alt boyutlar ile ilişkisi, İyi Oluş toplam puanı ( $r = .39$ ,  $p < 0,001$ ), Bağlanma ( $r = .36$ ,  $p < 0,001$ ), Olumlu İlişkiler ( $r = .20$ ,  $p < 0,001$ ), Anlam ( $r = .42$ ,  $p < 0,001$ ), Başarılar ( $r = .42$ ,  $p < 0,001$ ), alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğu, Olumlu Duygular ( $r = .28$ ,  $p < 0,001$ ), Sağlık boyutunda ( $r = .34$ ,  $p < 0,001$ ), güçlü pozitif ilişki tespit edilirken, Olumsuz Duygular ile ( $r = -.34$ ,  $p < 0,001$ ) ve yalnızlık ( $r = -.30$ ,  $p < 0,001$ ) boyutunda ise negatif düzeyde yüksek anlamlılık saptanmıştır. BUÖ'nin boyutları ve GÖÖ ölçeği ile ilişki düzeyi incelendiğinde BUÖ toplam puanı ( $r = .75$ ,  $p < 0,001$ ), Güven/İnanç ( $r = .71$ ,  $p < 0,001$ ), Perspektif Yoksunluğu alt boyutu ile ( $r = .40$ ,  $p < 0,001$ ), pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. BUÖ alt boyutu, Bireysel değerler/Sosyal İlişkiler ( $r = .27$ ,  $p < 0,001$ ) olarak pozitif yönlü anlamlılık tespit edilmiştir, GÖÖ'nin toplam puanı ile ( $r = .50$ ,  $p < 0,001$ ), GÖÖ'nün alt boyutu Çaba/ Direnç ile ( $r = .43$ ,  $p < 0,001$ ), Yetenek /Güven altboyutunda ( $r = .53$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif anlamlı ilişkide olduğu saptanmıştır.

BUÖ, Bireysel değerler/Sosyal İlişkiler alt boyutu ile PÖ'nün toplam puan ve alt boyutlar ile ilişkisi, İyi Oluş toplam puanı ( $r = .39$ ,  $p < 0,001$ ), Olumlu Duygular ( $r = .31$ ,  $p < 0,001$ ), Bağlanma ( $r = .27$ ,  $p < 0,001$ ), Olumlu İlişkiler ( $r = .42$ ,  $p < 0,001$ ), Anlam ( $r = .23$ ,  $p < 0,001$ ), pozitif anlamlı ilişki saptanmışken, Başarılar ( $r = .23$ ,  $p < 0,001$ ), Sağlık boyutunda ( $r = .34$ ,  $p < 0,001$ ), alt boyutları ile çift kuyruklu pozitif anlamlı ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir, Olumsuz Duygular ile yalnızlık alt boyutunda ise anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. BUÖ'nin boyutları ve GÖÖ ölçeği ile ilişki düzeyi incelendiğinde BUÖ toplam puanı ( $r = .52$ ,  $p < 0,001$ ), Güven/İnanç ( $r = .43$ ,  $p < 0,001$ ), pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuşken Perspektif Yoksunluğu alt boyutu ile anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. BUÖ alt boyutu, GÖÖ'nin toplam puanı ile ( $r = .26$ ,  $p < 0,001$ ), GÖÖ'nün alt boyutu Çaba/ Direnç ile ( $r = .24$ ,  $p < 0,001$ ), Yetenek /Güven altboyutunda ( $r = .25$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif anlamlı ilişkide olduğu saptanmıştır.

GÖÖ ölçeğinin toplam puanı ve alt boyutlarının, PÖ ve BUÖ ile ilişkisinin incelenmesi; PÖ'nin İyi Oluş toplam puanı ( $r = .43, p < 0,001$ ), Olumlu Duygular ( $r = .39, p < 0,001$ ), Bağlanma ( $r = .30, p < 0,001$ ), Olumlu İlişkiler ( $r = .23, p < 0,001$ ), Anlam ( $r = .41, p < 0,001$ ), pozitif anlamlı ilişki saptanmışken, Başarılar ( $r = .45, p < 0,001$ ), Sağlık boyutunda ( $r = .40, p < 0,001$ ), alt boyutları ile pozitif anlamlı ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir, Olumsuz Duygular ( $r = -.29, p < 0,001$ ) ile yalnızlık ( $r = -.30, p < 0,001$ ), alt boyutunda ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. GÖÖ'nin BUÖ'nin ölçeği ile boyutlarının ilişki düzeyi incelendiğinde BUÖ toplam puanı ( $r = .61, p < 0,001$ ), Güven/İnanç ( $r = .64, p < 0,001$ ), pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuşken Perspektif Yoksunluğu ( $r = .40, p < 0,001$ ), Olumlu Gelecek Oryantasyonu ( $r = .50, p < 0,001$ ), Bireysel Değerler/Sosyal İlişkiler ( $r = .26, p < 0,001$ ) alt boyutları ile anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. GÖÖ'nin alt boyutu, Çaba/ Direnç ile ( $r = .96, p < 0,001$ ), Yetenek /Güven altboyutunda ( $r = .89, p < 0,001$ ) pozitif anlamlı ilişkide olduğu saptanmıştır.

GÖÖ ölçeğinin Çaba/ Direnç alt boyutunun, PÖ ve BUÖ ile ilişkisinin incelenmesi; PÖ'nin İyi Oluş toplam puanı ( $r = .43, p < 0,001$ ), Olumlu Duygular ( $r = .40, p < 0,001$ ), Bağlanma ( $r = .29, p < 0,001$ ), Olumlu İlişkiler ( $r = .24, p < 0,001$ ), Anlam ( $r = .40, p < 0,001$ ), pozitif anlamlı ilişki saptanmışken, Başarılar ( $r = .45, p < 0,001$ ), Sağlık boyutunda ( $r = .38, p < 0,001$ ), alt boyutları ile pozitif anlamlı ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir, Olumsuz Duygular ( $r = -.28, p < 0,001$ ) ile Yalnızlık ( $r = -.28, p < 0,001$ ), alt boyutunda ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. GÖÖ'nin BUÖ'nin ölçeği ile boyutlarının ilişki düzeyi incelendiğinde BUÖ toplam puanı ( $r = .57, p < 0,001$ ), Güven/İnanç ( $r = .60, p < 0,001$ ), pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuşken Perspektif Yoksunluğu ( $r = .37, p < 0,001$ ), Olumlu Gelecek Oryantasyonu ( $r = .43, p < 0,001$ ), Bireysel Değerler/Sosyal İlişkiler ( $r = .24, p < 0,001$ ) alt boyutları ile anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. GÖÖ'nin alt boyutu, Çaba/Direnç ile GÖÖ toplam puanı arasında ( $r = .96, p < 0,001$ ), Yetenek /Güven altboyutunda ( $r = .74, p < 0,001$ ) pozitif anlamlı ilişkide olduğu saptanmıştır.

GÖÖ ölçeğinin Yetenek /Güven alt boyutlarının, PÖ ve BUÖ ile ilişkisinin incelenmesi; PÖ'nin İyi Oluş toplam puanı ( $r = .37, p < 0,001$ ), Olumlu Duygular ( $r = .31, p < 0,001$ ), Bağlanma ( $r = .28, p < 0,001$ ), Olumlu İlişkiler ( $r = .19, p < 0,001$ ), Anlam ( $r = .34, p < 0,001$ ), Başarılar ( $r = .43, p < 0,001$ ), Sağlık boyutunda ( $r = .36, p < 0,001$ ), pozitif anlamlı ilişki saptanmışken, Olumsuz Duygular ( $r = -.27, p < 0,001$ ) ile yalnızlık ( $r = -.26, p < 0,001$ ), alt boyutunda ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. GÖÖ'nin BUÖ'nin ölçeği ile

boyutlarının ilişki düzeyi incelendiğinde BUÖ toplam puanı ( $r=.59$ ,  $p<0,001$ ), Güven/İnanç ( $r=.+60$ ,  $p<0,001$ ), Perspektif Yoksunluğu ( $r=.+39$ ,  $p<0,001$ ) pozitif yönde çift kuyruklu anlamlı ilişki bulunmuşken, Olumlu Gelecek Oryantasyonu ( $r=.53$ ,  $p<0,001$ ), Bireysel Değerler/Sosyal İlişkiler ( $r=.25$ ,  $p<0,001$ ) alt boyutları ile anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Yetenek /Güven alt boyutunun GÖÖ'nin toplam puanı ( $r=.89$ ,  $p<0,001$ ) ile alt boyutunda Çaba/ Direnç ( $r=.74$ ,  $p<0,001$ ) pozitif anlamlı ilişkide olduğu saptanmıştır.

#### **4.4 TANIMLAYICI DEĞİŞKENLER VE ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin tanımlayıcı değişkenlerin araştırma değişkenleri ile ilişkisi, iki değişken için t-testi uygulanarak tespit edilmiş, iki veya daha fazla değişken ilişkisinin tespiti için ANOVA testi uygulanmış, anlamlı farklılıkların tespiti içinse POST HOC analizleri uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına ait bulgular aşağıda paylaşılmaktadır.

##### **4.4.1 Araştırma Değişkenleri ve Yaş**

Araştırma değişkenlerinin, Tanımlayıcı değişkenlerden Yaş ile ilişkisinin tespit etmek amacı ile t-testi varyans analizi uygulanmış, hangi guruplar arasında olduğunun saptanması amacı ile POST HOC analizi uygulanmıştır. Tablo 4.6'da anlamlı farklılık yaratan boyut ve alt boyutlara yer verilmektedir.

Tablo 4.6'da görüldüğü üzere; PÖ'nin İyi Oluş Toplam puan ortalamasının yaş gurupları arasında 18-24 Yaş grubunun ( $X=7.26$ ), 32-38 ( $X= 7.75$ ) Yaş gurubundan anlamlı derecede düşük ortalamaya sahip oldukları, 32-38 ( $X= 7.75$ ) Yaş gurubunun ise 39 ve üzeri Yaş ( $X=8.11$ ) gurubundan anlamlı derecede ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. PÖ'nin Olumlu İlişkiler alt boyutunda 18-24 Yaş ( $X= 6.63$ ) gurubunun 25-31 Yaş ( $X= 7.40$ ) gurubu, 32-38 Yaş ( $X= 7.35$ ) gurubu ve 39 Yaş ve üzeri ( $X= 7.69$ ) gurup ortalamalarından anlamlı derecede düşük ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. PÖ'nin Anlam alt boyutunda 18-24 Yaş ( $X= 7.38$ ) gurubunun, 39 Yaş ve üzeri ( $X= 8.43$ ) gurup ortalamalarından anlamlı derecede düşük ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur. PÖ'nin Başarılar alt boyutunda 18-24 Yaş ( $X= 7.56$ ) gurubunun, 39 Yaş ve üzeri ( $X= 8.38$ ) gurup ortalamalarından anlamlı derecede düşük ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4.6. Araştırma Değişkenleri Yaş Karşılaştırması**

Değişkenler	Yaş	Ortalama X	F	P	Post Hoc
İyi Oluş	1) 18-24 Yaş	7.26	4.87	.003	1-3 1-4
	2) 25-31 Yaş	7.71			
	3) 32-38	7.75			
	4) 39 ve üzeri	8.11			
Olumlu İlişkiler	1) 18-24 Yaş	6.63	5.25	.002	1-2 1-3 1-4
	2) 25-31 Yaş	7.40			
	3) 32-38	7.35			
	4) 39 ve üzeri	7.69			
Anlam	1) 18-24 Yaş	7.38	3.89	.009	1-4
	2) 25-31 Yaş	7.75			
	3) 32-38	7.84			
	4) 39 ve üzeri	8.43			
Başarı	1) 18-24 Yaş	7.56	3.45	.017	1-4
	2) 25-31 Yaş	7.99			
	3) 32-38	7.92			
	4) 39 ve üzeri	8.38			
Genel Özyeterlik	1) 18-24 Yaş	3.39	3.33	0.20	1-3 2-3
	2) 25-31 Yaş	3.40			
	3) 32-38	3.60			
	4) 39 ve üzeri	3.48			
Çaba/Direnç	1) 18-24 Yaş	3.31	3.20	.024	1-3
	2) 25-31 Yaş	3.33			
	3) 32-38 Yaş	3.54			
	4) 39 ve üzeri	3.41			

\*P<0.05, \*\*P<0.01, \*\*\*P<0.001,

GÖ Toplam puan ortalamalarının Yaş değişkenine göre incelemesi; 18-24 Yaş (X= 3.39) gurubunun, 32-38 (X= 3.60) Yaş gurubundan, 25-31 Yaş (X= 3.40) gurubunun ise 32-38 Yaş (X= 3.60) gurubundan anlamlı derecede düşük ortalamalara sahip olduğu görülmektedir.

GÖ'nin alt boyutu Çaba/Direnç alt boyutunda yaş değişkeninin, 18-24 Yaş (X=3.31) gurubunun 32-38 Yaş (X= 3.54) gurubundan istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

#### 4.4.2 Araştırma Değişkenleri ve Cinsiyet

Araştırma değişkenlerinin, cinsiyet farklılıkları üzerinde anlamlı dağılıp dağılmadıklarının kontrolü amaçlı bağımsız gruplar t-testi analizi uygulanmıştır. İstatistiksel farklılık yarattığı tespit edilen boyut ve alt boyutlara Tablo 4.7'da yer verilmektedir.

**Tablo 4.7. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet Karşılaştırması**

Değişkenler	Kadın (N= 123)		Erkek (N= 154)		
	Ortalama X	SS	Ortalama X	SS	T
Perma İyi oluş	7.83	1.13	7.47	.25	-2.52*
Olumlu duygular	7.82	1.36	7.40	.63	-2.29*
Olumlu ilişkiler	7.41	1.48	7.01	.72	-2.00*
Anlam	7.99	1.42	7.54	.61	-2.46*
Sağlık	5.84	1.04	5.55	.04	-2.29*
Bütün. Umut Öl.	4.92	0.64	4.68	.64	-3.10**
Güven/inanç	5.08	0.68	4.83	.72	-2.88**
Perspektif Yoksunluğu	4.68	1.15	4.34	.14	-2.47*
Birey. Değerler /Sosyal ilişkiler	4.49	0.79	4.25	0.95	-2.27*

\*P<0.05, \*\*P<0.01, \*\*\*P<0.001,

Tablo 4.7’de paylaşılan analiz sonuçlarında Perma Ölçeği toplam iyi oluş Kadınların (X= 7.83, ss: 1.13) ile Erkeklerin (X=7.47 ss: 1.25) puan aldığı kadınların iyi oluş toplam puanlarının erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Perma Ölçeği alt boyutu Olumlu Duygular Kadınların (X=7.82 ss: 1.36), Erkeklerin (X=7.40 ss: 1.63) ile kadınların olumlu duygular alt boyutu ortalamalarının erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Perma Ölçeği alt boyutu Olumlu İlişkiler boyutundan Kadınların (X= 7.83, ss: 1.48) ile Erkeklerin (X=7.01 ss: 1.72) kadınların ortalamalarının erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu, Anlam alt boyutunda Kadınların (X= 7.99, ss: 1.42) ile Erkeklerin (X=7.54 ss: 1.61) puan aldığı kadınların anlam boyutunda da ortalama puanlarının erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu, Perma Ölçeği Sağlık alt boyutunda Kadınların (X=5.84 ss: 1.04), Erkeklerin (X=5.55 ss: 1.04) ortalamaya sahip oldukları ve kadınların sağlık boyutunda erkeklerden anlamlı derecede yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Bütünleyici Umut Ölçeği toplam puanında cinsiyet değişkeninde, Kadınların (X=4.92 ss: 0.64), Erkeklerin (X=4.68 ss: 0.64) ortalamaya sahip oldukları kadınların erkeklerden anlamlı derecede yüksek ortalamaya sahip oldukları, BUÖ Güven/İnanç alt boyutu puanlarının Kadınların (X=5.08 ss: 0.68), Erkeklerin (X=4.83 ss: 0.72) ortalamaya sahip oldukları, Perspektif Yoksunluğu alt boyutunda kadınların (X=4.68 ss: 1.15), Erkeklerin (X=4.34 ss: 1.14) ortalama puanlara sahip olduğu, Bireysel Değerler /Sosyal İlişkiler alt boyutunda kadınların (X=4.49 ss: 0.79), Erkeklerin (X=4.25 ss: 0.95) ortalama puanlara sahip olduğu, Bütünleyici Umut Ölçeği alt boyutları; Güven/İnanç, Perspektif Yoksunluğu ve Bireysel Değerler / Sosyal



ilişkiler alt boyutlarından erkeklerin kadınlara oranla daha düşük ortalamaya sahip oldukları tespit edilmiştir.

Ancak Genel Özyeterlik Ölçeği alt boyutlarında cinsiyet değişkeninin anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmektedir.

#### 4.4.3 Araştırma Değişkenleri ve Medeni Durum

Araştırma değişkenlerinin, medeni durum farklılıkları üzerinde anlamlı dağılıp dağılmadıklarının kontrolü amaçlı bağımsız gruplar t-testi analizi uygulanmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı farklılık yarattığı tespit edilen boyut ve alt boyutlar Tablo 4.8’de belirtilmektedir.

**Tablo 4.8. Araştırma Değişkenleri ve Medeni Durum Karşılaştırması**

Araştırma Değişkenleri	Evli (N= 123)		Bekar (N= 154)		
	Ortalama X	SS	Ortalama X	SS	T
Perma İyi oluş	7.92	1.25	7.51	1.18	-2.58*
Anlam	7.99	1.42	7.54	1.61	-2.46*
Olumlu İlişkiler	7.62	1.49	7.01	1.66	-2.88**
Başarı	8.14	1.31	7.78	1.32	-2.05*
Sağlık	5.84	1.04	5.55	1.04	-2.29*
Yalnızlık	4.12	2.74	5.11	2.90	2.64**
Büt. Um. Ölç.	4.96	0.62	4.71	0.65	-2.88**
Güven/inanç	5.09	0.71	4.87	0.70	-2.36*
Bir. Değ. /Sos. İliş.	4.72	0.61	4.21	0.94	-5.40***

\*P<0.05, \*\*P<0.01, \*\*\*P<0.001

Tablo 4.8’de Medeni durum değişkenine göre istatistiksel anlam düzeylerine yer verilmiştir. PÖ’ nin Toplam puanlarında Evli (X=7.92, ss:1.25) bireylerin Bekar (X=7.51, ss:1.18) bireylere oranla, PÖ’nin Anlam alt boyutunda Evli (X=7.99, ss:1.42), Bekar (X=7.54, ss: 1.61), pozitif anlamlı ilişki görülmektedir. PÖ’nin Olumlu İlişkiler alt boyutunda Evli (X=7.62, ss:1.49), Bekar (X=7.01, ss: 1.66), Başarı alt boyutunda Evli (X=8.14, ss:1.31), Bekar (X=7.78, ss: 1.32), Sağlık alt boyutunda Evli (X=5.84, ss:1.04), Bekar (X=5.55, ss: 1.04), istatistiksel pozitif anlamlı ilişki görülmekte iken, PÖ’nin Yalnızlık alt boyutunda ise; Evli (X=4.12, ss:2.74), Bekar (X=5.11, ss: 2.90) ortalama puanlara sahip oldukları Evli bireylerin yalnızlık puanlarının, bekar bireylere oranla düşük olduğu ve değer istatistiksel olarak anlamlı farklılık yarattığı tespit edilmiştir. BUÖ’nin toplam puanları ortalaması; Evli (X=4.96, ss:0.62), Bekar (X=4.71, ss: 0.65)

ortalamaya sahip olduğu ve evli bireylerin ortalamalarının bekarlara oranla istatistiksel anlamlılık içerdiği bulunmuştur. BUÖ' nin Güven/İnanç alt boyutunda Evli (X=5.09, ss:0.71), Bekar (X=4.87, ss: 0.70) ortalamaya, BUÖ' nin Bireysel İlişkiler/ Sosyal değerler alt boyutunda Evli (X=4.72, ss:0.61), Bekar (X=4.21, ss: 0.94) ortalama puanları ile evli bireylerin bekar bireylere oranla düşük ortalamalara sahi olduğu ve bu değer istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

#### 4.4.4 Araştırma Değişkenleri ve Eğitim Düzeyi

Araştırma değişkenlerinin, Tanımlayıcı değişkenlerden Eğitim Düzeyi ile ilişkisinin tespit etmek amacı ile t-testi varyans analizi uygulanmış, hangi gruplar arasında olduğunun saptanması amacı ile POST HOC analizi uygulanmıştır. Tablo 4.9'de anlamlı farklılık yaratan Boyut ve alt boyutlara yer verilmektedir.

**Tablo 4.9. Araştırma Değişkenleri ve Eğitim Düzeyi Karşılaştırması**

Araştırma Değişkenleri	Eğitim	Ortalama X	F	P	Post Hoc
Başarı	1) Lise	8.06	3.35	.036	2-3
	2) Lisans	7.73			
	3) Lisans Üstü	8.20			
Anlam	1) Lise	7.77	3.01	0.48	2-3
	2) Lisans	7.59			
	3) Lisans Üstü	8.13			

\*P<0.05, \*\*P<0.01, \*\*\*P<0.001

Tablo 4.9'da belirtildiği üzere; PÖ' nin alt boyutlarından Başarı boyutunda Lisans Mezunu (X=7.73) olanların, Lisans Üstü (X=8.20) olanlardan anlamlı derecede düşük ortalamaya sahip oldukları, PÖ' nin alt boyutlarından Anlam boyutunda Lisans Mezunu (X=7.59) olanların, Lisans Üstü (X=8.13) olanlardan anlamlı derecede düşük ortalamaya sahip oldukları ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

#### 4.4.5 Araştırma Değişkenleri ve İş Yaşamı

Araştırma değişkenlerinin, cinsiyet farklılıkları üzerinde anlamlı dağılıp dağılmadıklarının kontrolü amaçlı bağımsız gruplar t-testi analizi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlı farklılık yarattığı tespit edilen boyut ve alt boyutlara Tablo 4.10'da yer verilmektedir.

**Tablo 4.10. Araştırma Değişkenleri ve İş Yaşamı Karşılaştırması**

Araştırma Değişkenleri	İş Yaşamı İçinde Olan (N= 213)		İş Yaşamı Dışında Olan (N= 64)		
	Ortalama X	SS	Ortalama X	SS	T
Perma İyi oluş	7.73	1.23	7.29	1.10	2.57*
Olumlu Duygular	7.69	1.54	7.23	1.45	2.09*
Olumlu İlişkiler	7.31	1.63	6.79	1.57	2.23*

\*P<0.05, \*\*P<0.01, \*\*\*P<0.001

İstatistiksel olarak Araştırma değişkenleri ile anlamlı farklılık yaratan PÖ'nin Toplam puanında İş Yaşamı İçinde Olanların (X= 7.73) İş Yaşamı İçinde olmayanlardan (X=7.29) daha yüksek ortalamaya sahip olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, PÖ'nin Olumlu Duygular alt boyutunda, İş Yaşamı İçinde Olanların (X= 7.69) İş Yaşamı İçinde olmayanlardan (X=7.23) daha yüksek ortalamaya sahip olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, PÖ'nin Olumlu İlişkiler alt boyutunda, İş Yaşamı İçinde Olanların (X= 7.31) İş Yaşamı İçinde olmayanlardan (X=6.79) daha yüksek ortalamaya sahip olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

#### **4.4.6 Araştırma Değişkenleri ve Gelir Düzeyi**

Araştırma değişkenlerinin, Tanımlayıcı değişkenlerden Gelir Düzeyi ile ilişkisini tespit etmek amacı ile t-testi varyans analizi uygulanmış, tespit edilen farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun saptanması amacı ile POST HOC analizi uygulanmıştır.

Tablo 4.11'de anlamlı farklılık yaratan boyut ve alt boyutlara yer verilmektedir.

Gelir düzeyinin araştırma değişkenleri ile ilişkisinde PÖ'nin Toplam Puanında Gelir düzeyini düşük olarak belirten (X=7.19) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten (X=7.52) gruplar arasında farklılık görülmüştür ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Gelir düzeyini orta olarak belirten (X=7.52) ile gelir düzeyini yüksek olarak belirten (X=8.10) gruplar arasında pozitif yönlü anlam tespit edilmiştir.

PÖ'nin Olumlu Duygular alt boyutunda gelir düzeyini düşük olarak belirten (X=6.94) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten (X=8.09) gruplar arasında pozitif yönlü anlamlı farklılık görülmüştür ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4.11. Araştırma Değişkenleri ve Gelir Düzeyi Karşılaştırması**

Araştırma Değişkenleri	Gelir Düzeyi	Ortalama X	F	P	Post Hoc
Perma İyi Oluş	1) Düşük 2) Orta 3) Yüksek	7.19 7.52 8.10	7.72	.001	1-3 2-3
Olumlu Duygular	1) Düşük 2) Orta 3) Yüksek	6.94 7.49 8.09	6.41	0.02	1-3 2-3
Bağlanma	1) Düşük 2) Orta 3) Yüksek	7.81 7.66 7.23	3.38	.035	2-3
Anlam	1) Düşük 2) Orta 3) Yüksek	7.24 7.58 8.36	8.12	.000	1-3 2-3
Başarı	1) Düşük 2) Orta 3) Yüksek	7.29 7.77 8.40	8.76	.000	1-3 2-3
Sağlık	1) Düşük 2) Orta 3) Yüksek	5.25 5.57 6.13	7.12	.000	1-3 2-3
Yalnızlık	1) Düşük 2) Orta 3) Yüksek	5.75 5.05 3.86	5.79	.003	1-3 2-3
Bütünlüyci Umut	1) Düşük 2) Orta 3) Yüksek	4.60 4.70 5.08	8.17	.000	1-3 2-3
Güven/ İnanç	1) Düşük 2) Orta 3) Yüksek	4.63 4.87 5.24	7.15	.000	1-3 2-3
Perspektif Yoksunluğu	1) Düşük 2) Orta 3) Yüksek	4.35 4.34 4.93	6.73	.001	2-3
Olumlu Gelecek Oryantasyonu	1) Düşük 2) Orta 3) Yüksek	5.27 5.23 5.50	3.70	.026	2-3
Yetenek/ Güven	1) Düşük 2) Orta 3) Yüksek	3.39 3.53 3.75	8.53	.000	1-3 2-3

\*P<0.05, \*\*P<0.01, \*\*\*P<0.001

Gelir Düzeyini Orta olarak belirten (X=7.49) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten (X=8.09) gruplar arasında pozitif yönlü anlam tespit edilmiştir.

PÖ'nin Bağlanma alt boyutunda Gelir Düzeyini Orta olarak belirten (X=7.66) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten (X=7.23) gruplar arasında Negatif yönlü anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

PÖ'nin Anlam boyutunda Gelir düzeyini düşük olarak belirten (X=7.24) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten (X=8.36) gruplar arasında farklılık olduğu ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Gelir Düzeyini Orta olarak belirten (X=7.58) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten (X=8.36) gruplar arasında pozitif yönlü anlam tespit edilmiştir.

PÖ'nin Başarı alt boyutunda Gelir düzeyini düşük olarak belirten ( $X=7.29$ ) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten ( $X=8.40$ ) gruplar arasında farklılık olduğu ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Gelir Düzeyini Orta olarak belirten ( $X=7.77$ ) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten ( $X=8.40$ ) gruplar arasında pozitif yönlü anlam tespit edilmiştir.

PÖ'nin Sağlık alt boyutunda Gelir düzeyini düşük olarak belirten ( $X=5.25$ ) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten ( $X=6.13$ ) gruplar arasında farklılık olduğu ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Gelir Düzeyini Orta olarak belirten ( $X=5.57$ ) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten ( $X=6.13$ ) gruplar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

PÖ'nin Yalnızlık alt boyutunda Gelir düzeyini düşük olarak belirten ( $X=5.75$ ) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten ( $X=3.86$ ) gruplar arasında negatif yönlü anlamlı farklılık görülmüştür ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Gelir Düzeyini Orta olarak belirten ( $X=5.05$ ) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten ( $X=3.86$ ) gruplar arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

BUÖ'nin toplam puanları ile Gelir düzeyini düşük olarak belirten ( $X=4.60$ ) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten ( $X=5.08$ ) gruplar arasında pozitif farklılık görülmüştür ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Gelir Düzeyini Orta olarak belirten ( $X=4.70$ ) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten ( $X=5.08$ ) gruplar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

BUÖ'nin alt boyutu olan Güven/ İnanç boyutunda, Gelir düzeyini düşük olarak belirten ( $X=4.63$ ) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten ( $X=5.24$ ) gruplar arasında pozitif farklılık görülmüştür ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Gelir Düzeyini Orta olarak belirten ( $X=4.87$ ) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten ( $X=5.24$ ) gruplar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

BUÖ'nin alt boyutu olan Perspektif Yoksunluğu boyutunda, Gelir Düzeyini Orta olarak belirten ( $X=4.34$ ) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten ( $X=4.93$ ) gruplar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

BUÖ'nin alt boyutu olan Olumlu Gelecek Oryantasyonu boyutunda, Gelir Düzeyini Orta olarak belirten ( $X=5.23$ ) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten ( $X=5.50$ ) gruplar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

BUÖ'nin alt boyutu olan Yetenek/ Güven boyutunda, Gelir düzeyini düşük olarak belirten ( $X=3.39$ ) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten ( $X=3.75$ ) gruplar arasında pozitif farklılık görülmüştür ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Gelir Düzeyini Orta olarak belirten ( $X=3.53$ ) ile Gelir Düzeyini Yüksek olarak belirten ( $X=5.50$ ) gruplar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

#### 4.4.7 Araştırma Değişkenleri ve Egzersiz Branşı

Araştırma değişkenleri ile Egzersiz branşı değişkeni incelendiğinde, araştırma değişkenlerinin tanımlayıcı değişken olan Egzersiz Branşı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir.

#### 4.4.8 Araştırma Değişkenleri ve Egzersiz Deneyim Süresi

Araştırma değişkenlerinin, Tanımlayıcı değişkenlerden Egzersiz Deneyim Süresi ile ilişkisinin tespit etmek amacı ile t-testi varyans analizi uygulanmış, tespit edilen farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun saptanması amacı ile POST HOC analizi uygulanmıştır. Tablo 4.12'de anlamlı farklılık yaratan Boyut ve alt boyutlara yer verilmektedir.

**Tablo 4.12. Araştırma Değişkenleri ve Egzersiz Deneyim Süresi Karşılaştırması**

Araştırma Değişkeni	Egzersiz Deneyim Süresi	Ortalama X	F	P	Post Hoc
Olumlu İlişkiler	1) 1-4 Yıl	6.96	3.33	.037	1-3
	2) 5-9 Yıl	7.33			
	3) 10 Yıl ve Üzeri	7.56			

\* $P<0.05$ , \*\* $P<0.01$ , \*\*\* $P<0.001$

Egzersiz deneyim süresi ve araştırma değişkenlerinin karşılaştırıldığı Tablo 4.12' de gösterilmiştir. Egzersiz Deneyim Süresinin PÖ'nün Olumlu İlişkiler alt boyutunda anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Egzersiz Deneyim Süresini 1-4 Yıl ( $X=6.96$ ), olarak belirten katılımcı gurubun 10 yıl ve Üzeri olarak belirten ( $X=7.56$ ) katılımcı gurubundan düşük ortalamaya sahip olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur.

#### 4.4.9 Araştırma Değişkenleri ve Haftalık Egzersiz Sıklığı

Araştırma değişkenlerinin, Tanımlayıcı değişkenlerden Haftalık Egzersiz Sıklığı ile ilişkisinin tespit etmek amacı ile t-testi varyans analizi uygulanmış, tespit edilen farklılıkların hangi guruplar arasında olduğunun saptanması amacı ile POST HOC analizi uygulanmıştır. Tablo 4.13’de anlamlı farklılık yaratan Boyut ve alt boyutlara yer verilmektedir.

**Tablo 4.13. Araştırma Değişkenleri ve Haftalık Egzersiz Sıklığı Karşılaştırması**

Araştırma Değişkeni	Haf. Egzersiz Sıklığı	Ortalama X	F	P	Post Hoc
Olumsuz Duygular	1) 1-2 Gün 2) 3-4 Gün 3) 5 ve üzeri	5.91 5.08	3.99	.019	1-2

\*P<0.05, \*\*P<0.01, \*\*\*P<0.001

Tablo 4.13’de belirtilen Haftalık Egzersiz Sıklığını değişkeni PÖ’nin Olumsuz Duygular alt boyutu ile anlamlı bir farklılık yaratmaktadır. Hafta da 1-2 gün (X=5.91) olarak belirtenlerin, Hafta da 3-4 gün (X=5.08) olarak belirtenlerden yüksek ortalamaya sahip olduğu, pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

#### 4.5 ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ REGRESYON ANALİZİ

Egzersiz katılımcılarının Özyeterlik, Umut ve İyilik Halinin incelendiği bu çalışmada, araştırma değişkenlerinin bir biri ile ilişkisini ve birbirini yordama (açıklama) derecesini açıklamak amaçlı regresyon analizi sonuçlarına yer verilmektedir.

##### 4.5.1 Genel Özyeterlik Ölçeğini Yordayan Değişkenler

Araştırmada kullanılan Genel Özyeterlik ölçeği toplam puanına, Bütünleyici Umut Ölçeği ve Perma İyi Oluş Ölçeklerinin, ne derece etki ettiği ve kullanılan ölçeklerin Özyeterlik niteliğinin açıklanmasında (yordanması) ne derece etkili olduğunun tespiti amaçlı; çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 4.14’de Genel Özyeterlik Ölçeğinin Regresyon Analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 4.14. Genel Özyeterlik Ölçeği Toplam Puanını Yordayan Değişkenler**

Değişken	B	Beta	R	R <sup>2</sup>	Uyarlanmış R <sup>2</sup>	P
Bütünleyici Umut Ölçeği	.43	.61	.61	.38	.38	.000***
Perma İyi Oluş Ölçeği	.16	.43	.43	.18	.18	.000***

\*\*\*p<0.001

Tablo 4.14’de Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucu, Özyeterlik Ölçeğini yordayan değişkenlere yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde Bütünleyici Umut Ölçeğinin ( $R^2= .38$ ), Genel Özyeterlik Ölçeğine ( $R^2= .38$ ), etki ettiği görülmektedir. Daha öz bir açıklama gerekirse; Bütünleyici Umut Ölçeğinde her 100 Puanlık artışta, Genel Özyeterlik ölçeğinde 38 Puanlık bir artışa sebep olacaktır. Perma İyi Oluş Ölçeği toplam puanının ( $R^2= .18$ ), Genel Özyeterlik Ölçeğine ( $R^2= .18$ ), derecesinde etki etmektedir. Perma İyi Oluş toplam puanında ki 100 puanlık bir artışın Genel Özyeterlik üzerinde 18 puanlık bir artışa sebep olmaktadır.

#### 4.5.2 Bütünleyici Umut Ölçeğini Yordayan Değişkenler

Bütünleyici Umut Ölçeğinin Toplam Puanına; Özyeterlik ve Perma İyi Oluş Ölçeğinin ne derece etki ettiğini tespit etmek amaçlı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmış ve Bütünleyici Umut Ölçeği Toplam Puanlarına etkileri Tablo 4.15’de sunulmuştur.

**Tablo 4.15. Bütünleyici Umut Ölçeği Toplam Puanını Yordayan Değişkenler**

Değişken	B	Beta	R	R <sup>2</sup>	Uyarlanmış R <sup>2</sup>	P
Genel Özyeterlik Ölçeği	.87	.61	.61	.39	.38	.000***
PERMA İyi Oluş Ölçeği	.34	.63	.63	.40	.39	.000***

\*\*\*p<0.001

Tablo 4.15’de sunulan; çoklu regresyon analizi sonuçları; Genel Özyeterlik Ölçeğinin ( $R^2= .39$ ) derecesinde Bütünleyici Umut Ölçeğini, yordadığını göstermiştir. Genel Özyeterlik Ölçeğinden alınan her 100 puanlık artış, Bütünleyici Umut Ölçeğine 39 puan etki edecektir. Perma İyi Oluş Ölçeğinin ( $R^2= .40$ ), derecesinde yordadığını göstermektedir. Perma İyi Oluş Ölçeğinden alınan her 100 puanın bütünleyici umut ölçeğine 40 puan etki etmektedir.

#### 4.5.3 Perma İyi Oluş Ölçeğini Yordayan Değişkenler

Perma İyi Oluş Ölçeğine, Özyeterlik ve Bütünleyici Umut Ölçeğinin etkisini tespit etmek amaçlı uygulanan regresyon analizi sonuçlarına Tablo 4.16 da yer verilmiştir.

**Tablo 4.16. Perma İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanını Yordayan Değişkenler**

Değişken	B	Beta	R	R <sup>2</sup>	Uyarlanmış R <sup>2</sup>	P
Genel Özyeterlik Ölçeği	1.14	.43	.43	.19	.18	.000***
Bütünleyici Umut Ölçeği	1.17	.63	.63	.40	.39	.000***

\*\*\*p<0.001



Uygulanan çoklu regresyon analizi sonuçları; Perma İyi Oluş Ölçeğine, Genel Özyeterlik Ölçeğinin ( $R^2= .19$ ) derecesinde yordadığını göstermiştir. Genel Özyeterlik Ölçeğinin alınan her 100 puanlık artış, Perma İyi Oluş Ölçeğine 19 puan etki edecektir. Bütünleyici Umut Ölçeğinin ( $R^2= .40$ ), derecesinde Perma İyi Oluş Ölçeğini yordadığını göstermektedir. Özetlenecek olursa; Bütünleyici Umut Ölçeği toplam puanından alından her 100 puan Perma İyi Oluş Ölçeğine 40 Puan olarak, Genel Özyeterlik Ölçeği toplam puanından alınan her 100 puan, Perma İyi Oluş Ölçeğine 19 puan olarak yansıyacaktır.



## 5. TARTIŞMA SONUÇ, ÖNERİLER

Bu bölümde egzersiz katılımcılarının özyeterlik, umut ve iyilik halinin incelenmesini amaçlayan çalışmaya ait bulgular, alan yazında gerçekleştirilen çalışmalar ile tartışılarak bulgular yorumlanacaktır.

Uygulanan analizler sonucunda, katılımcılara ait demografik değişkenlerin araştırma değişkenleri ile istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Ayrıca katılımcıların ölçeklere ve ölçekleri oluşturan alt boyutlara vermiş oldukları cevapların bir birleri ile ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen bulgular, Yaş değişkeninin Perma (PÖ) İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarında ve PÖ'nin alt boyutları olan Olumlu İlişkiler, Anlam, Başarı alt ölçeklerinde 18-24 yaş gurubu katılımcılarının 32-38 yaş, 39 ve üzeri yaş katılımcılarından anlamlı derecede düşük puan aldıkları gözlemlenmektedir. Yaşın büyüdükçe bireylerde; iyi oluşun arttığı, Olumlu İlişkilerin, hayata yüklenen anlam ve başarımlık kavramlarının daha yüksek olduğu söylenebilmektedir.

Egzersiz katılımcılarına ait bu bulgu, alan yazında farklı araştırmacılarla benzerlik göstermektedir. Öztürk (2019)'ün nitel araştırma yöntemi ile yürütmüş olduğu doktora çalışmasında, Pilates egzersiz katılımcısı 32 kadının fiziksel ve psikolojik iyilik halini incelemiştir; katılımcılara büyük ölçüde fiziksel yararları olduğu ancak uygulayan katılımcıların davranışsal ve sosyal kazanımları yanı sıra psikolojik iyilik halinin de yüksekliğini belirlemiştir. Şahin vd. (2012) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirmiş oldukları; umut ve yaşamda anlam, öznel iyi oluş çalışmasında, öğrencilerin sınıf ve yaş ortalamalarında yaş gurubu yüksek olan 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin düşük sınıflara göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Yaş değişkeni, Bütünleyici Umut Ölçeği (BUÖ) toplam puanı ve alt ölçeklerinde anlamlı bir farklılık yaratmazken, Genel Özyeterlik Ölçeği (GÖÖ) toplam puanlarında katılımcıların 18-24 yaş aralığında olanların 32-38 yaş aralığında olanlardan anlamlı derecede düşük ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda GÖÖ'nin Çaba/ Direnç alt boyutlarında yaş büyüdükçe ortalama puanlarında büyümekte olduğu tespit edilmiştir. Bulgular katılımcılardan elde edilen bulgular ışığında, yaşın ilerlemesi ile özyeterlik inançlarının ve göstermiş oldukları direnç ve çabanın daha fazla olduğunu

söylemek mümkün olacaktır. Yorulmaz (2017) Üniversite öğrencilerinin akademik çaba, akademik özyeterliliklerini incelediği çalışmasında sınıfı ve aynı zamanda yaşı büyük olan öğrencilerin akademik çabasının ve aynı zamanda akademik özyeterlilik düzeylerinin 1-2 sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgular Yorulmaz'ın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Eryılmaz ve Ercan (2016) Çalışmada bireylerin iyilik hali ile yaş anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamakta yaşın ilerledikçe iyi oluş halinin arttığı belirtmektedir. Umut kavramını konu alan çalışmalar incelendiğinde literatürde yaş ile umut düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmiş olduğu, yaş ve umut düzeyinin arasında anlamlı farklılıklar elde edildiği bildirilmektedir (Erci vd. 2017).

Bireylerin yaş ile beraber edindikleri tecrübe ile sahip oldukları için gösterdikleri çabaya ilişkin muhakemelerinin de arttığı düşünülmekte dolayısı ile bu durumun genel özyeterlilik algılarına ve gösterdikleri direnç ve çaba ya yansıdığı tahmin edilmektedir.

Cinsiyet değişkeninin Araştırma değişkenleri üzerindeki etkisi Perma İyi Oluş ölçeği toplam puanından kadınların, erkeklere oranla yüksek ortalamaya sahip olduğu, görülmektedir. Buna ek olarak PÖ ölçeği alt boyutları olan Olumlu Duygular, Olumlu İlişkiler, Anlam, Sağlık alt boyutlarında kadınların ortalama puanlar erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Kadınların genel dağılımda daha yüksek iyilik hali içerisinde olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Literatür incelendiğinde farklı sonuçların olduğu çalışmalar görülmektedir. Ağaoğlu (2012) farklı üniversite öğrencilerinin iyilik hali ve özyeterlilikleri alt boyutları ile incelendiği çalışmada; Kadın katılımcıların erkek katılımcılardan yüksek iyilik haline sahip olduğu kaydetmiştir. Özen ve Gülaçtı (2012) öğretmen adaylarının iyilik halini inceledikleri çalışmalarında kadın öğretmen adaylarının erkeklere oranla daha yüksek iyilik haline sahip olduklarını bulmuşlardır. Ayrıca Kuyumcu (2012) de Türkiye ve Birleşik Krallıkta bulunan Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını incelediği çalışmasında kadın katılımcıların erkeklere oranla daha yüksek iyilik hali içerisinde olduğunu kaydetmişlerdir.

Cinsiyet değişkeninin katılımcı gurup üzerinde BUÖ'nin toplam puanı ve alt boyutlarında da anlamlı farklılık yarattığı tespit edilmiştir. Katılımcılardan Kadın olanların toplam umut ortalamalarının yüksek olduğu ve alt boyutları olan Güven /İnanç, Perspektif yoksunluğu, Bireysel değerler ve Sosyal ilişkiler alt boyutu ortalamalarının

yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çıkarımla kadınların erkeklere oranla daha umutlu oldukları söylenebilir. Kadınların geleceğin getireceklerine karşı iyimser ve olumlu beklentileri, alanyazınları ile benzerlik göstermektedir. Birol vd. (2016) “Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin, Rekreatif Etkinliklere Katılıp Katılmama Durumlarına Göre Umutsuzluk Düzeyleri” 187’si kadın 183’ü erkek 370 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmada cinsiyet değişkenine göre kadın katılımcıların, erkeklere oranla umutsuzluk düzeyleri puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların erkeklere oranla umutsuzluk düzeyleri daha düşük olarak belirlenmiştir. Rekreatif amaçlı etkinliklere katılmanın ise umutsuzluk düzeyini düşürdüğü tespit edilmiştir.

Chang (2003) orta yaş gurubunda bulunan erkek ve kadınlarla gerçekleştirdiği çalışmasında kadınların erkeklerden daha yüksek umut düzeyine sahip olduğunu bulmuşlardır. Kanser hastalarında gerçekleştirilen “Umut ve Manevi Mutluluk” konulu araştırmada gelişim dönemindeki genç kızların genç erkeklere oranla yüksek umut düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet, anne, baba tutumlarının öğrencilerdeki umut ve özsaygı üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, umut düzeyleri düşük genç bireyler içerisinde kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha yüksek umut düzeyine sahip olduğu tespit edilmiş (Ciarrochi 2008; Hendricks and Ferguson 2008).

Araştırmaya katılan katılımcılarının medeni durum değişkeninin araştırma değişkenleri ile incelenmesi sonucunda medeni durumunu evli olarak belirten bireylerin Perma Ölçeği toplam puanları ve alt boyutları olan; Anlam, Olumlu İlişkiler, Başarı, Sağlık boyutlarından bekarlara oranla anlamlı derecede yüksek ortalamaya sahip olması aynı zamanda yalnızlık alt boyutundan da evli katılımcıların, bekar katılımcılara oranla daha az ortalama ile daha az yalnızlık hissettiklerini ortaya koymaktadır. Evli bireylerin ortak ekonomik kaynak sağlaması, birbirleri ile ilişkilerinde duygusal destek yaratmaları sebebi ile iyilik halini olumlu yönde etkileyen yönlerine dikkat çekilmektedir. Evlenmemiş bireylerin evli bireylere kıyasla daha düşük iyilik haline sahip olduğu, evli bireylerin iyi olma eğiliminin yüksek olduğu kaydedilmiştir (Kim and McKenry 2002; Tütüncü 2012; Williams and Dunne-Bryant 2006). Bu bilgi araştırma sonuçlarımız ile paralellik göstermektedir. Aynı zamanda Evli katılımcıların BUÖ toplam puan ve alt boyutları olan Güven /inanç, Bireysel değerler/ Sosyal ilişkiler boyutları ortalamaları yüksek bulunmuştur. Evli bireylerin gelecekte daha olumlu beklenti içerisinde oldukları, daha

fazla güven ve inanç duydukları bununla beraber bireysel ve sosyal ilişkilere daha fazla zaman ve önem atfettiklerini söylemek mümkündür. Aslan vd. (2007) kanser hastaları ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık kaydedemezken, Arslantaş vd. (2007) ise; yatan hastalar ile yaptıkları araştırmada evli bireylerin, bekar, dul, ve boşanmış bireylere oranla umut düzeylerinin yüksek olduğunu bildirmiştir.

Eğitim düzeyi değişkeni ve araştırma değişkenlerinin ilişkiler incelendiğinde; Perma Ölçeği alt boyutları olan başarı ve anlam boyutlarında lisans mezunu olanların ortalamalarının lisans üstü olarak belirtenlerden anlamlı derecede düşük ortalamalara sahip oldukları; başka bir değiş ile daha hayata yükledikleri anlam ve başarı inançlarının daha düşük olduğunu söylemek doğru olacaktır. Ayan (2017) öğrencilerin umut ve iyimserlik düzeylerini incelendiği başka bir çalışmada, geleceğe olumsuz bakışın aile eğitimi faktöründen etkilendiği, öğrencilerin anne eğitiminin yüksek lisans olarak belirtenlerin geleceğe iyimser baktığını bildirmiştir. Bunun yanı sıra öğrencilerin akademik puan ortalamaları yüksek olanların iyimserlik düzeylerinin yüksek olduğu kaydedilmiştir. Luszczynska vd. (2005) genellenmiş özyeterlik ile kişilik, iyilik hali ve diğer değişkenler ile belirlemeyi hedeflemiştir. Araştırma sonucunda algılanan genelleştirilmiş özyeterlik ile seçilen değişkenler arasında tüm ülkelerde ve dillerde ilişki tespit edilmiştir, akademik başarı ve özyeterlik arasında ilişki bulunmuş, özyeterlik ile iyimserlik, öz düzenleme ve öz saygı arasında yüksek düzeyde olumlu ilişki bulunmuş aynı zamanda depresyon ve anksiyete ile yüksek düzeyde negatif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Araştırmamızda aktif iş yaşamı içerisinde olduğunu belirten katılımcıların Perma Ölçeği olumlu duygular ve olumlu İlişkiler alt boyutlarında, aktif iş yaşamı içerisinde olmayan guruba oranla daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Aktif iş yaşamı içerisinde olan bireylerin daha çok olumlu duygular içerisinde oldukları ve olumlu ilişkiler geliştirdikleri söylenebilir. Bu bilgi literatür bilgileri ile paralellik göstermektedir. Duyan (2008) yoga egzersizi yapan iş hayatında bulunan bireyler üzerinde uyguladığı araştırmasında; Yoga egzersizlerinin iş yaşamı olan bireyler üzerinde iş ve yaşam tatminini ve genel iyilik yükseltmek üzere faydalı olacağı sonucuna erişmiştir.

Denizli (2014), iş stresi yönetimi, psikolojik iyilik halinin ve iş doyumunun geliştirilmesinde geleneksel Çin sporu olan Tai Chi Chuan tekniğini kullanarak ölçümlenmiştir. Egzersizin bireyler üzerinde genel iyilik halini pozitif yönde arttırdığı, stres anksiyete gibi olumsuz etkileri azalttığı kaydedilmektedir. Araştırma grubunun psikolojik iyilik halinin ve iş doyumunun anlamlı şekilde arttığını, iş stres düzeylerinin önemli şekilde azaldığını tespit etmiştir.

Gelir Düzeyi değişkeninde Perma Ölçeği toplam iyi oluş, olumlu duygular, anlam, başarı ve sağlık boyutlarında gelir düzeyini düşük olarak belirten katılımcılar ile gelir düzeyini orta ve yüksek olarak belirten katılımcılar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuçları açıklamak gerekirse maddi gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin iyilik halinin yükseldiği, daha çok olumlu duygular içinde oldukları, hayata atfettikleri değerler daha yüksek olduğu, yaşantılarını daha başarılı buldukları kendilerini daha sağlıklı olarak değerlendirdiklerini söylemek mümkündür. Negatif anlamlı ilişki düzeyinde olduğu bağlanma ve yalnızlık puanlarının gelir düzeylerini düşük belirtenlerin, yüksek belirtenlere oranla daha yüksek puan aldıkları gözlemlenmektedir. Gelir düzeyi düşük bireylerin daha yalnız hissettikleri ve daha fazla bağlanma yaşadıklarını söylemek mümkün olmaktadır. Ekonomik Kalkınma ve İş birliği Örgütü (OECD 2011) Sahip olunan maddi refah ve yaşam kalitesinin vatandaşların iyilik haline etki ettiğini bildirmekte. Aynı zamanda bireylerin sahip olduğu maddi refah seviyesini korumanın yaşam kalitesini etkilediği gibi bireylerin iyilik halini etkileyen en önemli etken olduğunu bildirmektedir.

Bütünleyici Umut Ölçeğinin toplam puanı ve alt boyutlarının gelir düzeyi değişkeni ile incelenmesinde bütünleyici umut toplam puanlarında gelir düzeylerini orta olarak belirten katılımcıların gelir düzeyi yüksek olarak belirtenlerden daha düşük ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir. Gelir düzeyi yüksek bireylerin gelecekte daha olumlu beklenti içinde oldukları umut düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Alt boyutların ise gelir düzeyi orta olarak belirten katılımcıların, perspektif yoksunluğu, olumlu gelecek oryantasyonu boyutlarından gelir düzeyini yüksek belirtenlerden anlamlı derecede yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir. Gelir düzeyi yüksek olanların güven /inanç olguları, olumlu gelecek beklentisi yüksekken, perspektif yoksunluğu gelecekte eminlik düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Aynı zamanda genel özyeterlik ölçeğini alt boyutu olan yetenek ve güven için gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin yetenek ve

niteliklerine inandığı ve güvendiği söylenebilir. Bu bulgular literatürde karşılaşılan diğer araştırmacıların araştırmaları ile benzerlik göstermektedir. Ayan (2017) Lise öğrencileri ile gerçekleştirmiş olduğu iyimserlik ve umut düzeylerini araştırdığı çalışmada, lise öğrencilerinin yetiştikleri ailenin gelir seviyesinin yüksek olmasının öğrencilerin kötümserlik ve geleceğe olumsuz bakış düzeylerini düşürdüğünü kaydetmiştir. Bulgular çalışmamızın sonucu ile benzerlik göstermektedir.

Meme kanseri hastalığı ile mücadele eden kadınların umut düzeyleri incelendiğinde, eğitim seviyesi ve bireylerin ekonomik durumunun kötü olmasının umudu etkileyen önemli faktörler olarak belirtilmiştir (Arslantaş vd. 2010).

Araştırma değişkenlerinin, Egzersiz deneyim süresi ile ilişkisi ile incelendiğinde; Perma ölçeğinin olumlu ilişkiler alt boyurunda, egzersiz deneyim süresinin 1-4 Yıl olarak belirten katılımcıların 10 yıl ve üzeri olarak belirten katılımcılardan anlamlı derecede düşük ortalamalara sahip oldukları bulunmuştur. Aynı zamanda 1-4 yıl olarak belirten katılımcılar 5-9 yıl olarak belirten katılımcılardan da daha düşük ortalamaya sahiptir. Bu bulgular egzersiz deneyim süresinin uzun olmasının bireylerin ilişkilerine olumlu yansıdığını ve egzersiz deneyim süresi uzun olan katılımcılarının olumlu ilişkiler sürdürdüklerini söylememize yardımcı olmaktadır. Alanyazında yapılan benzer nitelikte araştırmaların sayısı sınırlı kalmaktadır. Ancak araştırma bulgularının mevcut literatür bilgileri ile ötüştüğü tespit edilmiştir. Kurtman (2019) meme kanseri hastaları ile yürüttüğü çalışmada, 12 hafta, haftada 3 gün orta şiddetli aerobik egzersiz programı uygulamış ve örneklem gurubunun yaşam kalitesi ve umut düzeyini incelemiştir. 12 haftalık, haftada 3 gün egzersiz yapan kanser hastalarında, umut düzeyleri ve psikolojik sağlık parametrelerinde gelişme kaydedilmiştir. Egzersiz deneyim süreleri, katılımcı guruba nazaran az olmasına karşın Kurtman araştırma gurubunda benzer sonuçlara ulaşmıştır. Özkan (2019)'da Kahramanmaraş bölgesinde amatör ligde futbol oynayan 71 kadın 142 erkek toplam 213 gönüllü futbol sporcusunun psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelendiği çalışmada, sporcuların psikolojik iyi oluşlarının yaş, cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. 8 sene ve üzerinde futbol sporu ile ilgilenen sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Haftalık egzersiz sıklığı ve araştırma değişkenlerinin arasındaki ilişki incelendiğinde ise katılımcılardan hafta 3-4 gün egzersiz sıklığı belirtenlerin Perma olumsuz duygular alt boyutundan, haftada 1-2 olarak belirten katılımcılardan anlamlı derecede düşük ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Hafta da 3-4 gün egzersiz yapan bireylerin daha az olumsuz duyguya kapıldıklarını söylemek mümkün olmaktadır. Alan literatür taraması yapıldığında egzersiz sıklığının bireylerin iyi oluşlarına katkısının açıklandığı bir çalışmaya rastlanmamaktadır ancak, Fariz (2015) de yayınlamış olduğu Psikiatrik hastalıklar ve egzersiz konulu çalışmasında anksiyete bozukluğu, major depresyon, madde ve davranış sebepli bağımlılar gibi bireylerin iyilik halinin düşmesine sebep olan psikotik hastalıkların tedavi yönteminde egzersiz bilimlerinin olumlu etkilerinden yararlanılması gerektiğini bildirmiştir. Fiziksel egzersizin bireyler üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırmaların derlemesini yapan Netz vd. (2005) egzersizin yetişkinlerde fiziksel ve psikolojik iyileşme sürecinde güçlü etkilerinin olduğunu, egzersiz yapmayanlara kıyasla üç kat daha etkili olduğunu kaydetmiş, ancak hangi egzersiz türünün ne sıklıkta yapılmasının daha etkili olduğu ile ilgili net bir sonuca varamamıştır. Araştırma sonucunda bulmuş olduğumuz sonuçlar literatürle paralellik göstererek egzersiz deneyim süresi ve sıklığının bireylerin iyi oluşlarında etkili olduğunu göstermektedir.

Papavasiliou (2010) egzersizin bireylerin, duygusal ve zihinsel iyilik hali, aynı zamanda farkındalığını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Egzersizin aynı zamanda bu olumlu etkilerinin dolaylı olarak yaşam kalitesini arttırdığını ve koruduğunu belirtmişlerdir.

Hassmén (1999) Finlandiya’da yaşları 24-64 yaş arasında değişen, 3403 katılımcı ile gerçekleştirilen kardiyovasküler risk faktörü konulu araştırmasında egzersiz yapan bireylerin yapmayanlara kıyasla daha önemli ölçüde daha az güvensizlik, stres, öfke ve depresyon yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Ek olarak araştırmadan haftada en az iki gün egzersiz yapan katılımcıların, daha yüksek tutarlılık, daha güçlü sosyal uyum gösterdikleri tespit edilmiştir.

Araştırma değişkenlerinin birbirlerini açıklar (yordayıcı) nitelikte olduğu tespit edilmiştir. Bütünleyici Umut Ölçeğinin yüzde 38, Perma İyi oluş ölçeğinin yüzde 18 oranında genel özyeterlik ölçeğini yordadığı bulunmuştur. Atik (2017) de öğrencilerin



Umut düzeylerinin yordanması amacı ile gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin akademik özyeterliği yordamada, umut kavramının önemli bir etken olduğunu kaydetmiştir. Sidman vd. (2009) gerçekleştirdiği özyeterlik ve iyilik halini konu alan çalışmasında, programlanmış özyeterlik çalışmalarının bireylerin iyilik hali üzerine olumlu etkide bulunmaktadır. Buna ek olarak bireylerin özyeterlik çalışmalarının iyilik halinin yordayıcı olduğu kaydedilmiştir. Tong ve Shanggui (2004)' de Üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada yüksek özyeterlik gösteren bireylerin yüksek iyilik hali içerisinde olduğu belirlenmiştir. Kocaman (2019) da gerçekleştirdiği psikolojik iyiliş ve umut ilişkisini incelemiş olduğu çalışmasında bütünleyici umut ölçeği puanlarının bireylerin Psikolojik iyi oluşları arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulmuştur. Kaygın (2018) de çalışanların esenlik, işe adanmışlıkları ve özyeterliklerini belirlemek amacı ile gerçekleştirdiği çalışmasında, esenlik (iyilik hali) ölçeğinin özyeterlik ölçeğini anlamlı şekilde yordadığını kaydetmektedir. Bu bulgu araştırmamız sonuçları ile paralellik göstermektedir. Diğer bir ifade ile bireylerin, özyeterlik, umut ve iyilik hali bir birleri ile ilişki içerisinde, araştırma değişkenlerinin her birinin artışı diğer değişken üzerinde pozitif anlamlı artışa sebep olmaktadır. Bireylerin gelecekte olumlu beklenti içerisinde olması bireylerin daha iyi hissetmesine yardımcı olmakta ve özyeterliklerine olumlu etki etmektedir.

## **5.1 ÖNERİLER**

Araştırma bulguları neticesinde uygulayıcılar için öneriler;

Toplumsal yaşamda mutluluk, huzur ve iyilik halinin sağlanması önce toplumun en küçük birimi olan bireylerin, fizyolojik ve psikolojik olarak iyilik halinin sağlanması ve korunması ile gerçekleşecektir. Bu bağlamda öncelikle bireylerin, egzersiz ve egzersizin kazanımları ile ilişkin basın yayın organları, gelişim seminerleri ile bilgilendirilmesi.

Egzersiz eğitmenlerinin, güncellenen bilgilerden haberdar olmasının sağlanması. Egzersiz katılımcılarının egzersizin kazanımlarından haberdar olmasını sağlayacak ilk basamak olmaktadır. Bu sebeple eğitmenlere, multi disiplinler bir alan olan egzersiz bilimleri, bilgilerinin güncel olmasının sağlanması.

Bireylerin düzenli egzersiz yapmalarının sağlanması adına, egzersiz katılımcılarının gelişim dönemleri, yaş gurupları ve dönem özellikleri ve egzersizin fiziksel ve mental faydaları gözetilerek uygun egzersizler programlarının oluşturulması.

Tüm yaş guruplarında, bireylerin olumlu duygular içerisinde olması yaşam stresinden uzaklaşması için iyilik halinin yüksek olması süphesiz önem arz etmektedir. Özellikle gençlik döneminde, akademik stres seviyesinin azaltılması, gençlerin kötü alışkanlıklardan korunması amacı ile ilgi ve yeteneklerine uygun olarak belirlenmiş, öğrenim programına entegre edilmiş kaliteli egzersiz programları hazırlanması.

Egzersiz deneyiminin daha fazla bireye ulaşmasını sağlamak amaçlı devlet katkılı, kurs ve egzersiz salonlarının arttırılarak, kaliteli egzersiz programlarına ulaşmalarının sağlanması.

Açık hava egzersiz alanlarının arttırılarak, gönüllü guruplar aracılığı ile bireyleri egzersiz yapmaya teşvik edecek, sosyal programların oluşturulmasının sağlanması.

Araştırmacılar için öneriler;

Çalışma gurubunu oluşturan; pilates, fitness, crossfit egzersizi uygulayan daha fazla katılımcıya ulaşarak, farklı zaman dilimlerinde alınan sonuçların değerlendirilmesi. Araştırma değişkenlerinin, tanımlayıcı değişkenler açısından nasıl değiştiğinin tanımlanması adına önem arz etmektedir.

Genel özyeterlik, bütünleyici umut ölçeği, perma iyilik hali ölçeğinin farklı egzersiz branşı katılımcılarına uygulanması, araştırma değişkenlerinin branş bakımından nasıl farklılaştığının tespitinin sağlayacağı ön görülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Acun, A. (2018). Sporcu ve Sedarter Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Adams, J. M. And Jones, W. H. (1997). The Conceptualization of Marital Commitment: An Integrative Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 72(5), 1177-1196.
- Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J. and Steinhardt, M. A. (2000). Conceptualization and Measurement of the Spiritual and Psychological Dimensions of Wellness in a College Population. *Journal Of American College Health*. 48(4), 165-173.
- Adams, T., Bezner, J. and Steinhardt M. (1997). The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness: Integrating Balance across and within Dimensions. *American Journal of Health Promotion*. 11(3), 208-218.
- Adams, T., Bezner, J., Garner, L. and Woodruff, S. (1998). Construct Validation of The Perceived Wellness Survey. *American Journal of Health Studies*. 14(4), 212-219.
- Adler, A. (2000) *Yaşamın anlam ve amacı*. K, Şipal (Çev.), İstanbul: Say Yayınları.
- Akbulut, E. (2006). Müzik Öğretmeni Adaylarının Mesleklerine İlişkin Özyeterlik İnançları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 3(2):24-33.
- Akgül, A., Çevik, O. (2005). *İstatistiksel analiz teknikleri: spss'te işletme yönetimi uygulamaları*. (2nci.), Ankara: Emek Ofset.
- Akkoyunlu, B. ve Kurbanoglu, S. (2003). Öğretmenlerin Bilgi Okur Yazarlığı Özyeterlik İnanç Üzerine Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi*. (27),11-20.
- Akkoyunlu, B. ve Kurbanoglu, S. (2004). Öğretmenlerin Bilgi Okur Yazarlığı ve Bilgisayar Özyeterlik Algıları Üzerine Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. (24). 1-10.
- Akman, Y. and Korkut, F. (1993). Umut Ölçeği Üzerine Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. (9), 193-202.

- Algan CE. (2006). Özel Okullarda Görev Yapan Sınıf Öğretmenlerinin Eğitimde Bilgi Teknolojileri Kullanımı Özyeterlilikleri ve Derslerinde Bilgi Teknolojilerinden Yararlanma Durumları. *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Altunbaş, F. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Özyeterlilik Düzeyleri ile Spora Katılım Motivasyonları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Annak, B. B. (2005). Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu- Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma. *Yüksek Lisans Tezi*, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Archer, J., Probert, B. S., and Gage, L. (1987). College Students, Attitudes Towards Wellness. *Journal of College Student Personal*. 4(28), 311-317.
- Ardahan, F., Genç, S., and Uludağ, H. A. (2015). Tedavisi Tamamlanmış Meme Kanseri Kadınlarında Düzenli Fiziksel Aktivitenin Hastanın Yaşam Doyumu ve Umut Düzeyine Etkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*. 7(2).
- Ardell, D, B. (1998). The history of wellness. *Ardell Wellness Report*. (50), 3-11
- Ardell, D, B. (2001). Wellness Models. *Ardell Wellness Report*. (6), 59.
- Arslantaş, H., Adana, F., Kaya, F. ve Turan, D. (2010). Yatan Hastalarda Umutsuzluk ve Sosyal Destek Düzeyi ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Florence Nightingale Journal of Nursing*. (2), 18.
- Artino, A. R. & Stephens, J. M. (2006). Using Social Cognitive Theory to Predict Students: Use of Self-Regulated Learning Strategies in Online Courses. *Annual Conference of the Northeastern Educational Research Association*, (37th) Kerhonkson, NewYork.
- Atik, G., Atik, E., Z. Lise Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Yordanması: Akademik Öz- Yeterlilik ve Problem Çözmenin Rolü. *Tedmem*. 42 (190).
- Averill, J. R., Chon, K, K., and George, C. (1990). *Rules of hope*. New York: Springer-Verlag.

- Ayaz, S., Doğan, R. Hemşirelerin Egzersiz Davranışları, Öz Yeterlilik Düzeyleri ve İlişkili Faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 18(4).
- Aypay, A. ve Eryılmaz, A. (2011). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları ve Okul Tükenmişliği Arasındaki ilişkiler. *International Online Journal of Educational Sciences*. 3 (1), 181-199.
- Balanlı, O. F. (2017). Spora Katılımın Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarılarına ve Öz-Yeterliliklerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Aksaray.
- Baltacı, H. (2008). İlköğretim Okullarında Görev Yapan Yöneticilerin Bilgisayar Tutumları ile Özyeterlilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Bandura, A. (1977a). 'Self-Efficacy: Encyclopedia of Human Behavior'. Ramachauran, VS. Ed. New York: *Academic Press*, 1994:71-81.
- Bandura, A. (1977b). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. (84), 191-215
- Bandura, A. (1982). Self- Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*. 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory: Prentice-Hall, Inc. Bandura, A. (1989). Social Cognitive Theory. <https://pdfs.semanticscholar.org/a024/d31a1853ce567af7cd667c7182831db25fc8.pdf>. [erişim tarihi:26 Haziran 2019].
- Bandura, A. (1990). Perceived Self-Efficacy in the Exercise of Personal Agency. *Journal of Applied Sport Psychology*. (2), 128-163
- Bandura, A. (1995). *Exercise of personel and collective efficacy in changing societies*. In *Selfefficacy in changing societies*. A. Bandura (Ed.). New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: the exercise of control*. New york: Freeman.
- Bandura, A. (2000). *Self- Efficacy: The Exercise of Control*. (4th ed). New York: W.H. Freeman.

- Baskin, L., Gorey, E. and Laszlo de V. S. (Ed). (1958). *Psyche and Symbol*. New York: Bollingen Foundation
- Başar, S. Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Beck, A.T. (2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. Öztürk, V. ve Türkcan, A. (çev.), İstanbul: Litera.
- Biçer T. *Şampiyonluğun Psikolojisi*. (12, 27). Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Bilgiç. Ş., Temel, M., ve Çelikkalp, Ü. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük, Öz Yeterlilik ve Umut Düzeylerinin Değerlendirilmesi: Tekirdağ Örneği. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi*. 4(3),117
- Biröl, S., Temel, V., ve Nas, K. (2017). Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Katılan Bireylerin Bazı Değişkenler Açısından Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 66-82
- Bloch, E. (2007). *Umut İlkesi*. T,Bora. (Çev.), İstanbul: İletişim.
- Butler, J., Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilers: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji*. H. Ekşi, Ü. Şendilek (Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cheavens, J. Gum, A. (2000). C.R.Snyder (Ed.).*Gray Power: Hope for The Ages. Handbook of Hope Theory, Measures and Applications*. (201-219). San Diego: Academic Press.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Woodward, J. T. and Snyder, C. R. (2006). Hope in cognitive Psychotherapies: on Working with Client Strengths. *Journal of Cognitive*
- Chen, G., Gully, SM. and Eden D. (2001).Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*. 4(1):62-83.
- Cooper, R. and Sawaf, A. (2001). *Liderlikte Duygusal Zeka: Yönetim ve Organizasyonlarda Duygusal Zeka (EQ)* (3ncü). Ayman, Z, B ve Sancar B. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Cox, R.H. (1998). *Sport Psychology Concept and Applications*. (4th ed), WEB Mc Graw-Hill.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Curl, E. D. (1992). Hope in the Elderly: Exploring the Relationship Between Psychosocial Developmental Residual and Hope. *Doctorate Dissartation*, The University of Texas, Texas.
- Çilingir, L. (2003). *Umut felsefesi*. Ankara: Elis.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, (9) 1-11.
- Degges, W. S., Myers, J. E., Adelman, J. U. and Pastoor, D. D. (2003). Examining Counseling Needs of Headache Patients: An Exploratory Study of Wellness and Perceived Stress. *Journal of Mental Health Counseling*. 25(4), 271-290.
- Dembo, M. H., Selli, H. (2004). *Motivation and learning strategies for college success: a self management approach*. (3.rd). Newyork: Routledge.
- Derbedek, H. (2008) İlköğretim Okul müdürlerinin Öğretimsel Liderlik Özelliklerinin Öğretmenlerinin Özyeterlikleri Üzerindeki Etkileri (Bursa ili örneği). *Yüksek Lisans Tezi*. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*. 55(1), 34-43.
- Diener, E. and Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: a General Overview. *South African Journal of Psychology*. 39(4), 391-406.
- Dimlioğlu, B. (2018). Fiziksel Aktivitenin Orta Yaş Sedanter Kadınlarda Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek ve İyi Hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. (26), 1.

- Donald, M, G. (2003). *Handbook of Self and Identity*. United State America: Newyork.
- Duggleby, W., Cooper, D., Penz, K. (2009). Hope, Self-Efficacy, Spiritual Well-Being and Job Satisfaction. *Leading Global Nursing Research*. 65(11).
- Duman, B, A. (2007). Lise Öğrencilerinin İngilizceye Yönelik Özyeterlik Algı Puanlarının Cinsiyete, Alanlara ve Farklı düzeylere Göre İngilizce Yordama Gücü. *Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Dunn, L, H. (1961). *High level wellness*. (7th.), United State America: Batty.
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 2 (2), 311-319.
- Duyan E.C. (2008). Yaşamında Yoga: İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma. *Yüksek Lisan Tezi*. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Edwards, L. M. (2009). *Hope*. In S. J. Lopez (Ed.). *The encyclopedia of positive psychology*. West Sussex, United Kingdom: Willey-Blackwell.
- Ellison, L,L. (2006). The Spiritual Well-Being Scale. *Marshall University News Notes* 44(1).
- Erikson, E.H. (1982). *Childhood and society*. Granada: Triad.
- Erkan, S. (2008). *Gelişim psikolojisinde temel kavramlar*. Eğitim Psikolojisi içinde. Ankara: Pegem.
- Fawcett. L., M., Garton, A. F. and Dandy, J. (2009). Role of Motivation, Self Efficacy and Parent Support in Adolescent Structured Leisure Activity Participation. *Australian Journal of Psychology*, 61(3), 175-182.
- Feldman, D. B. and Snyder, C. R. (2005). Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Emprical Associations between Goal-Directed Thinking and Life Meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (3), 401-421.
- Feltz. DL and Lirgg, C. (2001). Self-Efficacy Beliefs of Athletes, Teams and Coaches. In: Singer R, Hausenblas, Janelle C, Eds. *Handbook of Sport Psychology*, (2nd Ed). John Willey and Sons, 2001: 340-361



- Feltz, D.L. (1992). Understanding Motivation in Sport: A Self-Efficacy Perspective. In: Roberts G.C. Ed. *Motivation in Sport and Exercise*, Champaign, IL: Human Kinetics, 1992:107-128
- Fineburg, A. C. (2009). Academic achievement. In Lopez, S.J. (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. (4-6). West Sussex, United Kingdom: Willey-Blackwell.
- Fişek, N. (1985). *Hacettepe Üniversitesi, Dünya Sağlık Örgütü Hizmet Araştırma ve Araştırmacı Yetiştirme Merkez Yayını*. Ankara: Çağ Matbaası.
- Folkman, S. (2010). Stres, Coping and Hope. *Psycho-Oncology*. 19, 901-908.
- Frankl, V. E. (2000). *İnsanın anlam arayışı*. S. Budak (çev.). (7.basım). Ankara: Öteki
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good are Positive Emotions? *Review of general psychology*, 2(3), 300.
- Fredrickson, B. (2011). *Positivity: Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive*. New York: Crown Publishing Group.
- Fredrickson, B. L. and Losada, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60 (7), 678-686.
- Freire, P. (1994). *Pedagogy of Hope*. New York: Continuum International Publishing Group.
- Fromm, E. (1995). *Umut devrimi*. Ş. Yeğin (çev.). (2. Basım), İstanbul: Payel.
- Garber, J. (2000). In J.E.Gillham (Ed.) Optimism: definitions and origins., *The science of optimism and hope*. Philadelphia & London: Templeton Foundation.
- Gençtan, E. (2002). *Hayat*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gençtan, E. (2005). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gray, L. A (2003). Hopeful thinking within aspects of successful aging: A study of older adults. Dissertation Abstract International (UMI No 3100428).
- Greenberg, J, S., Dintimon, G, G. and Oakes, B, M. (1997). *Wellness: Creating a Life of Health and Fitness*. Allyn an Bacon.
- Greenberg, L, S. (2002). Integrating an Emotions-Focused Approach to Treatment into Psychotherapy Integration. *Journal of Psychotherapy Integration*. 12(2): 154-189.

- Grewal, P. K. and Porter, J. E. (2007). Hope Theory: a Framework for Understanding Suicidal Action. *Death Studies*, 31(2), 131-154.
- Groopman, J. (2005). *The anatomy of hope. How people prevail in the face of illness*. NewYork: Random House Trade Paperbacks.
- Halama, P. (2010). Hope as a Mediator between Personality Traits and Life Satisfaction. *Studia Psychologica*, 52 (4), 309- 314.
- Hall, C. S. and Lindzey, G. (1985). *Introduction to theories of personality*. New York: John Wiley & Sons
- Hamurcu, H. (2011). Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar. *Doktora Tezi*, Selçuk Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Harari, M, J. (2002). A Psychometric Investigation of a Model-based Measure of Perceived Wellness. *Doctorate Thesis*, University of Akron. Department. of Psychology.
- Hassmèn, P., Koivula, N., Uutela, A. (1999) Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*. (30).1
- Hatfield, T. and Hatfield, S. R. (1992). As If Your Life Depended on It: Promoting Cognitive Development to Promote Wellness. *Journal of Counseling and Development*. 71(2), 164-167.
- Hendricks, D.L. (2004). The Relationship of Hope and Self-Efficacy to Health Promoting Behaviors Among Student-Athletes Attending Historically Black Colleges and Universities. *Doctoral Dissertation*, Alabama, Auburn University.
- Hettler B. (1984). Wellness: encouraging a lifetime pursuit of excellence. *Health Values*. 8(4),13.
- Işık, İ. (2001). Özyeterlik İnanç: Yönetici Rollerini Açısından Bir İnceleme. *Doktora Tezi*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Jarome, N, F. (1991). *Persuasion and healing: comparative study of psychotherapy*. (3.rd
- Johnson, L. H. and Roberts, S. L. (1996). Hope Facilitating Strategies for the Family of the Head Injury Patient. *Journal of Neuroscience Nursing*, 28 (1), 259-266.

- Jung, C. G. (2002). *Essays on Contemporary Events*. London: Routledge.
- Kaplan, K. (2016). Serbest Zaman Egzersiz Katılımı,Öznel İyi Oluş,Özyeterlik:Lise Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme. *Yüksek Lisans Tezi*. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Kesgin, C. ve Topuzoğlu, A. (2006). Sağlıkın Tanımı; Başa Çıkma. İstanbul. Kültür Üniversitesi, 3, 47-49.
- Khaw, D. ve Kern, M. (2014). A Cross-Cultural Comparison of the PERMA Model of Well-Being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*. 8, 10-23.
- Kim, H. K., and McKenry, P. C. (2002). The Relationship Between Marriage and Psychological Well-Being: A Longitudinal Analysis. *Journal of Family Issues*, 23, 885-911.
- Kim, T. H., Lee, S. M., Yu, K., Lee, S. and Puig, A. (2005). Hope and the Meaning of Life as Influences on Korean Adolescents' Resilience: Implications for Counselor. *AsiaPasific Education Review*, 6 (2), 143-152.
- Kitko,C, T. (2001). Dimension of Wellness and the Health Matters Program at Penn State. *Home Health Care Management and Practice*. 13(4), 308-311.
- Koç, E. (2008). Bir Umut Metafiziği olarak Gabriel Marcel Felsefesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 161-184.
- Köse, H. (2009). Dağcılar ve Sedanterlerde Öz Bilinç ile Depresyon, Anksiyete ve Stres İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya.
- Lee, W, S. (2005). *Encyclopedia of School Psychology*. United State America: Kansas. Sage Publishing.
- Lepore, S, J., Evans, G, W. and Schneider, M, K. (1991). Dynamic Role of Social Support in the Link Between Chronic Stress and Psychological Distress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61, 899-909.

- Lopez, S. J., Snyder, C. R. and Pedrotti, J. T. (2003). In S. J. Lopez and C.R. Snyder (Ed.), *Hope: many definitions, many measures. Positive psychological assessment a handbook of models and measures* (91-106). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lovett, N. and Lovett, T. (2016). Wellbeing in Education: Staff Matter. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(2), 107-112.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Dona, B. and Schwarzer, R. (2005b). General Self-Efficacy in Various Domains of Human Functioning: Evidence From Five Countries. *International Journal of Psychology*, 40 (2), 80-90.
- Luszczynska, A., Scholz, U. and Schwarzer, R. (2005a). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal of Psychology*, 139 (5), 439-457.
- Maddux, J. E. (2002). In C.R. Snyder and S. J. Lopez (Ed). Stopping the ‘‘madness’’: Positive psychology and the deconstruction of the illness ideology and the DSM., *Handbook of positive psychology* (13-25). New York: Oxford University Press.
- Marcel, G. (1951). *The Mystery of Being, Volume I*. Chicago: Charles Regnery Co.
- Martin, K.K. (2007). Measuring Hope: Is Hope Related to problem Solving and Criminal Behaviour in Offenders? *Master’s Thesis*. University of Toronto, Ontario, Canada.Toronto,
- Matlin, M. W., & Stang, D. J. (1978). The Pollyanna principle. Selectivity in language, memory, and thought. Cambridge, MA: Schenkman Pub.Co.
- Mayer, J, D., Caruso, D, R, and Salowey P. (2000). Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence. *Intelligence*. 27(4), 267-298.
- Memnun, S. (2006). Algılanan Esenlik  lçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik alışması ve Beden Eğitimi  ğretmenlerinin Esenlik Algıları. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Meyers J, E, and Willard K. (2003). Integrating spirituality into counselor preparation: A developmental approach. *Counseling and Values*. 47(2). 142-155.
- Miçooğulları, B. O., Cengiz, C., Aşçı, F. H., ve Kirazcı, S. (2010). Genç Yetişkin Bireylerin Egzersiz  z Yeterlik ve Egzersize Bakış Açılarının Cinsiyet ve Egzersiz

- Davranışı Değişim Basamaklarına Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 49-59.
- Miller, J. F. (2007). Hope: A Construct Central to Nursing. *Nursing Forum*, 42 (1), 12-19.
- Maslow, A. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. Gündüz, O. (Çev.), İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Moulden, H. M. and Marshall, W. L. (2005). Hope in the Treatment of Sexual Offenders: The Potential Application of Hope Theory. *Psychology, Crime & Law*, 11(3), 329-342.
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning theory and behavior*. England: John Willey and Sons.
- Mutlu, Bozkurt T. (2013). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Öğretmenlik Özyeterliliklerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Muyskens, J. L. (1979). The sufficiency of hope the conceptual foundations of religion. Philadelphia: Temple University Press.
- Myers J, E., Sweeney, T, J., and Witmer, J, M. (2000). The wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. *Journal of Counseling & Development*. 78(3): 251-266.
- Myers, J. E., and Becthel, A. (2004). Stress, wellness, and mattering among cadets at West Point: Factors Affecting a fit and healthy force. *Military Medicine*, 169, 475-482.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2004). Wellness Evaluation of lifestyle: Sampler set manual, instrument (form S), and scoring guide. [Online], Mind Garden Inc. [www.mindgarden.com](http://www.mindgarden.com) [erişim tarihi:26 Eylül 2019].
- Nişanyan, S. (2010). Sözlere Soyağacı Çağdaş Türkçenin Etimolojik Sözlüğü. <http://www.nisanyansozluk.com>. [Erişim tarihi:16.nisan.2019].
- OECD (2011). *How's life? Measuring well-being*, Paris: OECD Publishing.

- Oğuz, D, N. ve Tezer, E. (2007). Sanat Etkinlikleriyle Zenginleştirilmiş Grupla Psikolojik Danışma Programının Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali Üzerine Etkisi. *Türk PDR Dergisi*. 28, 63-77.
- Oral, L. ve Köse, S. (2011). Hekimlerin Duygusal Emek Kullanımı ile İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(2), 463-492.
- Öz, F. (2010). *Sağlık alanında temel kavramlar* (2. baskı). Ankara: Mattek.
- Özbay. Y., Palancı, M., Kandemir. M., and Çakır. O. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Özyeterlik ve Başaçıkma Davranışları ile Yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 10(2): 325-345.
- Özdemir Y, G. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal zeka ve iletişim Tekniği*. (2nci). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrı*, 6(2), 72-74
- Özkan, A., O. (2019). Futbol Sporunu Yapan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kahramanmaraş.
- Öztürk, F. (2019). Zihin-beden uygulaması olarak pilates metodu: Fiziksel ve psikolojik iyi oluş durumları üzerine kadın uygulayıcıların görüşleri. *Doktora Tezi*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Öztürk, F. (2019). Zihin-Beden Uygulaması Olarak Pilates Metodu: Fiziksel ve Psikolojik İyi Oluş Durumları Üzerine Kadın Uygulayıcıların Görüşleri. *Doktora Tezi*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara
- Öztürk, F. and Şahin, ŞK. (2007). Spor Yapan ve Yapmayan 9-13 Grubu Bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanlarının Karşılaştırılması (Bursa Örneği). *Ulakbim*. 6(3),468479.<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/ilkonline/article/view/5000038299/5000037155> [accessed:02 March 2019].

- Pajares, F. and Schunk, DH. (2001) Self-Beliefs and School Success: Self Efficiency, Self Concept and School Achievement. In Riding, R. Rayner, S. Eds. Perception. London: *Ablex Publishing*, 239-266
- Parlar, H., ve Yazıcı, G., S. (2017). Evli ve bekar yetişkinlerin genel özyeterlik ve benlik saygılarının incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 16(31).
- Pekçetin, S., İnal, Ö. Düzenli Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin İyilik Haline Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 31-39
- Pekel, A. (2016). Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerinin Akademik Özyeterlilikleri ve Üniversite Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Pekmezci, GU. (2010) Hemşirelerin Örgütsel Bağlılıkları ile Özyeterlilik Algısı Arasındaki İlişkiler. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Pitkänen, T. (1999). Problem Drinking and Psychological Well-Being: A Five Year Follow up Study From Adolescence to Young Adulthood. *Scandinavian Journal of Psychology*. (40), 197-207.
- Rettew, J. G. (2009). Adaptability. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. (10-13). West Sussex, United Kingdom: Willey-Blackwell.
- Roberts, B. W. and Robins, R. W. (2000). Broad Dispositions, Broad Aspirations: The Intersection of Personality Traits and Major Life Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1284- 1296.
- Roysamb, E., Harris, j, R., Magnus, P., Vitterso, J. and Tambs, K. (2002). Subjective Well-Being Sex Specific Effects of Genetic Andenvironmental Factors. Personality and Individual Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 85(6), 1136-1146.
- Ryan, R, M. and Deci, E, L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1). 141–166.

- Rycroft, C. (1989). Psikanaliz sözlüğü. M. Sağman Kayatekin (Çev.), İstanbul: Ara Yayıncılık.
- Ryff, C, D and Singer, B, H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of happiness studies*. 9(1): 13-39.
- Ryff, C, D. (1989 b). In the Eye of the Beholder: Views of Psychological Well-Being Among Middle Aged and Older Adults. *Psychology and Aging*. 4(2), 195-201.
- Ryff, C, D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C, D. and Keyes, C, L, M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of personality and social Psychology*. 69(4), 719-727.
- Saleebey, D. (2009). In S.J. Lopez (Ed.), Strengths Perspective (social welfare). The Encyclopedia of Positive Psychology. (962-970). Willey-Blackwell, United Kingdom,
- Sargın, M., Sargın, H., Şengül, A. M., Hezer, Ö., Aydın, G. ve Yayla, A. (2001). Tip 2 Diyabetli ve / veya Hipertansif Vakalarda Ruhsal İyilik Halini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Kartal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Dergisi*, (12), 52. 1-2-3.
- Schunk, D, H. (1998). *Self regulated learning: from teaching to self reflective practice*. New york: Guildford Press.
- Schunk, D, H. (2000). *Learning and teaching*. (3rd). Alyon and Bacon.
- Seligman, M, E, P. (2007). Gerçek mutluluk. S. Kunt Akbaş (Çev.), Ankara: HYB Basım Yayın.
- Seligman, M, E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1inci.). New York: Free Press.
- Senemoğlu, N. (2003). *Gelişim öğrenme ve öğretim: kuramdan uygulamaya*. Ankara: Gazi yayınevi.
- Shillingford, J, P. and Mackin A, S. (1991). Enhancing Self-Esteem Through Wellness Programs. *The Elementary School Journal*. 91(5). 458-466.



- Shillingford, J. and A. S. Mackin, (1991). Enhancing Self Esteem Through Wellness Programs. *The Elementary School Journal*. 91(5) 458-466.
- Smith, S. J. (2003). Hope Behind Bars: A Study of Hope in Juvenile Detention Center. Doctoral Dissertation. Gonzaga University, Spokane, Washington.
- Snyder, C. R, Cheavens, J. and Michael, S. T. (1999). In C.R. Snyder (Ed.), *Hoping. Coping: The psychology of what works* (205-231). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R, Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B. and Woodward, J. T. (2002e). False Hope. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (9), 1003-1022.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, Measuring and Nurturing Hope. *Journal of Counseling & Development*, 73, 355-360.
- Snyder, C. R. (2000a). In C.R. Snyder (Ed.), *Hypothesis: there is hope. Handbook of hope theory, measures and applications* (3-18). San Diego: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2000b). Gillham, J., E. (Ed), The Hope Mandala. Coping with the Loss of a Loved One. In *The Science of Optimism and Hope* (129-142). Pennsylvania: Templeton Foundation Pres.
- Snyder, C. R. (2000d). In C.R. Snyder (Ed.), *Genesis: the birth and growth of hope. Handbook of hope: Theory, measures and applications*. (5-36), San Diego Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002a). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13, (4), 249–275.
- Snyder, C. R. (2005). Teaching: The Lessons of Hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (1), 72-84.
- Snyder, C. R. and Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H.S. and Rand, K. L. (2002b). Hopeful Choices: A School Counselor's Guide to Hope Theory. *Professional School Counseling*, 5 (5), 298-307.

- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. and Harney, P. (1991). The Will and Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 570-585.
- Snyder, C. R., Ilardi, S. S., Cheavens, J., Michael, S. T., Yamhure, L. and Sympson, S. (2000c). The Role of hope in Cognitive Behavior Therapies. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 747-762.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Crowson, J. J., Jr. and Early, S. (1998). Preferences of High and Low-Hope People for Self-Referential Input. *Cognition & Emotion*, 12 (6), 807–823.
- Snyder, C. R., Rand, K. L. and Sigmon, D.R. (2002c). In C.R. Snyder ve S.J. Lopez (Ed), *Hope theory a member of the positive psychology family. Handbook of positive psychology* (257-276). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams III, V, H. and Wiklund, C. (2002f). Hope and Academic Success in College. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820-826.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C, Borders, T. F., Babyak, M.A and Higgins, R.L. (1996). Development and Validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (2), 321-335.
- Snyder, C.R., Cheavens, J. and Sympson, S.C. (1997). Hope: An Individual Motive for Social commerce. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 1(2), 107-118.
- Staats, S. and Stassen, M. A. (1985). Hope: An Affective Cognition. *Social Indicators Research*, 17, 235–242.
- Steen, J. H. (2004). Measuring the Efficacy of the Snyder Hope theory as an Intervention with an Inpatient Population. *Doctoral Dissertation*, University of Mississippi, Lafayette, Mississippi.
- Stone, D. Social Cognitive Theory, [online.] *University of South Florida*. [erişim tarihi: 27.09.2019]. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4899-2462-9\\_8](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4899-2462-9_8)

- Şenol, FB. and Ergün, M. (2015). Okul Öncesi Öğretmen Adayları ile Okul Öncesi Öğretmenlerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Özyeterlik İnançlarının Karşılaştırılması. *Journal of Theoretical Educational Science* .8(3):297-315.
- Şimşek, Z, T. (2000). Ruhsal Bozukluğu Olan Kişilerin Yaşam Kaliteleri ve Toplum İçinde Bakım ve Tedavilerine Örgütsel Bir Yaklaşım. *Doktora tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tetley, J. (2010). An Investigation of self-Authorship, Hope, and Meaning in Life Among Second-Year College Students., *Doctoral Dissertation* The George Washington University, Washington.
- Townes, C, D. (1984). Wellness: The Emerginig Concept and It's Components. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*. (40) 372-383.
- Travis, J. and Ryan, R, S. (1998). (1982) *Wellness workbook*. (2nd). United States America: California. Ten Speed Press.
- Turan, E. B., Arslan, E., Yamaner, G. Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin, Rekreatif Etkinliklere Katılıp Katılmama Durumlarına Göre Umutsuzluk Düzeyleri: Akdeniz Üniversitesi Örneği *The Journal*, 10(54).
- Turan, M., B., Karaoğlu, B., Kaynak, K., ve Pepe, O. (2016) Özel Yetenek Sınavlarına Giren Adayların Genel Özyeterlik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 1(1):17-26.
- Tuzgöl, Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Denizli. 2(22), 132-143.
- Tütüncü, M. (2012). Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*, Maltepe Üniversitesi. İstanbul.
- Uyanıker, E, A. (2014). Yönetici Hemşirelerin Genel Özyeterlilik İnancı ile Zaman Yönetimi Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Uysal, İ. (2013). Akademisyenlerin Genel Özyeterlik İnançları: AİBÜ Eğitim Fakültesi Örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 3(2), 144-51.

- Webb, D. (2010). Paulo Freire and “The Need for a Kind of Education in Hope”. *Cambridge Journal of Education*, 40 (4), 327-339.
- Westgate, Charlene E. (1996). Spiritual Wellness and Depresyon. *Journal of Counseling and Development*. 75.
- Williams, K., and Umberson, D. (2004). Marital status, marital transitions, and health: A gendered life course perspective. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(1).
- Witmer, J. M. and Sweeney, T. J. (1992). A Holistic Model For Wellness and Prevention Over Life Span. *Journal of Counselling and Development*. 71(2), 140-148.
- Witmer, J. M., & Sweeney, T. J. (1992). A Holistic Model for Wellness and Prevention Over Life Span. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 140-148.
- Woodbury, C. A.J. (1997). *The relationship of anxiety, locus of control and hope to career indecision of african american students*. Dissertation Abstracts International. (UMI No: 9911357).
- Yorulmaz, M., (2017). Sağlık yönetimi bölümü öğrencilerinde akademik özyeterlik araştırması. *Business & Management Studies: An International Journal*. 7(1).
- Zautra, A.J., Hall, J.S. and Murray, K.E. (2010). Resilience. In J.W. Reich, A.J. Zautra and J.S.Hall. (Ed), *Handbook of adult resilience*, (3-27). New York: The Guilford Press
- Zimpfer, D, G. (1992). Psycholosocial Treatment of Life Threatening Disease: A Wellness Model. *Journal of Counseling and Development*. 71(2), 203-209.
- Zournazi, M. (2004). *Umut Değişim için Yeni Felsefeler*. Abacı. U (Çev.), İstanbul: Literatür.

## EKLER

### EK A.1 Kişisel Bilgi Formu

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

---

Yaş : .....

Cinsiyet : 1. ( ) E 2. ( ) K

Medeni Durum : 1. ( ) Bekar 2. ( ) Evli

Eğitim Düzeyi: 1. ( ) İlk Öğretim 2. ( ) Orta Öğretim 3. ( ) Lise  
4. ( ) Lisans 5. ( ) Yüksek Lisans 6. ( ) Doktora

Mesleğiniz : .....

Gelir Seviyesi : 1. ( ) Düşük 2. ( ) Orta 3. ( ) Yüksek

Egzersiz/Spor Türü : 1. ( ) Bireysel 2. ( ) Grup

Egzersiz/Spor Branşı: .....

Egzersiz/Spor Deneyimi: ..... Yıl ..... Ay

Antrenman Sıklığı: Haftada .....kez

## EK A.2 Perma Ölçeği

№	Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra 0 ile 10 arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.
1	Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmekteyiz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
2	Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
3	Ne sıklıkla yaptığınız işe kendinizi verirsiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
4	Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl? Çok Kötü 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mükemmel
5	Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
6	İhtiyacınız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
7	Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
8	Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
9	Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
10	Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
11	Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
12	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar yalnız hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
13	Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
14	Genel olarak, ne sıklıkta öfkeli hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
15	Ne derecede sevildiğinizi hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
16	Sorumluluklarınızı ne sıklıkla yerine getirebilirsiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
17	Genel olarak, ne ölçüde hayatınızın bir yönü olduğunu hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
18	Kendinizi sizinle aynı yaş ve cinsiyet grubuyla karşılaştırdığınızda sağlık durumunuz nasıl? Çok Kötü 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mükemmel
19	Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
20	Genel olarak ne sıklıkla üzgün hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
21	Ne sıklıkla eğlenceli bir şeyler yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
22	Genel olarak ne ölçüde memnun hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
23	Her şeyi birlikte değerlendirdiğinizde ne kadar mutlusunuz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen

### EK A.3 Bütünleyici Umut Ölçeği

BUÖ	Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. 1=Hiç katılmıyorum, 2= Çoğunlukla katılmıyorum, 3=Kısmen katılmıyorum, 4=Kısmen katılıyorum, 5=Çoğunlukla katılıyorum, 6=Tamamen katılıyorum						
		1	2	3	4	5	6
1	Çok güçlü kişisel özelliklere sahibim.	1	2	3	4	5	6
2	Hoşlandığım aktivitelere olan ilgimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
3	Yaşamımda yapmak istediğim şeyler var.	1	2	3	4	5	6
4	Âşık olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
5	Bazı insanlar cesaretimi kırmaya çalışsa da problemlerimi çözmek için bir yol bulabileceğimi biliyorum.	1	2	3	4	5	6
6	Bana olan tüm destekler geri çekilmiş gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
7	Yaşamımın bir anlam ve amacı olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6
8	Hoşlandığım şeyleri yapmayı dört gözle beklerim.	1	2	3	4	5	6
9	Her yeni günün bir potansiyeli olduğuna ve gelişim için fırsat sunduğuna inanırım.	1	2	3	4	5	6
10	Geleceğimi planlamamı engelleyen problemlerden bunaldım.	1	2	3	4	5	6
11	İlgi ve endişelerimi paylaştığım birisi var.	1	2	3	4	5	6
12	Güçlülerin ortasında bile olanakları fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
13	Yaşamımın bazı yönleriyle ilgili umudumu kaybettim.	1	2	3	4	5	6
14	Diğer insanların bana ihtiyacı var.	1	2	3	4	5	6
15	Yaşamımın değerli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
16	Sıkıştığımı ve tuzağa düştüğümü hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
17	Geleceğim için planlar yaparım.	1	2	3	4	5	6
18	Hayatta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
19	Yaşamdaki birçok şeye ilgimi kaybettiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
20	Kendim için değerli ve önemliyim.	1	2	3	4	5	6
21	Geçmişte yaşadıklarım beni olgunlaştırdı ve geleceğe çok iyi hazırladı.	1	2	3	4	5	6
22	Yaşamdan olabildiğince yararlanmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6
23	Bana huzur veren bir inancım var.	1	2	3	4	5	6

#### EK A.4 Genel Özyeterlik Ölçeği

GÖÖ	Aşağıdaki maddelerde yer alan ifadelere ne ölçüde katıldığınızı uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.	Tamamen Yanlış	Biraz Doğru	Orta Düzeyde Doğru	Tamamen Doğru
1	Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözümlerin bir yolunu daima bulabilirim.	1	2	3	4
2	Bana karşı çıktığımda, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.	1	2	3	4
3	Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.	1	2	3	4
4	Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.	1	2	3	4
5	Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlara nasıl baş edebileceğimi biliyorum.	1	2	3	4
6	Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.	1	2	3	4
7	Baş etme gücüm güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda soğukkanlılığımı koruyabilirim.	1	2	3	4
8	Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birkaç çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4
9	Başım dertte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.	1	2	3	4
10	Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun, üstesinden gelebilirim.	1	2	3	4



## EK A.5 Etik Kurul Karar Örneği



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
Etik Kurul Başkanlığı

### ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 28.01.2020  
TOPLANTI SAYISI : 2020-02

**KARAR NO: 2020-02-25:** Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sima ARAL'ın "Egzersiz Katılımcılarının Özyeterlik, Umut ve İyilik Halinin İncelenmesi" konulu tezi hakkında yapacağı anket çalışmasının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 28.06.2019 tarih ve 2019-15 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesininin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR

Prof.Dr.Nuri KURUOĞLU  
Rektör Yardımcısı

ASLI GİBİDİR



# ÖZGEÇMİŞ

**Adı Soyadı:** Sima ARAL

**Doğum Yeri ve Yılı :**05.07.1985 İSTANBUL

**Uyruğu:** T.C.

**Medeni hali:** Evli

**E-posta:** [simakalinkaya@gmail.com](mailto:simakalinkaya@gmail.com)

**Öğrenim Durumu:** Yüksek Lisans

Derece	Ala	Üniversite	Yıl
LİSANS	ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ	İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ	2013
LİSE	ZEYTİNBURNU ANADOLU TEKNİK LİSESİ		2002

## İş Deneyimi

Kurum	Görevi	Süre (Yıl)
SO-FİT STÜDYO	Pilates Eğitmeni, Özel Antrenör	6 Yıl
PLUS SPORT CENTER	Pilates Eğitmeni, Özel Antrenör, Stüdyo Dersleri	3 Yıl
ETİLER HILLSIDE CITY CLUB	Stüdyo Dersleri	3 Yıl
GYMNASIUM CLUB	Stüdyo Dersleri	2 Yıl

## Akademik Yayın ve Bildiriler

“Sporcuların Özduyarlıklarının Yaşam Doyumları Ve Mental İyi Oluşlarını Belirleyici Rolü”. Dr.Öğr.Üyesi Çiğdem ÖNER & Sima ARAL Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Sempozyumu (USVES) Bildiri yayını.

## **Alan İle İlgili Sertifikalar ve Belgeler**

- **2013** Türkiye Jimnastik Federasyonu Antrenör Gelişim Semineri
- **2013** Galatasaray Spor Kulübü: TRX İleri Antrenman Programlama ve Kuvvet Gelişimi Semineri
- **2013** İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi: Pedagojik Formasyon Eğitimi (1 Yıl)
- **2012** American Council on Exercises: Personal Trainer (2 Ay)
- **2010** St.Clements Universty: Temel Psikoloji Eğitimi (1 Ay)
- **2010** St.Clements Universty: Gelişim Psikolojisi Eğitimi (1 Ay)
- **2009** Eğitim Kariyer Enstitüsü: Ad Planet Reklamcılık Sertifika Programı
- **2007** Türkiye Jimnastik Federasyonu: İnternational Bosu Trainer.
- **2007** Türkiye Jimnastik Federasyonu: Step- Aerobik 3. Kademe Antrenörü
- **2007** Türkiye Jimnastik Federasyonu: Koreografi Dance Workshop