

**T.C.  
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
BİLİM DALI**

**ERGENLİK DÖNEMİNDE UMUT VE GELECEK  
BEKLENTİLERİNİN SOSYAL DESTEK  
KAYNAKLARINA GÖRE İNCELENMESİ: AİLE, AKRAN  
VE ÖĞRETMEN ROLLERİ**

**Yüksek Lisans**

**Hazırlayan  
Zeynep KARAKAŞ**

**Danışman  
Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT**

**TEMMUZ 2026, ERZİNCAN**

## **BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK**

**“Ergenlik Döneminde Umut Ve Gelecek Beklentilerinin Sosyal Destek Kaynaklarına Göre İncelenmesi: Aile, Akran Ve Öğretmen Rollerini”** başlıklı **“Yüksek Lisans”** tezimi tarafımdan incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Zeynep KARAKAŞ

**T.C.**  
**ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü**

Ana Bilim Dalı :Eğitim Bilimleri

Program Adı :Tezli Yüksek Lisans

Tez Başlığı :Ergenlik Döneminde Umut Ve Gelecek  
Beklentilerinin Sosyal Destek Kaynaklarına Göre İncelenmesi: Aile, Akran Ve  
Öğretmen Rollerini

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 81 sayfalık kısmına ilişkin 03/07/2026 tarihinde Turnitin intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı %16'tır.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.03/07/2026

**Danışman:** Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

**Öğrenci:** Zeynep KARAKAŞ

## **KILAVUZA UYGUNLUK**

**“Ergenlik Döneminde Umut Ve Gelecek Beklentilerinin Sosyal Destek Kaynaklarına Göre İncelenmesi: Aile, Akran Ve Öğretmen Rollerini”** başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

### **Hazırlayan**

Zeynep KARAKAŞ

### **Danışman**

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

## KABUL VE ONAY TUTANAĞI

**Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT** danışmanlığında **Zeynep KARAKAŞ** tarafından hazırlanan “ **Ergenlik Döneminde Umut Ve Gelecek Beklentilerinin Sosyal Destek Kaynaklarına Göre İncelenmesi: Aile, Akran Ve Öğretmen Rollerini**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

03/07/2026

### JÜRİ:

Danışman : **Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT** (İmza)  
Üye : **Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ** (İmza)  
Üye : **Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR** (İmza)

### ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun .... /.... /2026 tarih ve .....sayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /..... /2026

Prof. Dr. Müge MANGA

Enstitü Müdürü

## ÖN SÖZ

Ergenlik dönemi; bireyin biyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan önemli değişimlerin yaşandığı, kimlik gelişiminin hız kazandığı ve geleceğe ilişkin hedef, beklenti ve yaşam planlarının şekillenmeye başladığı kritik bir gelişim dönemidir. Bu süreçte ergenlerin geleceğe umutla bakabilmeleri ve olumlu gelecek beklentileri geliştirebilmeleri, yalnızca bireysel özelliklerinden değil, aynı zamanda içinde bulundukları sosyal çevreden aldıkları destekten de etkilenmektedir. Özellikle aile, akran ve öğretmenler tarafından sağlanan sosyal desteğin, ergenlerin psikolojik uyumlarının güçlenmesinde ve geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirmelerinde önemli bir işlev üstlendiği değerlendirilmektedir.

Bu tez çalışmasında, ergenlerin algıladıkları aile, akran ve öğretmen desteği ile umut ve gelecek beklentisi arasındaki ilişkiler incelenmiş; ayrıca sosyal destek kaynaklarının gelecek beklentisi üzerindeki etkisinde umudun aracı rolü ele alınmıştır. Araştırmada, ergenlerin sosyal çevrelerinden algıladıkları desteğin umut düzeyleri ve geleceğe ilişkin beklentileriyle nasıl ilişkili olduğu ortaya konulmaya çalışılmış; bu doğrultuda elde edilen bulguların ilgili alanyazına katkı sağlaması amaçlanmıştır.

Günümüzde ergenlerin sağlıklı gelişimlerinin desteklenmesi, yalnızca bireysel özelliklerinin değil, onları çevreleyen sosyal destek sistemlerinin de bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda araştırma bulgularının, ergenlerle çalışan psikolojik danışmanlara, eğitimcilere ve diğer ruh sağlığı profesyonellerine yol gösterici olmasının yanı sıra, bu alanda yürütülecek gelecekteki bilimsel çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın, ergenlerin umut düzeylerinin ve gelecek beklentilerinin geliştirilmesine yönelik koruyucu ve önleyici uygulamalara bilimsel bir temel oluşturması ve ilgili alanyazına katkı sunması en büyük temennimdir.

**Zeynep KARAKAŞ, Erzincan, 2026**

## **İTHAF**

**Canım kardeşim Hatice KARAKAŞ'a...**

## TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının hazırlanma ve tamamlanma sürecinde bilgi, birikim ve yol gösterici önerileriyle bana her zaman destek olan, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca akademik gelişimime önemli katkılar sunan tez danışmanım ve değerli hocam **Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT**'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans mülakat sürecinden başlayarak bu tez çalışmasının tamamlanmasına kadar geçen her aşamada yanımda olan; veri toplama ve düzenleme süreçlerinde desteğini, emeğini ve sabrını hiçbir zaman esirgemeyen, benimle birlikte uykusuz geceleri paylaşan sevgili kuzenim **Zehranur ÖZEN**'e sonsuz teşekkür ederim. Bu zorlu yolculukta varlığı bana her zaman güç ve motivasyon kaynağı olmuştur.

Meslek hayatımda her zaman yanımda olan, desteklerini ve dostluklarını esirgemeyen **Sedanur GÜRCİ** ve **Okan BIÇAK**'a bu süreçte verdikleri destek ve gösterdikleri anlayış için içtenlikle teşekkür ederim. Kendilerine meslek hayatlarında başarılar dilerim.

Ayrıca hayatımın en kıymetli şanslarından biri olan sevgili arkadaşlarım **Ece Zehra BAYRAK**, **Aysel YILMAZ**, **Safia Nur CAN** ve **Nur Nazire BEZİRCİ**'ye gönülden teşekkür ederim. Bu süreç boyunca verdikleri destek, her zaman yanımda olduklarını hissettirmeleri ve bana güç vermeleri sayesinde bu zorlu yolculuğu çok daha kolay tamamladım. Dostlukları ve hayatıma kattıkları değer benim için her zaman özel ve kıymetli olacaktır.

Son olarak, hayatım boyunca attığım her adımda bana güven veren, hayallerime inanan ve en zor zamanlarımda bile varlıklarını daima hissettiren aileme yürekten teşekkür ediyorum. Bugün ulaştığım her başarının ardında onların sessiz emekleri, tükenmeyen sabırları ve hiçbir karşılık beklemeden sundukları destek bulunmaktadır. Umudumu kaybettiğim anlarda bana yeniden güç veren, mutluluğumu benimle çoğaltan ve her koşulda arkamda duran ailem, bu yolculuğun görünmeyen fakat en güçlü kahramanı olmuştur. Kendilerine duyduğum derin minnet ve şükran duygularıyla teşekkür ediyorum; bu çalışmayı, üzerimde emekleri ve hakları tarifsiz olan aileme armağan ediyorum.

**Zeynep KARAKAŞ**



# **ERGENLİK DÖNEMİNDE UMUT VE GELECEK BEKLENTİLERİNİN SOSYAL DESTEK KAYNAKLARINA GÖRE İNCELENMESİ: AİLE, AKRAN VE ÖĞRETMEN ROLLERİ**

**Zeynep KARAKAŞ**

**Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,**

**Sosyal Bilimler Enstitüsü**

**Yüksek Lisans Tezi, Temmuz, 2026**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT**

## **ÖZET**

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerin algıladıkları sosyal destek kaynaklarının (aile, arkadaş ve öğretmen desteği) gelecek beklentileri üzerindeki etkisinde umudun aracı rolünü incelemektir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini 2025-2026 eğitim-öğretim yılında Doğu Anadolu Bölgesi'nde öğrenim gören ve uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen 643 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma verileri Kişisel Bilgi Formu, Bütünleyici Umut Ölçeği, Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği ve Revize Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde, demografik değişkenlere ilişkin farklılık analizleri ile gözlenen değişkenlerle kurulan yol analizi modeli ile gerçekleştirilmiştir. Bulgular; umut düzeyi ve gelecek beklentisinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteğinin ergenlerin umut düzeylerini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği, umut düzeyinin ise gelecek beklentisini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Yol analizi sonucunda, umudun; algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteği ile gelecek beklentisi arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçları, ergenlerin olumlu gelecek beklentileri geliştirebilmelerinde umut düzeylerinin güçlendirilmesinin ve sosyal destek kaynaklarının desteklenmesinin kritik önem taşıdığını ortaya koymaktadır. Bu bulguların, psikolojik danışma ve rehberlik alanındaki koruyucu ve önleyici uygulamalara önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Ergen, umut, gelecek beklentisi, algılanan sosyal destek

**AN EXAMINATION OF HOPE AND FUTURE EXPECTATIONS DURING  
ADOLESCENCE IN RELATION TO SOURCES OF SOCIAL SUPPORT: THE  
ROLES OF FAMILY, PEERS, AND TEACHERS**

**Zeynep KARAKAŞ**

**Erzincan Binali Yıldırım University**

**Graduate School of Social Sciences**

**Master Thesis July,2026**

**Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT**

**ABSTRACT**

The primary objective of this study is to examine the mediating role of hope in the effect of adolescents' perceived sources of social support (family, friends, and teacher support) on their future expectations. A correlational cross-sectional model was used in the study. The study sample consisted of 643 high school students enrolled in the Eastern Anatolia Region during the 2025–2026 academic year, selected using a convenience sampling method. Research data were collected using the Personal Information Form, the Comprehensive Hope Scale, the Adolescent Future Expectations Scale, and the Revised Perceived Social Support Scale. The data analysis was conducted using analyses of differences in demographic variables and a path analysis model established using the observed variables. The findings revealed that levels of hope and future expectations showed significant differences based on certain demographic variables. Furthermore, it was determined that perceived support from family, friends, and teachers significantly and positively influenced adolescents levels of hope, while levels of hope significantly and positively predicted future expectations. The path analysis revealed that hope plays a mediating role in the relationship between perceived support from family, friends, and teachers and expectations for the future. The research findings highlight that strengthening adolescents' levels of hope and supporting their social support resources are of critical importance in helping them develop positive future expectations. It is believed that these findings will make significant contributions to protective and preventive practices in the field of psychological counseling and guidance.

**Keywords:** Adolescence, hope, expectations for the future, perceived social support

## İÇİNDEKİLER

### ERGENLİK DÖNEMİNDE UMUT VE GELECEK BEKLENTİLERİNİN SOSYAL DESTEK KAYNAKLARINA GÖRE İNCELENMESİ: AİLE, AKRAN VE ÖĞRETMEN ROLLERİ

|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK .....         | i    |
| TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....             | ii   |
| KILAVUZA UYGUNLUK .....               | iii  |
| KABUL VE ONAY TUTANAĞI .....          | iv   |
| ÖN SÖZ .....                          | v    |
| İTHAF .....                           | vi   |
| TEŞEKKÜR.....                         | vii  |
| ÖZET .....                            | viii |
| ABSTRACT .....                        | ix   |
| SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ ..... | xiv  |
| TABLolar LİSTESİ .....                | xv   |
| GİRİŞ.....                            | 1    |

## BİRİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| 1.1. Ergenlik Kavramı ve Tanımları .....           | 9  |
| 1.1.1. Ergenlik Dönemleri .....                    | 10 |
| 1.1.1.1. Erken Ergenlik Dönemi .....               | 10 |
| 1.1.1.2. Orta Ergenlik Dönemi.....                 | 11 |
| 1.1.1.3. Geç Ergenlik Dönemi .....                 | 11 |
| 1.1.2. Ergenlikte Gelişim Alanları .....           | 12 |
| 1.1.2.1. Ergenlik Döneminde Fiziksel Gelişim.....  | 12 |
| 1.1.2.2. Ergenlik Döneminde Bilişsel Gelişim ..... | 13 |
| 1.1.2.3. Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim.....    | 14 |

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1.2.4. Ergenlik Döneminde Kimlik Gelişimi .....                                  | 15 |
| 1.1.2.5. Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim .....                                 | 16 |
| 1.2. Gelecek Beklentisi .....                                                      | 18 |
| 1.3. Umut Kavramı .....                                                            | 21 |
| 1.3.1. Snyder'ın Umut Kuramı .....                                                 | 22 |
| 1.3.1.1. Hedefler (Amaçlar) .....                                                  | 23 |
| 1.3.1.2. Alternatif Yollar Düşüncesi .....                                         | 24 |
| 1.3.1.3. Eyleyici Düşünce .....                                                    | 24 |
| 1.4. Umut ve Gelecek Beklentisinin Karşılaştırılması.....                          | 25 |
| 1.5. Sosyal Destek.....                                                            | 27 |
| 1.5.1. Sosyal Destek Türleri ve İşlevleri.....                                     | 28 |
| 1.5.2. Sosyal Destek Modelleri.....                                                | 28 |
| 1.5.2.1. Temel Etki Modeli .....                                                   | 29 |
| 1.5.2.2. Tampon Etki Modeli .....                                                  | 30 |
| 1.5.3. Algılanan Sosyal Destek.....                                                | 31 |
| 1.5.4. Sosyal Destek Kaynakları.....                                               | 32 |
| 1.5.4.1. Aile Desteği .....                                                        | 32 |
| 1.5.4.2. Arkadaş Desteği .....                                                     | 33 |
| 1.5.4.3. Öğretmen Desteği .....                                                    | 34 |
| 1.6. Umut, Gelecek Beklentisi ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler..... | 36 |
| 1.7. Yurtiçinde Ve Yurtdışında Yapılan İlgili Araştırmalar .....                   | 38 |
| 1.7.1. Gelecek Beklentisi İle İlgili Araştırmalar .....                            | 38 |
| 1.7.2. Umut İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....                                    | 41 |
| 1.7.3. Sosyal Destek İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....                           | 43 |

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Araştırma Modeli.....                                        | 46 |
| 2.2. Araştırma Grubu .....                                        | 46 |
| 2.3. Veri Toplama Araçları.....                                   | 49 |
| 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....                                   | 49 |
| 2.3.2. Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği (EGBÖ) .....          | 49 |
| 2.3.3. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği – Revize Form (ASDÖ-R)..... | 50 |
| 2.3.4. Bütünleyici Umut Ölçeği (BUÖ).....                         | 51 |
| 2.4. Verilerin Toplanması.....                                    | 52 |
| 2.5. Verilerin Analizi .....                                      | 52 |

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

|                                                                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Betimleyici İstatistikler.....                                                                                  | 54 |
| 3.2. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....                                                                      | 55 |
| 3.2.1. Katılımcıların Cinsiyeti İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki.....                    | 55 |
| 3.2.2. Katılımcıların Yaş Grupları İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki .....                | 56 |
| 3.2.3. Katılımcıların Kardeş Sayısı İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki .....               | 57 |
| 3.2.4. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Lise Türü İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki..... | 58 |
| 3.2.5. Katılımcıların Başarı Puanları İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki .....             | 59 |
| 3.2.6. Katılımcıların Anne Öğrenim Durumları İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki.....       | 60 |

|                                                                                                                                          |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.2.7. Katılımcıların Baba Öğrenim Durumları İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki.....                           | 61         |
| 3.2.8. Katılımcıların Anne Çalışma Durumları İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki.....                           | 62         |
| 3.2.9. Katılımcıların Baba Çalışma Durumları İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki.....                           | 63         |
| 3.2.10. Katılımcıların Sosyoekonomik Düzeyleri İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki.....                         | 64         |
| 3.2.11. Katılımcıların Aile Beraberlik Durumları İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki.....                       | 65         |
| 3.3. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....                                                                                          | 65         |
| 3.3.1 Algılanan Sosyal Destek Kaynakları ile Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolü Yol Analiz Modeli .....            | 66         |
| 3.3.2: Algılanan Sosyal Destek Kaynakları ile Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolüne İlişkin Yol Analiz Modeli ..... | 67         |
| 3.3.3: Gözlenen Değişkenlerle Kurulan Yol Analizinde Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilere İlişkin Standartlaştırılmış Katsayılar.....    | 68         |
| <b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>                                                                                                  | <b>69</b>  |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>                                                                                                                     | <b>82</b>  |
| <b>EKLER .....</b>                                                                                                                       | <b>97</b>  |
| <b>ÖZ GEÇMİŞ .....</b>                                                                                                                   | <b>108</b> |

## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

**SPSS** : Statistical Package for Social Sciences

**Ss** : Standart Sapma

**X** : Aritmetik Ortalama

**N** : Veri Sayısı

**%** : Yüzde

**R** : Korelasyon Katsayısı

**p** : Anlamlılık Düzeyi

**$\alpha$**  : Cronbach Alfa

**ASDÖ** : Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

**EGBÖ** : Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği

**BUÖ** : Bütünleyici Umut Ölçeği

## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 2.1:</b> Katılımcıların Sosyodemografik İstatistikleri .....                                                                                                     | 47 |
| <b>Tablo 3.1:</b> Ölçekler Ve Alt Boyutlara İlişkin Betimleyici İstatistikler.....                                                                                        | 54 |
| <b>Tablo 3.2:</b> Katılımcıların Cinsiyete Göre Bütünleyici Umut Ve Gelecek Beklentisi Puanlarının T-Testi Sonuçları.....                                                 | 55 |
| <b>Tablo 3.3:</b> Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Bütünleyici Umut Ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları.....                  | 56 |
| <b>Tablo 3.4:</b> Katılımcıların Kardeş Sayılarına Göre Bütünleyici Umut Ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları .....              | 57 |
| <b>Tablo 3.5:</b> Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Lise Türüne Göre Bütünleyici Umut Ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları ..... | 58 |
| <b>Tablo 3.6:</b> Katılımcıların Başarı Puanlarına Göre Bütünleyici Umut Ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları .....              | 59 |
| <b>Tablo 3.7:</b> Katılımcıların Anne Öğrenim Durumlarına Göre Bütünleyici Umut Ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları .....       | 60 |
| <b>Tablo 3.8:</b> Katılımcıların Baba Öğrenim Durumlarına Göre Bütünleyici Umut Ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları .....       | 61 |
| <b>Tablo 3.9:</b> Katılımcıların Anne Çalışma Durumuna Göre Bütünleyici Umut Ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları .....          | 62 |
| <b>Tablo 3.10:</b> Katılımcıların Baba Çalışma Durumuna Göre Bütünleyici Umut Ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları .....         | 63 |
| <b>Tablo 3.11:</b> Katılımcıların Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Bütünleyici Umut Ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları .....    | 64 |
| <b>Tablo 3.12:</b> Katılımcıların Aile Beraberlik Durumlarına Göre Bütünleyici Umut Ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları .....   | 65 |
| <b>Tablo 3.13:</b> Gözlenen Değişkenlerle Kurulan Yol Analizine İlişkin Model Uyum İndeksleri .....                                                                       | 66 |
| <b>Tablo 3.14:</b> Gözlenen Değişkenlerle Kurulan Yol Analizinde Doğrudan, Dolaylı Ve Toplam Etkilere İlişkin Standartlaştırılmış Katsayılar .....                        | 68 |



## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1: Araştırmanın Kavramsal Modeli .....                       | 5  |
| Şekil 3.1: Gözlenen Değişkenlerle Kurulan Yol Analizi Modeli ..... | 67 |

# GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, kavramsal modeli, sınırlılıkları ve temel kavramların tanımları sunulmuştur.

## Problem

Ergenlik dönemi, bireyin gelişimsel açıdan birçok değişimi aynı anda deneyimlediği ve yetişkin yaşama uyum sağlayacak bilişsel, duygusal, sosyal ve biyolojik yeterliliklerin şekillendiği kritik bir yaşam evresidir. Bu evrede meydana gelen fiziksel gelişim, kimlik oluşturma çabaları, bağımsızlık isteği ve sosyal çevrede yaşanan değişimler ergenlerin hem kendilerine hem de geleceğe ilişkin değerlendirmelerini önemli ölçüde etkilemektedir. Bir yandan bedensel ve ruhsal değişimlere uyum sağlamaya çalışan ergenler, diğer yandan eğitim yaşamı, meslek seçimi, aile ilişkileri ve sosyal kabul gibi birçok gelişimsel görevle karşı karşıya kalmaktadır. Bu nedenle ergenlik dönemi, bireyin psikolojik açıdan en hassas ve desteklenmeye en açık dönemlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Tosun, 2021).

Ergenlik aynı zamanda bireyin kimlik gelişiminin hız kazandığı ve geleceğe ilişkin planlarını şekillendirmeye başladığı bir dönemdir. Bu süreçte bireyler, yaşamlarına yön verecek hedefler belirlemekte, bu hedeflere ulaşabileceklerine ilişkin inanç geliştirmekte ve geleceklerine yönelik beklentiler oluşturmaktadır (Nurmi, 1991). Geleceğe ilişkin olumlu beklentilere sahip olmak, ergenlerin yaşam doyumu, psikolojik uyumu ve akademik motivasyonu açısından önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir. Buna karşılık geleceğe yönelik olumsuz düşünceler ve belirsizlik algısı, kaygı, umutsuzluk ve motivasyon kaybı gibi olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Eryılmaz, 2011).

Bu dönemde öne çıkan ve gelecek algısıyla doğrudan ilişkili olan önemli psikolojik yapılardan biri de umuttur. Pozitif psikoloji literatüründe umut; bireyin gelecekte ulaşmak istediği hedefleri belirleyebilmesi (hedefe yönelik düşünce), bu hedeflere ulaşmak için alternatif yollar geliştirebilmesi (alternatif yollar düşüncesi) ve bu yolları izleme konusunda kendisini motive edebilmesiyle ilgili bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Umut düzeyi yüksek bireyler karşılaştıkları güçlükleri aşabileceklerine daha fazla inanmakta, sorun çözme süreçlerinde daha kararlı

davranmakta ve yaşam olaylarını daha olumlu değerlendirebilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde umut, bireyin akademik başarısından psikolojik iyi oluşuna kadar birçok değişkenle yakından ilişkilidir ve sağlıklı gelişimin önemli göstergelerinden biridir.

Ergenlerin umut düzeyleri ve gelecek beklentileri yalnızca bireysel özelliklerden etkilenmemekte, içinde bulundukları sosyal çevre tarafından da dinamik bir biçimde şekillenmektedir. Bu bağlamda algılanan sosyal destek, bireyin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmasını kolaylaştıran, psikolojik dayanıklılığını artıran ve ruh sağlığını koruyan en önemli dışsal kaynaklardan biri olarak görülmektedir. Cohen (1988), sosyal desteğin bireyin yaşadığı stresin olumsuz etkilerinden koruyucu bir işlev üstlendiğini ifade etmektedir. Ergenler açısından aile, arkadaş ve öğretmenler en temel sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır. Bu kaynaklardan alınan duygusal, bilişsel ve araçsal destek; ergenlerin kendilerini güvende hissetmelerine, yaşam doyumlarını artırmalarına ve geleceğe daha umutla bakabilmelerine katkı sağlamaktadır.

Alanyazın incelendiğinde umut, gelecek beklentisi ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin çoğunlukla birbirinden bağımsız ya da ikili ilişkiler çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Bazı araştırmalar yalnızca umut düzeyini, bazıları ise sadece gelecek beklentisini veya algılanan sosyal desteği incelemiştir. Bununla birlikte aile, arkadaş ve öğretmen desteğinin aynı model içerisinde ele alınarak ergenlerin umut düzeyleri ve gelecek beklentileri üzerindeki etkilerinin birlikte incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca mevcut araştırmaların önemli bir kısmı sosyal desteği tek boyutlu olarak değerlendirmekte, farklı sosyal destek kaynaklarının ergenlerin psikolojik süreçleri üzerindeki özgün katkılarını ayrıntılı biçimde ortaya koyamamaktadır. Bunun yanı sıra, algılanan sosyal destek ile gelecek beklentisi arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü inceleyen araştırmaların da oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum, algılanan sosyal desteğin ergenlerin gelecek beklentilerini arasındaki ilişki umut değişkeni bağlamında yeterince açıklanamadığını göstermektedir. Dolayısıyla, algılanan sosyal desteğin farklı kaynakları ile gelecek beklentisi arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesine yönelik araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu gereksinim, mevcut araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

## Amaç

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerin algıladıkları sosyal destek kaynaklarının (aile, arkadaş ve öğretmen desteği) gelecek beklentileri üzerindeki etkisinde umudun aracı rolünü incelemektir. Bu kapsamda, algılanan sosyal destek kaynaklarının ergenlerin umut düzeyleri ve gelecek beklentileri üzerindeki doğrudan etkileri ile umudun bu değişkenler arasındaki dolaylı etkileri açıklayıp açıklamadığı gözlenen değişkenlerle kurulan yol analizi modeli kapsamında test edilmiştir. Böylece sosyal destek kaynaklarının ergenlerin gelecek beklentilerini hangi psikolojik mekanizmalar aracılığıyla etkilediğinin ortaya konulması amaçlanmıştır (Baron & Kenny, 1986; Hayes, 2022; MacKinnon, 2008).

Araştırmanın bir diğer amacı ise ergenlerin umut düzeyleri, gelecek beklentileri ve algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyet, yaş, akademik başarı, anne ve baba eğitim durumu, sosyoekonomik düzey ve aile yapısı gibi çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Ayrıca algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteği ile umut ve gelecek beklentisi arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin incelenmesiyle alanyazına kuramsal katkı sağlanması ve elde edilen bulgular doğrultusunda okul psikolojik danışmanlığı ile önleyici ruh sağlığı hizmetlerine yönelik uygulama önerilerinin geliştirilmesi hedeflenmektedir.

Bu araştırma, aile, arkadaş ve öğretmen desteğinin ergenlerin gelecek beklentileri üzerindeki etkisini yalnızca doğrudan ilişkiler üzerinden değil, aynı zamanda umudun aracı rolü üzerinden açıklayan bütüncül bir model önermesi bakımından alanyazındaki mevcut çalışmalardan ayrılmaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımı çerçevesinde umut, bireyin geleceğe yönelik hedeflerini belirlemesi, bu hedeflere ulaşabilecek yollar geliştirmesi ve bu yolları izleyebilmesi için gerekli motivasyonu sağlayan temel psikolojik kaynaklardan biri olarak kabul edilmektedir (Snyder, 2002). Bu doğrultuda araştırmanın, sosyal destek mekanizmalarının ergenlerin gelecek beklentilerini hangi psikolojik süreçler aracılığıyla etkilediğini ortaya koyarak hem kuramsal bilgi birikimine hem de psikolojik danışma uygulamalarına katkı sağlaması beklenmektedir.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1. Ergenlerin gelecek beklentisi ve umut düzeyleri demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Ergenlerde algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteği ile gelecek beklentisi arasındaki ilişkide umut aracı (mediatör) rol üstlenmekte midir?

### **Araştırmanın Kavramsal Modeli**

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişimi, gelecek planlaması ve psikososyal uyumunun şekillendiği kritik bir gelişim dönemidir. Bu dönemde bireylerin geleceğe ilişkin olumlu beklentiler geliştirebilmeleri yalnızca bireysel özellikleriyle değil, aynı zamanda çevrelerinden algıladıkları sosyal destek ile de yakından ilişkilidir (Bronfenbrenner, 1979; Cohen & Wills, 1985). Özellikle aile, arkadaş ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek, ergenlerin psikolojik iyi oluşunu destekleyen önemli koruyucu faktörler arasında yer almaktadır (Malecki & Demaray, 2003).

Pozitif psikoloji yaklaşımına göre umut, bireyin geleceğe ilişkin hedefler belirleyebilmesi, bu hedeflere ulaşmak için alternatif yollar geliştirebilmesi ve bu yolları kullanabilecek motivasyona sahip olması şeklinde tanımlanmaktadır (Snyder, 2002). Umut düzeyi yüksek bireylerin yaşam olaylarını daha olumlu değerlendirdikleri, karşılaştıkları güçlüklerle daha etkili başa çıkabildikleri ve geleceğe ilişkin daha olumlu beklentiler geliştirdikleri belirtilmektedir (Lopez et al., 2004).

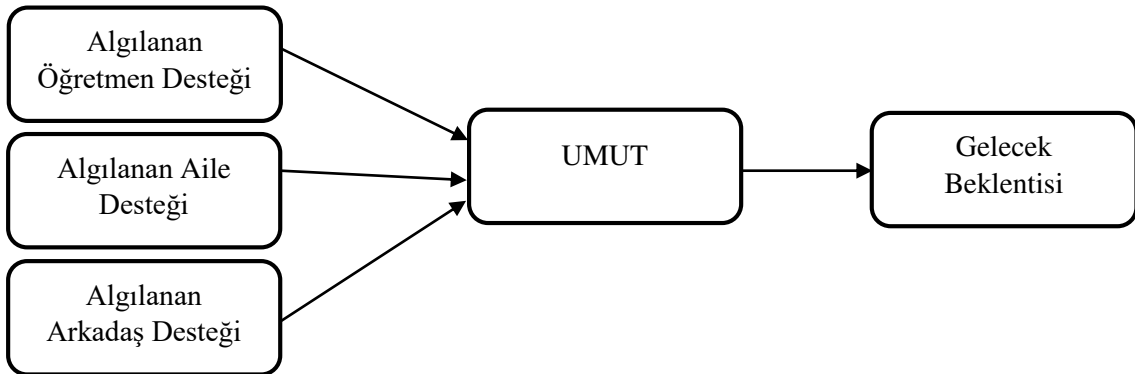
Alanyazın incelendiğinde algılanan sosyal destek ile umut arasında pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu (Gallagher & Vella-Brodrick, 2008; Marques et al., 2011), umut ile gelecek beklentisi arasında da anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir (Seginer, 2009). Bununla birlikte sosyal desteğin gelecek beklentisini hangi psikolojik mekanizmalar aracılığıyla etkilediğini açıklayan çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Mevcut araştırmaların büyük bölümü değişkenler arasındaki doğrudan ilişkileri incelemekle sınırlı kalmış; umudun bu ilişkide üstlenebileceği aracı rol yeterince araştırılmamıştır.

Bu çalışmada, algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteğinin ergenlerin gelecek beklentileri üzerindeki etkisinin yalnızca doğrudan değil, aynı zamanda umut aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleşebileceği varsayılmıştır. Bu doğrultuda oluşturulan kavramsal modelde, algılanan sosyal destek kaynaklarının umut üzerindeki etkileri ile umudun gelecek beklentisi üzerindeki etkisi birlikte ele alınmış ve sosyal destek kaynaklarının gelecek beklentisi üzerindeki doğrudan etkileri de model kapsamında test edilmiştir.

Bu model, Snyder'ın Umut Kuramı (Snyder, 2002), Sosyal Destek Kuramı (Cohen & Wills, 1985) ve Ekolojik Sistemler Kuramı (Bronfenbrenner, 1979) temel alınarak oluşturulmuştur. Snyder'ın Umut Kuramı bireyin geleceğe ilişkin olumlu beklentiler geliştirebilmesinde umudun temel psikolojik mekanizma olduğunu ileri sürerken, Sosyal Destek Kuramı bireyin çevresinden aldığı desteğin psikolojik uyumu güçlendirdiğini savunmaktadır. Bronfenbrenner'in Ekolojik Sistemler Kuramı ise ergen gelişiminde aile, okul ve akran çevresinin bireyin psikososyal gelişimi üzerindeki belirleyici etkisini açıklamaktadır. Bu kuramsal yaklaşımlar birlikte değerlendirildiğinde, algılanan sosyal destek kaynaklarının öncelikle ergenlerin umut düzeylerini güçlendirdiği, artan umut düzeyinin ise geleceğe yönelik olumlu beklentilerin gelişmesini desteklediği düşünülmektedir.

Bu doğrultuda araştırmanın kavramsal modeli Şekil 1'de sunulmuştur.

**Şekil 1:** Araştırmanın Kavramsal Modeli



*Not: Modelde algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteğinin gelecek beklentisi üzerindeki etkisinde umudun aracı rolü test edilmektedir.*

## Önem

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişiminin hız kazandığı, yaşam amaçlarını belirlemeye başladığı ve geleceğe ilişkin planlarını şekillendirdiği önemli bir gelişim dönemidir. Bu süreçte ergenlerin geleceğe umutla bakabilmeleri ve gerçekçi gelecek beklentileri geliştirebilmeleri yalnızca bireysel özellikleriyle açıklanabilecek bir durum değildir. Aksine, ergenin içinde bulunduğu sosyal çevreden aldığı destek, psikolojik

kaynaklarının gelişiminde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu nedenle sosyal destek, umut ve gelecek beklentisi kavramlarının birlikte ele alınması, ergen gelişimini bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirebilmek açısından önem taşımaktadır.

Sosyal destek; bireyin kendisini değerli, kabul edilmiş ve anlaşılmış hissetmesini sağlayan temel koruyucu faktörlerden biridir. Özellikle ergenlik döneminde aile, akran ve öğretmenlerden algılanan destek, bireyin psikolojik dayanıklılığını güçlendirmekte, karşılaştığı güçlüklerle başa çıkmasını kolaylaştırmakta ve geleceğe ilişkin olumlu değerlendirmeler yapmasına katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte umut, bireyin gelecekte ulaşmak istediği hedeflere yönelik motivasyonunu sürdürmesini ve bu hedeflere ulaşmak için alternatif yollar geliştirebilmesini sağlayan önemli bir psikolojik güç olarak değerlendirilmektedir. Bu yönüyle sosyal destek, umudun gelişmesini kolaylaştıran çevresel bir kaynak; umut ise bireyin bu desteği geleceğe yönelik amaçlarına dönüştürmesini sağlayan psikolojik bir mekanizma olarak düşünülebilir.

Uluslararası alanyazında sosyal desteğin umut düzeyini artırdığı ve umut aracılığıyla bireylerin geleceğe ilişkin daha olumlu beklentiler geliştirdiği belirtilmektedir. Mahon ve Yarcheski (2017), özellikle ergenlik döneminde algılanan sosyal desteğin umutla anlamlı ve olumlu yönde ilişkili olduğunu, sosyal destek düzeyi arttıkça ergenlerin geleceğe daha güvenle bakabildiklerini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Callina ve arkadaşları (2014), ebeveynlerle kurulan güvene dayalı ilişkilerin umutlu gelecek beklentilerinin gelişimini desteklediğini ve bu sürecin ergenlerin olumlu gelişim özelliklerini güçlendirdiğini belirtmektedir. Bu bulgular, sosyal desteğin yalnızca mevcut psikolojik iyilik hâline katkı sağlayan bir unsur olmadığını; aynı zamanda ergenlerin geleceğe ilişkin umutlarını ve beklentilerini şekillendiren temel gelişimsel kaynaklardan biri olduğunu göstermektedir.

Bu üç değişkenin birlikte incelenmesi, ergenlerin geleceğe ilişkin olumlu bakış açılarının nasıl oluştuğunu açıklayabilmek açısından önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Sosyal destek, ergenin kendisini güvende hissetmesini ve yaşamındaki güçlükleri yönetebilmesini desteklerken; umut, bu destekten beslenerek bireyin hedeflerine ulaşabileceğine yönelik inancını güçlendirmektedir. Güçlenen umut ise ergenlerin eğitim, meslek, aile yaşamı ve kişisel gelişim gibi yaşam alanlarına ilişkin daha olumlu ve ulaşılabilir gelecek beklentileri oluşturmalarına katkı sağlamaktadır.

Dolayısıyla sosyal destek, umut ve gelecek beklentisi birbirinden bağımsız yapılar değil; birbirini tamamlayan ve karşılıklı olarak etkileyen gelişimsel süreçler olarak değerlendirilebilir.

Bununla birlikte, mevcut alanyazın incelendiğinde sosyal destek, umut ve gelecek beklentisi değişkenlerinin çoğunlukla ikili ilişkiler kapsamında ele alındığı; aile, akran ve öğretmen desteğinin aynı araştırma modeli içerisinde birlikte değerlendirildiği çalışmaların ise sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca sosyal destek ile gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin hangi psikolojik süreçler aracılığıyla gerçekleştiğini açıklayan araştırmaların da yeterli düzeyde olmadığı dikkat çekmektedir. Bu durum, sosyal desteğin gelecek beklentisi üzerindeki etkisinde umudun üstlendiği rolün incelenmesini önemli hâle getirmektedir.

Günümüzde ergenler; akademik rekabet, sosyal medya kullanımı, ekonomik belirsizlikler ve hızla değişen toplumsal koşullar gibi çok yönlü stres kaynaklarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, geleceğe yönelik umutlarının ve beklentilerinin olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle ergenlerin hangi sosyal kaynaklardan güç aldıklarının ve bu desteğin umut aracılığıyla geleceğe ilişkin beklentilerine nasıl yansıdığının ortaya konulması, koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetlerinin planlanması açısından önemli bilgiler sağlayacaktır.

Bu araştırmada, ergenlerin algıladıkları aile, akran ve öğretmen desteği ile gelecek beklentileri arasındaki ilişkide umudun aracı rolü incelenmektedir. Bu yönüyle araştırmanın, ergenlerin gelecek beklentilerinin oluşumuna ilişkin kuramsal bilgi birikimine katkı sağlamasının yanı sıra, okul psikolojik danışmanları, rehber öğretmenler, eğitimciler ve aileler tarafından yürütülecek önleyici ve geliştirici uygulamalara bilimsel bir temel oluşturması beklenmektedir.

### **Sınırlılıklar**

1. Bu araştırma, 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Doğu Anadolu Bölgesindeki liselerde öğrenim görmekte olan öğrencilerinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

2. Araştırmanın bulguları, çalışmaya katılan örneklem grubundan elde edilen verilerle sınırlı olup farklı yaş grupları, eğitim kademeleri veya coğrafi bölgeler için doğrudan genellenemez.



3. Araştırmada elde edilen veriler; Bütünleyici Umut Ölçeği, Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revize Formu ile ölçülen özelliklerle sınırlıdır.

4. Araştırma, katılımcıların öz bildirimlerine dayalı olarak toplanan verilerle sınırlı olup, verilen yanıtların bireylerin kendi algı ve değerlendirmelerini yansıttığı kabul edilmiştir.

5. Araştırmada değişkenler, ölçeklerden elde edilen toplam puanlar kullanılarak temsil edilmiş ve analizler gözlenen değişkenler üzerinden yürütülmüştür. Bu yaklaşım analizlerin uygulanmasını kolaylaştırmakla birlikte, ölçme hatalarının modele dâhil edilmesine olanak tanımamaktadır. Dolayısıyla elde edilen bulgular gözlenen değişkenler düzeyinde yorumlanmalı ve bu durum araştırmanın sınırlılıklarından biri olarak dikkate alınmalıdır.

### **Tanımlar**

**Ergenlik:** Bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecini kapsayan, fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda önemli değişimlerin yaşandığı 12-18 yaş aralığı kapsayan ancak bireysel farklılıklara göre değişiklik gösterebilen gelişimsel bir dönemdir. (Santrock, 2012)

**Gelecek Beklentisi:** Bireyin gelecekteki yaşamına ilişkin hedeflerini, planlarını ve olası yaşam koşullarını değerlendirme sürecini ifade eden; geleceğe yönelik düşünce, beklenti ve umutlarını içeren bilişsel ve motivasyonel bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Nurmi, 1991).

**Umut:** Bireyin hedeflerine ulaşabilmek için gerekli yolları oluşturma ve bu yolları kullanma konusundaki motivasyonu ile ilgili bilişsel bir süreçtir. (Tarhan & Bacanlı, 2015).

**Sosyal Destek:** Bireyin çevresindeki kişilerden (örneğin aile, arkadaşlar, öğretmenler) duygusal, bilişsel ve davranışsal anlamda aldığı yardım, anlayış ve kabulü ifade eder (Eker, Arkar ve Yaldız, 2001).

# BİRİNCİ BÖLÜM

## KURAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. Ergenlik Kavramı ve Tanımları

Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında yer alan ve bireyin yaşamında önemli değişimlerin yaşandığı bir geçiş dönemidir. Bu süreçte birey, çocukluk dönemine ait rollerden uzaklaşmaya çalışırken aynı zamanda yetişkinlik döneminin gerektirdiği sorumluluklara ve rollere uyum sağlamaya çabalamaktadır. Bu nedenle ergenlik dönemi, bireylerin zaman zaman belirsizlik, çatışma ve karmaşa yaşayabildikleri bir gelişim evresi olarak değerlendirilmektedir (Tatar, 2025).

Ergenlik döneminde yalnızca biyolojik değişimler meydana gelmemekte; bunun yanında bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda da önemli gelişmeler yaşanmaktadır. Bireyler bu dönemde benlik algılarını yeniden şekillendirmekte, kimlik oluşturmaya çalışmakta ve gelecekte üstlenecekleri yetişkin rollerine hazırlanmaktadır (Ç. Şentürk, 2025). Her bireyin ergenlik deneyimi farklılık göstermekle birlikte, bu dönemin temel amacı bireyin yetişkin yaşamına uyum sağlayabilecek bilgi, beceri ve sorumlulukları kazanmasıdır (Erbakan, 2025).

Ergenlik sürecinde düşünce yapılarında değişimler meydana gelirken sosyal çevre genişlemekte, kişilerarası ilişkiler gelişmekte ve problem çözme becerileri güçlenmektedir. Bunun yanında bireyler bağımsızlık kazanma, sağlıklı bir kimlik geliştirme, mesleki hedefler belirleme ve yaşamlarına yön verecek kararlar alma gibi önemli gelişim görevleriyle karşı karşıya kalmaktadırlar. Yaşanan bu değişimler, bireyin kişilik gelişimini etkilediği gibi yetişkinlik dönemine uyum sağlamasında da önemli rol oynamaktadır (Yıldırım, 2025).

Ergenlik kavramı farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Türk Dil Kurumuna göre ergenlik, “*cinsel organların fizyolojik gelişmesiyle başlayan,*

*büluğa ermişlik ile yetişkinlik arasındaki dönem ” olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ise ergenliği, yaşamın ikinci on yılına denk gelen ve 10-19 yaşları arasını kapsayan çocukluk ile yetişkinlik arasındaki gelişim dönemi olarak ifade etmektedir.*

Koç (2004), ergenliği çocukluk ile yetişkinlik arasında yer alan bir gelişim aşaması olarak tanımlarken, Kulaksızoğlu (2014) ise fiziksel, hormonal, sosyal, duygusal ve bilişsel değişimlerin yoğun olarak yaşandığı bir gelişim dönemi olarak açıklamaktadır. Karabekiroğlu (2015), ergenliği çocukluk ve yetişkinlik arasında yaşanan değişim ve dönüşüm süreci olarak değerlendirirken, Yavuzer (2015) bu dönemi gelişim ve uyum dönemi olarak ele almakta; çatışmaların, duygusal karmaşaların ve stresin yoğun olarak yaşandığı bir geçiş evresi olarak tanımlamaktadır. Yörükoğlu (1986), ergenliği bireyin çocukluk döneminden yetişkinliğe yöneldiği, psikolojik olgunlaşmanın hız kazandığı ve yetişkin yaşamına hazırlanma sürecinin yaşandığı bir gelişim dönemi olarak ele almaktadır. Benzer şekilde Atabek (2002), ergenliği biyolojik olgunlaşmanın belirginleştiği ve bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçişini ifade eden gelişimsel bir süreç olarak tanımlamaktadır.

Bu tanımlar birlikte değerlendirildiğinde ergenliğin yalnızca fiziksel değişimlerin yaşandığı bir dönem olmadığı, aynı zamanda bireyin bilişsel, sosyal, duygusal ve psikolojik açıdan yeniden yapılandığı kapsamlı bir gelişim süreci olduğu görülmektedir. Bu yönüyle ergenlik, bireyin kimliğini oluşturduğu, geleceğe ilişkin hedefler geliştirdiği ve yetişkin yaşamına hazırlandığı önemli bir gelişim evresi olarak kabul edilmektedir.

### **1.1.1. Ergenlik Dönemleri**

Ergenlik dönemi, bireyin gelişimsel özelliklerinde meydana gelen değişimlerin niteliğine göre kendi içerisinde erken ergenlik, orta ergenlik ve geç ergenlik olmak üzere üç evrede incelenmektedir.

#### **1.1.1.1. Erken Ergenlik Dönemi**

Erken ergenlik dönemi genellikle kızlarda 12-14 yaşları, erkeklerde ise 13-15 yaşları arasını kapsamaktadır. Bu dönem, ergenliğin ilk belirtilerinin ortaya çıktığı ve fiziksel değişimlerin hız kazandığı bir süreçtir. Ergenler bedenlerinde meydana gelen değişimlere uyum sağlamaya çalışırken dış görünüşlerine daha fazla önem vermeye başlamaktadırlar (Tuncer, 2025).

Bu dönemde ikincil cinsiyet özellikleri belirginleşmektedir. Kızlarda meme gelişimi, genital bölgede kıllanma, boy uzaması, vücut şeklinin değişmesi ve kalçaların genişlemesi görülürken; erkeklerde ses kalınlaşması, koltuk altı ve göğüs bölgesinde kıllanma, sakal ve bıyık oluşumu, boy uzaması ve omuzların genişlemesi gibi değişimler yaşanmaktadır. Ergenler bedenlerinde meydana gelen bu değişikliklere uyum sağlamaya çalışırken zaman zaman beden algılarıyla ilgili kaygılar yaşayabilmektedirler.

Fiziksel değişimlerin yanı sıra sosyal ilişkilerde de önemli değişiklikler görülmektedir. Bu dönemde akran ilişkileri giderek daha fazla önem kazanmakta ve arkadaş grupları bireyin yaşamında etkili olmaya başlamaktadır. Aynı zamanda aileden bağımsızlaşma çabaları da ilk kez belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır.

#### **1.1.1.2. Orta Ergenlik Dönemi**

Orta ergenlik dönemi kızlarda 14-16 yaşları, erkeklerde ise 15-17 yaşları arasını kapsamaktadır. Bu dönemde bireyler fiziksel değişimlere büyük ölçüde uyum sağlamış olduklarından bedenleriyle ilgili kaygılar önceki döneme göre azalmaktadır.

Bilişsel gelişimde meydana gelen ilerlemelerle birlikte soyut düşünme becerileri gelişmekte ve kimlik oluşturma çabaları yoğunlaşmaktadır. Ergenler olayları farklı bakış açılarından değerlendirmeye başlamakta, toplumsal konulara karşı daha duyarlı hâle gelmekte ve çevrelerinde yaşanan olaylarla daha fazla ilgilenmektedirler (Ç: Şentürk, 2025).

Bu dönemde akran gruplarının etkisi oldukça artmaktadır. Karşı cinse yönelik ilgi belirginleşmekte ve romantik ilişkiler önem kazanmaktadır. Bununla birlikte ergenler yeni deneyimler yaşama isteği nedeniyle zaman zaman riskli davranışlara yönelebilmektedirler. Bu durum, madde kullanımı, kazalar ve erken yaşta yaşanan bazı olumsuz deneyimler gibi çeşitli riskleri beraberinde getirebilmektedir (Tuncer, 2025).

#### **1.1.1.3. Geç Ergenlik Dönemi**

Geç ergenlik dönemi genellikle 16-17 yaşlarından başlayarak 21 yaşına kadar devam etmektedir. Bu dönemde bireyler yetişkinlik rollerine daha fazla yaklaşmakta ve yaşamlarına ilişkin daha gerçekçi kararlar almaya başlamaktadırlar.

Meslek seçimi, eğitim planları ve geleceğe yönelik hedefler bu dönemde daha belirgin hâle gelmektedir. Ergenler uzun vadeli planlar yapabilmekte, kararlarının

sonuçlarını daha iyi değerlendirebilmekte ve yaşamlarına yön verecek seçimlerde daha gerçekçi davranabilmektedirler. Aynı zamanda sorumluluk alma ve bağımsız yaşam becerileri de gelişmektedir.

Geç ergenlik döneminde bireyler, sahip oldukları düşünce ve değerleri yaşam deneyimleriyle bütünleştirinceye kadar aşk, toplumsal konular, etik ilkeler ve yaşam biçimleri konusunda idealist tutumlar sergileyebilmektedirler. Ancak yaşam deneyimlerinin artmasıyla birlikte bu idealist yaklaşımlar zamanla daha gerçekçi bir bakış açısına dönüşebilmektedir.

Bu dönemde akran gruplarının etkisi azalırken daha yakın ve derin kişilerarası ilişkiler ön plana çıkmaktadır. Samimi ilişkiler bireyin kimlik gelişimi ve kişilik yapısının önemli bir parçası hâline gelmektedir. Ayrıca karşı cinsle kurulan ilişkiler daha gerçekçi, uzun süreli ve karşılıklı anlayışa dayalı bir nitelik kazanmaktadır.

Sonuç olarak erken, orta ve geç ergenlik dönemleri birbirinden farklı gelişim özellikleri göstermekle birlikte, tüm bu evreler bireyin yetişkinlik yaşamına hazırlanmasında önemli bir rol oynamaktadır.

### **1.1.2. Ergenlikte Gelişim Alanları**

Ergenlik dönemi, bireyin yalnızca fiziksel açıdan değil; bilişsel, sosyal, duygusal ve psikolojik açılardan da önemli değişimler yaşadığı bir gelişim evresidir. Bu dönemde meydana gelen değişimler birbiriyle etkileşim içerisinde ilerlemekte ve bireyin yetişkinlik yaşamına hazırlanmasında önemli rol oynamaktadır. Ergenlik sürecinde yaşanan gelişimsel değişimler, bireyin kendisini algılayış biçimini, çevresiyle kurduğu ilişkileri, duygu ve düşüncelerini, geleceğe ilişkin hedeflerini ve yaşamına yönelik beklentilerini etkilemektedir.

#### **1.1.2.1. Ergenlik Döneminde Fiziksel Gelişim**

Ergenlik dönemi, bireyin yaşamı boyunca fiziksel değişimlerin en hızlı yaşandığı gelişim evrelerinden biridir. Bu dönemde meydana gelen fiziksel değişiklikler dışarıdan kolaylıkla gözlemlenebilmekte ve bireyin beden algısını önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle ergenler bedenlerinde meydana gelen değişimlere uyum sağlamaya çalışırken dış görünüşlerine daha fazla önem vermekte ve fiziksel özellikleriyle daha yakından ilgilenmektedirler (Tuncer, 2025).

Ergenlik döneminde görülen fiziksel değişimler kızlarda erkeklere göre yaklaşık bir ile iki yıl daha erken başlamaktadır. Bu dönemde yaşanan değişimlerin önemli bir kısmı üreme sistemi ve cinsel olgunlaşma ile ilişkilidir (Onur, 2023). Ergenlik sürecinde hormonların etkisiyle bireylerin boy ve kilo gelişimlerinde hızlanma görülmekte, vücut yapılarında belirgin değişiklikler meydana gelmektedir.

Ergenlik döneminde kemik, kas ve yağ dokularında önemli gelişmeler yaşanmaktadır. Büyüme genellikle el ve ayaklardan başlayarak kol ve bacaklara, ardından vücudun diğer bölgelerine doğru ilerlemektedir. Sürecin devamında kalça, omuz, sırt ve göğüs bölgelerinde belirgin yapısal değişiklikler görülmektedir. Bunun yanı sıra yüz görünümünde de farklılaşmalar meydana gelmekte; özellikle çene ve burun gibi yüz hatları daha belirgin bir görünüm kazanmaktadır. Bu değişimler sonucunda bireylerin fiziksel görünimleri çocukluk dönemine kıyasla önemli ölçüde farklılaşmaktadır (Özdemir, 2021).

Kızlarda meme gelişimi, genital bölgede kıllanma, boy uzaması ve kalçaların genişlemesi gibi değişimler gözlenirken; erkeklerde sesin kalınlaşması, sakal ve bıyık oluşumu, koltuk altı ve göğüs bölgesinde kıllanma, omuzların genişlemesi ve boy uzaması gibi değişimler görülmektedir. Bu değişimler, bireylerin cinsel olgunlaşma sürecinin önemli göstergeleri arasında yer almaktadır.

Sonuç olarak ergenlik dönemindeki fiziksel gelişim, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinin en belirgin göstergelerinden biridir. Bu süreçte yaşanan bedensel değişimler, ergenin psikolojik ve sosyal gelişimini de etkileyerek diğer gelişim alanlarıyla etkileşim içerisinde ilerlemektedir.

#### **1.1.2.2. Ergenlik Döneminde Bilişsel Gelişim**

Ergenlik dönemi, bireyin düşünme biçiminde önemli değişimlerin yaşandığı bir gelişim sürecidir. Bu dönemde bilişsel beceriler gelişmekte ve bireyler olayları daha kapsamlı değerlendirebilmektedirler. Çocukluk döneminde daha somut düşünme eğiliminde olan bireyler, ergenlik döneminde soyut düşünme becerisi kazanmaya başlamaktadırlar. Bu gelişim sayesinde olaylar arasında neden-sonuç ilişkileri kurabilmekte, farklı olasılıkları değerlendirebilmekte ve daha karmaşık düşünce süreçlerini kullanabilmektedirler (Onur, 2023).

Ergenler bilişsel gelişimle birlikte farklı bakış açıları kazanmaya başlamakta, düşüncelerini daha esnek bir şekilde değerlendirebilmekte ve çok yönlü düşünebilmektedirler. Bu durum onların olaylara ilişkin daha geniş perspektifler geliştirmelerine katkı sağlamaktadır (Özdemir, 2021). Ayrıca ergenler, eleştirel düşünme, yaratıcı düşünme ve kavramsal düşünme becerilerinde de önemli ilerlemeler göstermektedirler.

Bu dönemde bireyler yalnızca mevcut durumları değerlendirmekle kalmayıp gelecekte karşılaşılabilecekleri olaylar ve sonuçlar üzerinde de düşünmeye başlamaktadırlar. Karar verme süreçlerinde farklı seçenekleri göz önünde bulundurabilmekte, alternatif çözümler üretebilmekte ve seçimlerinin olası sonuçlarını değerlendirebilmektedirler (Esati, 2017).

Ergenlik döneminin önemli bilişsel özelliklerinden biri de benmerkezci düşünce yapısının görülmesidir. Bu dönemde bireyler kendi düşünce ve duygularına yoğunlaşmakta, başkalarının da sürekli kendilerini gözlemlediğini veya değerlendirdiğini düşünebilmektedirler. Bunun yanında bazı ergenler kendilerini güçlü, dayanıklı ve olumsuz olaylardan etkilenmeyecek bireyler olarak görebilmektedirler. “Bana bir şey olmaz” ya da “Her türlü sorunun üstesinden gelebilirim” gibi düşünceler geliştirebilmeleri, zaman zaman riskli davranışlara yönelmelerine neden olabilmektedir (Santrock, 2012).

Sonuç olarak bilişsel gelişim, ergenlerin olayları daha kapsamlı değerlendirmelerine, alternatif çözüm yolları geliştirmelerine ve yaşamlarına ilişkin daha bilinçli kararlar almalarına katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle bilişsel gelişim, ergenlerin kendilerini ve çevrelerini anlamlandırmalarında önemli bir rol oynamaktadır.

### **1.1.2.3. Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim**

Sosyal gelişim, bireyin içinde yaşadığı toplumun değerlerini, kurallarını ve beklentilerini öğrenerek çevresiyle uyumlu ilişkiler kurabilme sürecini ifade etmektedir. Ergenlik dönemi ise sosyal gelişimin hız kazandığı ve bireyin sosyal çevresiyle ilişkilerinde önemli değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir.

Bu dönemde ergenler, toplumsal yaşam içerisinde kabul görme, saygı duyulan bir birey olma ve belirli bir sosyal statü kazanma isteği taşımaktadırlar. Sosyal çevrede kabul görmek ve kendilerini değerli hissetmek, ergenlerin toplumsal uyum süreçlerinde önemli

bir yere sahiptir (Özdemir, 2021). Toplumsal uyumun sağlanmasıyla birlikte bireyler çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurabilmekte ve toplumun bir üyesi olarak rollerini yerine getirebilmektedirler.

Ergenlik döneminde bireyler çocukluk yıllarındaki bağımlı ilişkilerden uzaklaşarak daha bağımsız bir sosyal kimlik geliştirmeye yönelmektedirler. Bu süreçte çocukluk dönemine ait davranış kalıpları yerini yetişkinliğe hazırlayan tutum ve davranışlara bırakmaktadır (Çarsancaklı, 2023).

Akran ilişkileri ergenlik döneminin en önemli sosyal özelliklerinden biridir. Ergenler zamanlarının önemli bir bölümünü arkadaşlarıyla geçirmekte, düşünce ve davranışlarında akranlarının etkisini daha fazla hissetmektedirler. Arkadaş grupları bireyin aidiyet duygusunu geliştirmesine katkı sağlarken aynı zamanda sosyal beceriler kazanmasına da yardımcı olmaktadır.

Karşı cinsle ilişkiler de bu dönemde daha belirgin hâle gelmektedir. Ergenler yeni arkadaşlıklar kurmakta, kişilerarası ilişkilerde yakınlık ve paylaşım gibi kavramlara daha fazla önem vermektedirler. Böylece sosyal çevreleri genişlemekte ve farklı sosyal roller deneyimlemektedirler.

Sonuç olarak ergenlik dönemi, bireyin toplumsal yaşam içerisinde yerini belirlemeye çalıştığı, sosyal ilişkilerini yeniden yapılandığı ve çevresiyle daha olgun ilişkiler geliştirmeye başladığı önemli bir gelişim dönemidir.

#### **1.1.2.4. Ergenlik Döneminde Kimlik Gelişimi**

Kimlik gelişimi, ergenlik döneminin en önemli gelişim görevlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu dönemde bireyler kendilerini tanımaya, sahip oldukları özellikleri keşfetmeye ve yaşamlarına yön verecek değerleri oluşturmaya çalışmaktadırlar. Ergenlik sürecinde bireylerin sıklıkla “Ben kimim?” sorusuna yanıt aradıkları ve bu doğrultuda kendilerine ilişkin bir kimlik oluşturmaya yöneldikleri görülmektedir (Buyruk, 2023).

Ergenlik dönemine özgü gelişimsel değişimler, bireyin kendine ilişkin değerlendirmelerini yeniden biçimlendirerek benlik algısının oluşum ve gelişim sürecini doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle ergenler, bir yandan değişen özelliklerine uyum sağlamaya çalışırken diğer yandan kendilerini tanıma ve kimliklerini oluşturma çabası içerisinde girmektedirler. Kimlik gelişimi sürecinde bireyler ilgi alanlarını, yeteneklerini,



değerlerini ve geleceğe yönelik hedeflerini değerlendirmekte; böylece kendilerine ilişkin daha tutarlı bir benlik algısı geliştirmektedirler.

Her bireyin gelişim süreci kendine özgü olduğu gibi kimlik gelişimi de bireysel farklılıklar göstermektedir. Bu nedenle bireylerin kimlik oluşturma süreçleri farklı hızlarda ve farklı deneyimler doğrultusunda ilerleyebilmektedir (Cırcır, 2025). Ergenlerin içinde bulundukları aile ortamı, arkadaş ilişkileri, okul yaşantıları ve toplumsal çevreleri de kimlik gelişimlerini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır.

Türk Dil Kurumu (TDK, 2015) kimlik kavramını; *“toplumsal bir varlık olarak insana özgü belirti, nitelik ve özelliklerle bir kişinin belirli bir kimse olmasını sağlayan şartların bütünü”* olarak tanımlamaktadır. Bu tanımdan hareketle kimlik, bireyin kendisini nasıl gördüğünü ve toplum içerisinde nasıl konumlandığını ifade eden önemli bir kavram olarak değerlendirilmektedir.

Ergenlik dönemi, bireyin benlik algısını bilinçli bir şekilde oluşturduğu ve yeniden yapılandığı önemli bir gelişim evresidir. Bu süreçte yaşanan bilişsel, biyolojik ve sosyal değişimler bireyin kendisini tanıma ve kimliğini şekillendirme sürecini doğrudan etkilemektedir. Ayrıca ergenin çevresindeki kişilerle kurduğu ilişkiler ve üstlendiği toplumsal roller de kimlik gelişiminde önemli bir yere sahiptir (Karataş, 2016).

Kimlik gelişiminin sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi, bireyin yetişkinlik dönemine uyum sağlaması açısından büyük önem taşımaktadır. Ergenlik döneminde oluşturulan kimlik yapısı, bireyin gelecekteki yaşam tercihlerini, kişilerarası ilişkilerini ve yaşam doyumunu etkileyebilmektedir.

#### **1.1.2.5. Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim**

Ergenlik dönemi, duygusal gelişim açısından önemli değişimlerin yaşandığı bir süreçtir. Bu dönemde bireyler yalnızca fiziksel ve bilişsel açıdan değil, duygusal açıdan da önemli gelişimler göstermektedirler. Ergenlik sürecinde yaşanan hızlı değişimler, bireylerin duygu ve düşüncelerini yeniden değerlendirmelerine neden olmakta ve duygusal yaşantılarında farklılaşmalara yol açabilmektedir.

Ergenler bu dönemde duygularını daha yoğun yaşayabilmekte ve duygu durumlarında sık değişiklikler görülebilmektedir. Zaman zaman kendilerine güven duyarken bazı durumlarda yetersizlik hissedebilmekte, geleceğe ilişkin kaygılar

yaşayabilmekte ve çeşitli duygusal çatışmalarla karşılaşabilmektedirler (Özdemir, 2021). Bu durum, ergenlik döneminin doğal gelişim özelliklerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

Ergenlik sürecinde ortaya çıkan duygusal değişimler her bireyde aynı şekilde görülmemektedir. Duygusal tepkilerin yoğunluğu ve süresi bireyin kişisel özelliklerine, yaşam deneyimlerine ve çevresel koşullarına bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Bununla birlikte ergenler kısa süre içerisinde farklı duygular yaşayabilmekte ve duygu durumlarında hızlı değişimler gösterebilmektedirler.

Duygusal gelişim üzerinde hormonal değişimlerin yanı sıra bilişsel gelişim ve sosyal çevrenin etkisi de bulunmaktadır. Aile, okul ve arkadaş çevresinden gelen beklentiler, bireyin üstlendiği roller ve sorumluluklar ergenin duygusal yaşantılarını etkileyebilmektedir (Önen, 2025). Bu nedenle ergenlik dönemi, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle uyum sağlamaya çalıştığı bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Bu dönemde kabul görme ve beğenilme isteği artmakta, karşı cinse yönelik ilgi daha belirgin hâle gelmektedir. Ayrıca ergenler geleceğe ilişkin hayaller kurmaya, hedefler belirlemeye ve yaşamlarına yönelik çeşitli planlar geliştirmeye başlamaktadırlar. Yaşanan deneyimler karşısında heyecan, merak, mutluluk, kaygı ve umut gibi duygular daha yoğun hissedilebilmektedir.

Sonuç olarak ergenlik dönemi, duygusal açıdan yoğun yaşantıların görüldüğü, bireyin kendisini ve çevresini yeniden değerlendirdiği önemli bir gelişim evresidir. Bu süreçte kazanılan duygusal beceriler, bireyin yetişkinlik dönemindeki psikolojik uyumuna ve kişilerarası ilişkilerine katkı sağlamaktadır.

Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal ve kimlik gelişimine ilişkin değişimler, bireyin yalnızca mevcut yaşantılarını değil, geleceğe ilişkin düşünce ve planlarını da etkilemektedir. Özellikle bilişsel gelişim ile birlikte soyut düşünme becerisinin gelişmesi, kimlik gelişimi sürecinde benliğe ilişkin farkındalığının artması ve sosyal çevrenin genişlemesi, ergenlerin geleceğe yönelik hedeflerini belirlemelerine ve yaşamlarına ilişkin beklentiler oluşturmalarına katkı sağlamaktadır. Ergenler bu dönemde eğitim, meslek, aile yaşamı ve toplumsal roller gibi birçok konuda geleceğe yönelik planlar yapmakta ve yaşamlarına yön verecek kararlar almaya başlamaktadırlar. Bu nedenle ergenlik döneminin anlaşılmasında önemli kavramalardan

biri de bireyin geleceğe ilişkin hedef, plan ve öngörülerini ifade eden gelecek beklentisidir.

## **1.2. Gelecek Beklentisi**

Türk Dil Kurumu'na göre gelecek kavramı “Daha gelmemiş, yaşanacak zaman” olarak tanımlanmaktadır. Bireyin henüz yaşayamadığı kronolojik zamanı dilimini ifade eden gelecek kavramını yalnızca zaman ilerlemesi olarak değerlendirmek yeterli değildir. Çünkü gelecek bireylerin yaşamlarını yönlendiren, planlandıran ve anlamlandıran önemli bir kavramdır. İnsanlar geleceğe dair düşünceleri doğrultusunda bugünkü davranışlarını şekillendirmekte, aşamalarına yönelik hedefler belirlemekte ve bu hedeflere ulaşmak için çaba göstermektedir. Bundan dolayı gelecek kavramını sadece soyut bir düşünce olarak değil yaşamı yönlendiren bir psikolojik süreç olarak da ele alınmaktadır. Bu süreci anlamlandırmada kullanılan temel kavram ise; gelecek beklentisidir.

Beklenti ise Türk Dil Kurumu (2025) tarafından kişinin belirli koşullar altında alacağı şekiller ya da kendisine dair oluşan öngörüsü olarak tanımlanmaktadır. Beklenti, bireyin farklı zamanlarda geçmişte yaşamış olduğu deneyimlere bakarak gelecek hakkında fikir yürütmesi olarak da açıklanmaktadır. Sosyal Öğrenme Kuramına göre bireyin geçmiş deneyimleri ve birbirine yakın yaşantılarına göre gelecekteki olaylar hakkında öngörüler geliştirmesi beklenti kavramı olarak adlandırılmıştır.

Gelecek beklentisine ilişkin çalışmalar araştırmalar, 20. yüzyılın başlarında başlamış ve özellikle yüzyıl ortasında tekrar önem kazanmıştır. Bu alandaki çalışmaların öncü isimlerinden biri kabul edilen W.I. Thomas, 1920 yılında yaptığı bir açıklamada, “Eğer bir kişi, bir durumu gerçek olarak kabul ederse, sonuçlar da otomatik olarak gerçek olur” ifadesiyle, bireylerin beklentilerinin sonuçlar üzerindeki etkisine işaret etmiştir. Thomas’a göre, bir eylem veya davranışın anlamı; doğrudan eylemin kendisinden çok insanların ona yükledikleri anlamlardan kaynaklanmaktadır. İnsanlar, karşılaştıkları olay ve durumlara belirli anlamlar yüklemektedirler; bu anlamlandırma süreci onların gelecekteki davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir ( Aktaş, 2016).

Bu bağlamda gelecek beklentisi; bireyin geleceğe ilişkin umutlarını, inançlarını, ideallerini, hedeflerini ve bu hedeflere ulaşabilmek için sahip olduğu motivasyonu içeren çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Gelecek beklentisi, bireyin yaşamını planlamasında ve yönlendirmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Bireyler yaşamları

boyunca geleceklerini şekillendirme çabası içerisinde olsalar da bu sürecin en yoğun yaşandığı dönemlerden biri ergenliktir.

Ergenlik, çocukluğun bittiği ve yetişkinliğe geçişin yaşandığı gelişimsel bir dönemdir. Bu dönemde bireylerde biyolojik, psikolojik ve sosyal alanlarda önemli değişimler meydana gelmektedir. Boy uzaması ve üreme sisteminin olgunlaşması gibi biyolojik değişimlerin yanı sıra kimlik gelişimi, kişiliğin yapılanması ve duygusal olgunlaşma gibi psikolojik süreçler de yaşanmaktadır. Bununla birlikte akran ilişkilerinin önem kazanması, aileden ayrışma ve toplumsal rollerin belirginleşmesi gibi sosyal değişimler de ergenlik döneminin önemli özellikleri arasında yer almaktadır. Ergenler bu değişim süreci içerisinde yaşadığı değişikliklerin etkisi ile geleceğe dair sorgulamalar yapmaya başlamaktadır. “Gelecekte nasıl bir yaşamım olacak?”, “Hangi mesleği yapacağım?”, “Kiminle evleneceğim?” ve “Hayatımda neler olacak?” gibi sorulara cevap arayarak kendilerine gelecek için hedefler belirlemektedir. Bu hedefler, ergenlerin ilerleyen dönemlere ilişkin umut ve arzularını yansıtmaktadır. Burada ise bahsettiğimiz gelecek beklentisi kavramı ortaya çıkmaktadır.

Gelecek beklentisi, ergenlerin hem toplumsal hayatlarında beklentilerini hem de gelecekte kimlerle, nerede ve nasıl bir yaşamları olacağına dair fikirlerini kapsamaktadır (Samancı,2023). Ergenler gelecek beklentisi ile günlük yaşamdaki davranışlarını anlamlandırmakla birlikte yaptıkları tercihleri ve aldıkları kararları bu beklentiyle uyumlu olacak şekilde yönlendirmektedirler (Şikel,2023)

Tuncer (2011), ergenlerin geleceğe yönelik beklentilerini iş ve eğitim, din ve toplum, sağlık ve yaşam ile evlilik ve aile olmak üzere dört başlık altında incelemiştir. Benzer şekilde Artar (2003), ergenlerin gelecek beklentilerini başarı odaklı, ilişki odaklı, varoluş odaklı ve deneyim odaklı olmak üzere dört başlık altında ele almıştır. Başarı odaklı beklentiler; sınıfı geçme, okulu tamamlama ve kariyer planları gibi hedefleri içerirken, ilişki odaklı beklentiler aile kurma ve çocuk sahibi olma gibi kişilerarası hedefleri kapsamaktadır. Varoluş odaklı beklentiler bireyin daha iyi ve yardımsever bir insan olma isteğini ifade ederken, deneyim odaklı beklentiler ise bireyin yaşam koşullarında köklü değişiklikler yaratmaya yönelik planlarını içermektedir (Artar, 2003).

Bireylerin geleceğe ilişkin hedefler belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşmak için çaba göstermeleri, gerçekleştirdiği davranışlarının en önemli motivasyon kaynaklarından

biridir. İnsanlar gelecekte gerçekleşmesini istedikleri olayları kendileri için amaç haline getirmekte ve bu amaçlar bağlamında davranışlarını düzenlemektedirler (Aksoy, 2022). Gelecek beklentisine sahip bireyler, gelecekleri hakkında daha fazla düşünmekte, yaşamlarını şekillendirmeye çalışmakta ve hedeflerine ulaşabilmek için daha yüksek bir motivasyonla hareket etmektedirler.

Ancak ergenlerin beklentileri yalnızca bireysel özelliklerle açıklanmaz. Ergenler içinde bulundukları aile, okul ve sosyal çevre, gelecek beklentilerinin oluşumu ve gelişiminde önemli bir role sahiptir. Özellikle aile üyeleri, arkadaşlar ve diğer önemli kişilerden alınan destek, ergenlerin geleceğe ilişkin olumlu değerlendirmeler geliştirmelerine katkı sağlayabilmektedir. Bu nedenle ergenlerin gelecek beklentilerinin anlaşılmasında sosyal çevrenin ve sosyal destek kaynaklarının etkisinin incelenmesi önemli görülmektedir.

Bu şekillendirme sürecinde bireylerin davranışlarına, edindikleri beklentilere göre yön vermeleri söz konusudur; ancak, bu yönelimin her zaman olumlu sonuçlar doğurmayabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, gençlerin bu süreci sağlıklı bir biçimde deneyimlemeleri için uygun destek ve rehberlik sağlanması büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, ergenlerin gelecek beklentileri, bulundukları çevreden ayrı düşünülemez; ergenlerin sahip oldukları beklentiler, bulundukları çevre içindeki yaşantı ve etkileşim ile yakından ilişkilidir. Aile ve çevre faktörleri de, ergenlerin gelecek algısı üzerinde baskı oluşturan unsurlar arasında yer almaktadır. Özellikle, ergenlerin sosyal çevresi ve etkileşimde bulunduğu diğer bireylerin tutumu, beklentilerin oluşmasında belirleyici rol oynar. Bu bağlamda, gelecek beklentilerini şekillendiren faktörlerin detaylı bir şekilde araştırılması ve bu doğrultuda etkin çalışmaların hayata geçirilmesi, gençlerin gelişimine olumlu katkılar sağlayacaktır.

Kişiler yaşamları ile ilgili planlamalar yaparken gelecekte beklenen beklentilerinden etkilenirler. Gelecek beklentileri bireylerin davranışlarını yönlendirip onlara rehberlik ederler.

Geleceğe ilişkin olumlu beklentiler geliştirmek, bireyin yaşamını yönlendiren ve davranışlarına yön veren önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Ancak bireyin geleceğe yönelik hedefler belirlemesi ve olumlu beklentilere sahip olması, bu hedefleri gerçekleştirebilmesi için tek başına yeterli olmayabilmektedir. Çünkü bireyin belirlediği

hedeflere ulaşabileceğine inanması, karşılaştığı engeller karşısında çabasını sürdürebilmesi ve alternatif çözüm yolları geliştirmesi de büyük önem taşımaktadır. Başka bir ifadeyle bireyin gelecekte ne olmasını istediği kadar, bu hedefe ulaşabileceğine ne ölçüde inandığı da önemlidir. Bu noktada bireyin amaçlarına ulaşma sürecindeki motivasyonunu, kararlılığını ve hedeflerine yönelik çabasını açıklayan umut kavramı ön plana çıkmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde yaşanan gelişimsel değişimler ve geleceğe ilişkin belirsizlikler göz önüne alındığında, umudun önemli bir psikolojik kaynak olduğu görülmektedir. Bu nedenle ergenlerin geleceğe yönelik uyum süreçlerinin daha iyi anlaşabilmesi için umut kavramının incelenmesi gerekli görülmektedir.

### **1.3. Umut Kavramı**

Geleceğe ilişkin olumlu beklentiler geliştirmek, bireyin yaşamını yönlendiren önemli bir unsur olmakla birlikte, bu beklentilerin gerçekleştirilebilmesi bireyin hedeflerine ulaşabileceğine yönelik inancı ile de yakın ilişkilidir. Özellikle ergenlik döneminde bireyler eğitim, meslek, aile yaşamı ve sosyal ilişkiler gibi birçok alanda geleceğe yönelik hedefler belirlemekte ve bu hedeflere ulaşmaya çalışmaktadır. Ancak gelişimsel görevlerin yoğunlaştığı bu dönemde ergenler fiziksel, duygusal, sosyal ve akademik alanlarda çeşitli güçlüklerle de karşılaşabilmektedirler. Karşılaşılan bu güçlüklerle etkili biçimde başa çıkabilmede umut önemli bir psikolojik kaynak olarak görülmektedir. Umut düzeyi yüksek olan ergenlerin yaşadıkları sorunlarla daha etkili mücadele edebildikleri, hedeflerine ulaşabilmek için alternatif yöntemler geliştirebildikleri ve amaçlarına ulaşma konusunda daha kararlı davranabildikleri belirtilmektedir (Bağcı, 2024). Benzer şekilde umutlu ergenlerin geleceğe daha olumlu baktıkları ve yaşam olaylarını daha iyimser değerlendirme eğiliminde oldukları ifade edilmektedir (Yener, 2024).

Bu nedenle umut kavramı, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin gelişimsel süreçlerin de önemli bir yere sahiptir. Literatürde umut kavramına ilişkin farklı tanımlamalara yer verilmektedir. Yıldız (2018) umudu, bireyin yaşamında gerçekleşmesini arzu ettiği durumlara yönelik duygusal isteği olarak açıklarken, Çelikel ve Erkorkmaz (2008) kişinin geleceğe ilişkin olumlu beklentilere sahip olması ve karşılaşacağı engelleri aşabileceğine inanması şeklinde ifade etmektedir. Atik ve Kemer'e (2009) göre umut, bireyde iyilik hâli oluşturan ve onu harekete geçiren motivasyonel bir

güçtür. Frank (1968) umudu kişiyi harekete geçiren ve iyi olma duygusu yaratan bir özellik olarak ele alırken, Erikson (1968) umudu şevkli isteklere ulaşma yönündeki kararlı düşünceler olarak tanımlamıştır. Snyder'e göre umut, bireyin ulaşmak istediği hedeflere yönelik alternatif yollar geliştirebilmesi ve bu yolları kullanmak için gerekli motivasyonu sürdürebilmesidir. Benzer şekilde Peterson ve Seligman, umudu bireyin olumlu gelecek beklentileri doğrultusunda hareket etmesini sağlayan bir karakter gücü olarak değerlendirmektedir.

Bu tanımlar birlikte değerlendirildiğinde umut; bireyin gelecekte olumlu yaşantılarla karşılaşacağına dair inancını, hedeflerine ulaşabileceğine yönelik güvenini ve bu hedefler doğrultusunda çaba göstermesini içeren çok boyutlu bir psikolojik yapı olarak tanımlanabilir. Umut aynı zamanda bireyin karşılaştığı güçlükler karşısında pes etmeyerek çözüm yolları aramaya devam etmesini ve olumlu düşünce yapısını korumasını sağlayan önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir.

Umut düzeyi yüksek bireyler iyimser ruh hâline sahiptirler. Umutlu bireyler geleceğe yönelik olumlu bir bakış açısına sahip olurlar (Nas, 2022). Bununla birlikte umut düzeyi yüksek bireylerin, hedeflerine ulaşma çabaları sırasında daha fazla olumlu duygusal yaşantı deneyimledikleri ve elde ettikleri başarıların yarattığı psikolojik doyumdan yararlandıkları belirtilmektedir. Buna karşın umut düzeyi düşük bireyler, amaçlarına ulaşma sürecinde yaşadıkları başarısızlıkları daha yoğun algılayabilmekte ve buna bağlı olarak olumsuz duygular ile duygusal boşluk hissi yaşayabilmektedirler (Aydoğan ve Deniz, 2012).

Literatürde umut kavramını açıklamaya yönelik çeşitli kuramsal yaklaşımlar bulunmaktadır. Ancak en yaygın olarak kullanılan yaklaşımlardan biri Snyder tarafından geliştirilen Umut Kuramıdır. Bu kuram, umudu yalnızca geleceğe ilişkin olumlu beklentilerden oluşan bir yapı olarak değil, bireyin hedeflerine ulaşmasını sağlayan bilişsel ve motivasyonel süreçlerin bütünü olarak ele alması nedeniyle alanyazında önemli bir yere sahiptir.

### **1.3.1. Snyder'ın Umut Kuramı**

Literatürde umut kavramını açıklamaya yönelik çeşitli kuramsal yaklaşımlar bulunmakla birlikte, en yaygın kabul gören yaklaşımlardan biri Snyder tarafından geliştirilen Umut Kuramıdır. Snyder, umudu bireyin yalnızca geleceğe ilişkin olumlu

beklentilere sahip olması olarak değil, hedeflerine ulaşmasını sağlayan bilişsel ve motivasyonel süreçlerin bir bütünü olarak ele almaktadır. Snyder'a göre umut, bireyin belirlediği hedeflere ulaşabilmek için gerekli yolları üretebilmesi ve bu yolları kullanabilecek motivasyona sahip olmasıyla ilişkilidir (Snyder, 2002).

Snyder (2002), umudu “İstenen hedeflere giden yolları türetme ve bireyin kendisini bu yolları kullanmak üzere harekete geçirebilme kapasitesi” olarak tanımlamıştır (s. 249). Bu kurama göre umut, bireyin yalnızca olumlu düşünmesiyle sınırlı değildir. Aynı zamanda bireyin ulaşmak istediği hedefleri belirlemesini, bu hedeflere ulaşmak için alternatif yollar geliştirmesini ve karşılaştığı engellere rağmen çabasını sürdürebilmesini kapsamaktadır.

Snyder'ın Umut Kuramı üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bunlar; amaçlar (hedefler), alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşüncedir (Çelik, 2024). Kurama göre bireyin umut düzeyinin yüksek olabilmesi için bu üç bileşenin birlikte ve etkileşim içerisinde çalışması gerekmektedir.

#### **1.3.1.1. Hedefler (Amaçlar)**

Snyder'ın Umut Kuramında umut sürecinin temelini hedefler oluşturmaktadır. Kurama göre bireylerin ulaşmak istedikleri amaçlara sahip olmaları, umut duygusunun ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır. Hedefler, bireyin ulaşmak istediği sonuçları ifade etmekte ve davranışlarına yön vermektedir.

İnsan davranışlarının önemli bir bölümü belirli amaçlara ulaşma isteği doğrultusunda şekillenmektedir. Bireyin gelecekte gerçekleştirmeyi arzuladığı, sahip olmak istediği, deneyimlemeyi planladığı ya da ortaya koymayı hedeflediği durumlar ve kazanımlar, onun yaşam hedeflerini oluşturmaktadır (Snyder vd., 2002).

Kurama göre hedeflerin birey açısından anlamlı, açık ve ulaşılabilir olması gerekmektedir. Belirsiz hedefler bireyin motivasyonunu olumsuz etkileyebilirken, açık ve net olarak belirlenen hedefler amaçlara ulaşma sürecini kolaylaştırabilmektedir. Bu nedenle bireylerin kendileri için anlamlı ve gerçekçi hedefler belirlemeleri önem taşımaktadır.

Snyder'a göre hedefler, umut düzeyinin oluşmasında başlangıç noktasını oluşturmaktadır. Çünkü bireyin ulaşmak istediği bir amacı olmadan alternatif yollar



geliştirmesi ya da bu yollar doğrultusunda motive olması mümkün değildir. Bu nedenle hedefler, umut sürecinin temel bileşeni olarak kabul edilmektedir.

#### **1.3.1.2. Alternatif Yollar Düşüncesi**

Alternatif yollar düşüncesi, bireyin belirlediği hedeflere ulaşabilmek için farklı yollar geliştirebilme kapasitesini ifade etmektedir (Snyder vd., 2002). Snyder'ın Umut Kuramına göre bireylerin amaçlarına ulaşabilmeleri için yalnızca hedef belirlemeleri yeterli değildir. Aynı zamanda bu hedeflere ulaşabilecekleri çeşitli yolları da düşünebilmeleri gerekmektedir.

Amaçlara ulaşmada tek bir yol bulunmamaktadır. Bireylerin karşılaştıkları engeller karşısında farklı seçenekler geliştirebilmeleri ve yeni çözüm yolları üretebilmeleri önem taşımaktadır. Bu nedenle alternatif yollar düşüncesi, bireyin hedeflerine ulaşmasını kolaylaştıran önemli bir bilişsel süreç olarak değerlendirilmektedir.

Umut düzeyi yüksek bireyler amaçlarına ulaşma yolunda çeşitli alternatifler üretebilmekte ve koşullara göre bu alternatifleri kullanabilmektedirler. Böylece hedeflerine ulaşma olasılıklarını artırmaktadırlar (Kepenek, 2021). Buna karşılık umut düzeyi düşük bireylerin alternatif seçenekler üretme olasılıklarının daha düşük olduğu belirtilmektedir (Snyder vd., 2002).

Snyder ve arkadaşları (2002), farklı yollar geliştirebilme becerisinin umut düzeyinin önemli belirleyicilerinden biri olduğunu vurgulamaktadır. Kurama göre bireyin karşılaştığı engeller karşısında yeni yollar üretebilmesi, hedeflerine ulaşma konusunda kendisini daha yeterli hissetmesine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle alternatif yollar düşüncesi, umut düzeyinin temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir.

#### **1.3.1.3. Eyleyici Düşünce**

Eyleyici düşünce, Snyder'ın Umut Kuramının motivasyon boyutunu oluşturmaktadır. Bu bileşen, bireyin belirlediği hedeflere ulaşabileceğine ilişkin inancını ve bu doğrultuda harekete geçme gücünü ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle eyleyici düşünce, bireyin amaçlarına ulaşma yolunda gerekli çabayı göstermesini sağlayan motivasyonel kaynaktır.

Motivasyonel bileşen olarak da ifade edilen eyleyici düşünce, bireylerin amaçlarına ulaşma yolunda başarılı olabileceklerine ilişkin inançlarını kapsamaktadır (Genç, 2022). Kurama göre bireyler, hedeflerine ulaşabileceklerine inandıkları ölçüde çaba göstermekte ve karşılaştıkları engellere rağmen ilerlemeye devam etmektedirler.

Eyleyici düşünce, bireyin sahip olduğu hedeflere yönelik çabasını sürdürmesini ve karşılaştığı güçlükler karşısında kararlılığını korumasını sağlamaktadır. Umut düzeyi yüksek bireyler, amaçlarına ulaşabileceklerine ilişkin güçlü bir inanca sahip olduklarından, karşılaştıkları engeller karşısında daha dirençli davranmakta ve hedeflerinden vazgeçmeden çabalarını sürdürebilmektedirler.

Snyder'a göre umut yalnızca hedef belirlemek ve alternatif yollar geliştirmekten ibaret değildir. Bireyin aynı zamanda bu yolları kullanabilecek motivasyona ve kararlılığa sahip olması gerekmektedir. Bu nedenle eyleyici düşünce, umut sürecinin devamlılığını sağlayan temel unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir.

Sonuç olarak eyleyici düşünce, bireyin belirlediği hedeflere ulaşabileceğine yönelik inancını ve bu hedefler doğrultusunda harekete geçmesini sağlayan motivasyonel gücü ifade etmektedir. Snyder'ın Umut Kuramına göre bireyin umut düzeyinin yüksek olabilmesi için hedefler, alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşüncenin birlikte işlemesi gerekmektedir.

#### **1.4. Umut ve Gelecek Beklentisinin Karşılaştırılması**

Umut ve gelecek beklentisi kavramları, bireyin geleceğe yönelik düşüncelerini açıklamada sıklıkla birlikte ele alınan ve birbirleriyle yakından ilişkili olan iki psikolojik yapıdır. Her iki kavram da bireyin geleceğe ilişkin değerlendirmelerini, hedeflerini ve yaşamına yönelik öngörülerini içermektedir. Bu nedenle alanyazında umut ve gelecek beklentisinin birbirini destekleyen yapılar olduğu belirtilmektedir (Seginer, 2009). Özellikle ergenlik döneminde bireylerin eğitim, meslek, aile yaşamı ve sosyal ilişkiler gibi alanlarda geleceğe ilişkin hedefler belirlemeleri, hem gelecek beklentilerinin hem de umut düzeylerinin şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır.

Gelecek beklentisi, bireyin gelecekte karşılaşacağını düşündüğü olaylara, yaşam koşullarına ve olası sonuçlara ilişkin değerlendirmelerini ifade etmektedir. Bu kavram, bireyin gelecekte nasıl bir yaşam süreceğine, hangi hedeflere ulaşacağına ve yaşamında hangi sonuçlarla karşılaşacağına yönelik öngörülerini kapsamaktadır (Nurmi, 1991;

Seginer, 2009). Umut ise bireyin yalnızca gelecekte olumlu sonuçlar beklemesini değil, aynı zamanda bu sonuçlara ulaşabileceğine ilişkin inancını ve hedeflerine ulaşmak için gerekli yolları geliştirebilme kapasitesini içermektedir (Snyder, 2002).

Bu bağlamda gelecek beklentisi ve umut arasındaki temel farklılık, odaklandıkları psikolojik süreçlerde ortaya çıkmaktadır. Gelecek beklentisi daha çok bireyin gelecekte ne olacağına ilişkin değerlendirmelerini ve beklentilerini içerirken, umut bireyin bu geleceğe ulaşabilmek için sahip olduğu motivasyonu, kararlılığı ve hedefe yönelik çabasını açıklamaktadır (Snyder, 2002; Seginer, 2009). Başka bir ifadeyle gelecek beklentisi bireyin geleceğe ilişkin zihinsel tasarımlarını ve öngörülerini yansıtırken, umut bu tasarımların gerçekleştirilebileceğine yönelik inancı ve hedefe ulaşma sürecindeki psikolojik gücü ifade etmektedir.

Snyder'ın Umut Kuramı da bu ayrımı desteklemektedir. Kurama göre umut, yalnızca olumlu sonuçlar beklemekten ibaret değildir. Bireyin belirlediği hedeflere ulaşabilmek için alternatif yollar geliştirebilmesi ve bu yolları kullanabilecek motivasyona sahip olması gerekmektedir (Snyder, 2002). Buna karşılık birey, geleceğine ilişkin olumlu beklentilere sahip olsa bile bu hedeflere ulaşabileceğine yönelik yeterli inanç ve motivasyona sahip değilse umut düzeyi düşük olabilir. Benzer şekilde bireyin umut düzeyi yüksek olsa da geleceğe ilişkin beklentileri çeşitli çevresel koşullar nedeniyle olumsuz etkilenebilmektedir. Bu durum, umut ve gelecek beklentisinin ilişkili ancak birbirinden farklı yapılar olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte her iki kavramın gelişiminde bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle ergenlik döneminde aile, arkadaşlar ve diğer önemli kişilerden alınan destek; bireyin hem geleceğe ilişkin olumlu beklentiler geliştirmesine hem de hedeflerine ulaşabileceğine yönelik umut duygusunu güçlendirmesine katkı sağlayabilmektedir. Nitekim alanyazında sosyal destek düzeyi yüksek bireylerin geleceğe daha olumlu baktıkları, yaşam hedeflerine ulaşabileceklerine daha fazla inandıkları ve karşılaştıkları güçlükler karşısında daha dirençli oldukları belirtilmektedir. Bu nedenle ergenlerin gelecek beklentileri ve umut düzeylerinin anlaşılmasında sosyal destek kavramının incelenmesi önemli görülmektedir.

### 1.5. Sosyal Destek

İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır ve yaşamı boyunca çevresindeki diğer insanlarla iletişim kurma, ilişki geliştirme ve aidiyet hissetme gereksinimi duymaktadır. Bu gereksinimlerin karşılanmasında önemli rol oynayan kavramlardan biri sosyal destektir. Sosyal destek, bireyin aile, arkadaş ve diğer önemli kişilerle kurduğu ilişkiler aracılığıyla elde ettiği maddi ve manevi kaynakları ifade etmektedir. Özellikle ergenlik döneminde sosyal destek, bireyin gelişimsel görevlerini yerine getirmesinde, yaşadığı güçlüklerle başa çıkmasında ve psikolojik uyumunu sürdürmesinde önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal destek kavramının açıklanmasında çeşitli kuramsal yaklaşımlardan yararlanılmaktadır. Bu yaklaşımlardan biri Kurt Lewin tarafından geliştirilen Alan Kuramıdır. Lewin'e göre davranış, bireysel özellikler ile çevresel faktörlerin etkileşiminin bir sonucudur. Kuramın temelinde yer alan yaşam alanı kavramı, bireyin yalnızca içinde bulunduğu fiziksel ve sosyal çevreyi değil, aynı zamanda bu çevreyi nasıl algıladığını ve deneyimlediğini de kapsamaktadır. Lewin, bireyin davranışlarının anlaşılabilmesi için yalnızca kişisel özelliklerinin değil, içinde bulunduğu sosyal çevrenin ve grup dinamiklerinin de değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Yıldırım, 1997). Bu bakış açısı, özellikle ergenlerin yaşadıkları psikolojik süreçlerin anlaşılmasında sosyal çevrenin önemini ortaya koymaktadır.

Sosyal desteğin kuramsal temellerinin yanı sıra literatürde farklı tanımlamalar da bulunmaktadır. Cobb (1976), sosyal desteği bireyin değer verildiğini, sevildiğini ve bir sosyal ilişki ağı içerisinde yer aldığını hissetmesi olarak tanımlamıştır. Shumaker ve Brownell (1984) sosyal desteği, en az iki kişi arasında gerçekleşen ve destek alan bireyin psikolojik iyilik hâlini artıran bir süreç olarak ele almıştır. Sarason ve arkadaşları (1983) ise sosyal desteğin bireyin çevresindeki kişiler tarafından sevildiğini, saygı gördüğünü ve önemsendiğini hissetmesiyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu tanımlamalar birlikte değerlendirildiğinde sosyal destek, bireyin çevresiyle kurduğu ilişkiler sonucunda elde ettiği duygusal, bilişsel ve davranışsal kaynaklar olarak ifade edilebilir. Sosyal desteğin bireylerin yaşadıkları güçlüklerle başa çıkmalarına yardımcı olduğu ve psikolojik iyilik hâllerini korumada önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Ercan, 2025).

### **1.5.1. Sosyal Destek Türleri ve İşlevleri**

Sosyal destek kavramı, bireylerin ihtiyaç duydukları yardımın niteliğine göre farklı biçimlerde sınıflandırılmaktadır. Alanyazında sosyal destek türlerine ilişkin çeşitli sınıflandırmalar bulunmakla birlikte, bu sınıflandırmaların temelinde bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal gereksinimlerinin karşılanması yer almaktadır. Sosyal desteğin farklı türleri, bireyin stresle başa çıkmasına, problem çözme becerilerini geliştirmesine ve psikolojik iyi oluşunu sürdürmesine katkı sağlamaktadır.

Araştırmacılar tarafından farklı sınıflandırmalar yapılmış olmakla birlikte, sosyal destek türlerinin açıklanmasında en yaygın kullanılan sınıflandırmalardan biri House (1981) tarafından geliştirilen dörtlü sınıflandırmadır. Bu sınıflandırmada sosyal destek; duygusal destek, bilgisel destek, araçsal destek ve değerlendirici destek olmak üzere dört boyutta ele alınmaktadır.

Bu sınıflandırmada yer alan sosyal destek türleri aşağıda açıklanmıştır.

1. Duygusal Destek: Sevgi, güven, ilgi gibi duygusal bağ içeren destek biçimidir.
2. Bilgisel Destek: Bilgi, beceri ve bunları kullanıp geri sunmayı içeren destek biçimidir.
3. Araçsal Destek: Maddi, somut ve pratik yardımları kapsayan destek biçimidir.
4. Değerlendirici Destek: Bireyin kendini değerlendirmesine ve geri bildirim almasına yardımcı olan destek biçimidir.

Sonuç olarak sosyal destek türleri farklı işlevlere sahip olmakla birlikte ortak amaçları bireyin psikolojik, sosyal ve duygusal uyumunu güçlendirmektir. Özellikle ergenlik döneminde aile, arkadaş ve öğretmenlerden alınan duygusal, bilgisel, araçsal ve değerlendirici destekler; bireyin kendisini daha güvende hissetmesine, karşılaştığı güçlüklerle daha etkili başa çıkmasına ve geleceğe ilişkin daha olumlu değerlendirmeler geliştirmesine katkı sağlamaktadır.

### **1.5.2. Sosyal Destek Modelleri**

Sosyal desteğin birey üzerindeki etkilerini açıklamaya yönelik çeşitli kuramsal modeller geliştirilmiştir. Bu modeller arasında en yaygın kabul gören yaklaşımlardan biri Cohen ve Wills (1985) tarafından ortaya konulan Temel Etki Modeli ve Tampon Etki Modelidir. Her iki model de sosyal desteğin bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığı

üzerindeki etkilerini açıklamakla birlikte, sosyal desteğin hangi koşullarda etkili olduğuna ilişkin farklı görüşler ileri sürmektedir.

#### **1.5.2.1. Temel Etki Modeli**

Temel Etki Modeli, sosyal desteğin bireyin yaşamındaki stresli durumların varlığından bağımsız olarak ruhsal ve fiziksel iyilik hâline olumlu katkılar sağladığını ileri sürmektedir. Bu modele göre bireyin ailesinden, arkadaşlarından veya çevresindeki diğer kişilerden aldığı destek, yalnızca zorlayıcı yaşam olayları karşısında değil, günlük yaşamın normal akışı içerisinde de bireyin kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olmaktadır (Cohen ve Wills, 1985).

Model, sosyal desteğin bireyin yaşamında doğrudan olumlu etkiler oluşturduğunu savunmaktadır. Sosyal destek sayesinde bireyler kendilerini daha değerli, kabul edilmiş ve güvende hissedebilmekte, bu durum da yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş düzeylerini artırabilmektedir. Bu nedenle sosyal destek, bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığını güçlendiren bağımsız bir kaynak olarak değerlendirilmektedir.

Temel Etki Modeline göre sosyal destek, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını olumlu yönde etkileyerek yaşam kalitesinin artmasına katkı sağlamaktadır. Buna karşılık sosyal desteğin yetersiz olması, bireyin yalnızlık, değersizlik ve sosyal izolasyon yaşamasına neden olabilmekte, bu durum da psikolojik uyumunu olumsuz etkileyebilmektedir. Nitekim yeterli düzeyde sosyal desteğe sahip bireylerin yaşam olaylarını daha olumlu değerlendirdikleri, kendilerini daha güçlü hissettikleri ve genel sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Cohen, 1988).

Özellikle ergenlik döneminde aile, arkadaş ve öğretmenlerden alınan sosyal desteğin bireyin psikolojik uyumunu güçlendirdiği, benlik saygısını artırdığı ve yaşam doyumuna olumlu katkı sağladığı görülmektedir. Bu nedenle Temel Etki Modeli, sosyal desteğin bireyin gelişimsel süreçlerinde sürekli etkili olan koruyucu bir faktör olduğunu savunmaktadır.

Temel Etki Modelinden farklı olarak Tampon Etki Modeli, sosyal desteğin özellikle bireyin stresli yaşam olaylarıyla karşılaştığı durumlarda etkili olduğunu ileri sürmektedir.

### 1.5.2.2. Tampon Etki Modeli

Tampon Etki Modeli, sosyal desteğin bireylerin karşılaştıkları stresli ve zorlayıcı yaşam olaylarının olumsuz etkilerini azaltan koruyucu bir mekanizma olarak işlev gördüğünü savunmaktadır. Bu modele göre sosyal destek, bireyin yaşadığı sorunları tamamen ortadan kaldırmamakta; ancak bu sorunların psikolojik ve duygusal etkilerini hafifleterek bireyin uyumunu korumasına yardımcı olmaktadır (Cohen ve Wills, 1985).

Modelde sosyal destek, özellikle bireylerin problem durumlarıyla karşılaştıkları zamanlarda önem kazanmaktadır. Sosyal destek kaynakları, bireyin yaşadığı stresin etkisini azaltarak ruh sağlığını korumakta ve psikolojik dayanıklılığını artırmaktadır. Bu nedenle sosyal destek, bireyi stresin olası zararlarına karşı koruyan bir “tampon” görevi üstlenmektedir (Aksoy, 2025).

Tampon Etki Modeline göre sosyal desteğin koruyucu etkisi iki farklı biçimde ortaya çıkabilmektedir. İlk olarak sosyal destek, bireyin karşılaştığı olayları değerlendirme biçimini etkileyerek olayın tehdit edici veya zarar verici olarak algılanmasını azaltabilmektedir. Destekleyici ilişkiler sayesinde birey, yaşadığı sorunları daha yönetilebilir olarak değerlendirebilmekte ve başa çıkma kapasitesine yönelik güven geliştirebilmektedir. İkinci olarak sosyal destek, stresli durumların ortaya çıkardığı duygusal ve davranışsal tepkileri düzenleyerek bireyin olumsuz sonuçlardan daha az etkilenmesine yardımcı olmaktadır. Bu süreçte sosyal destek; problem çözme becerilerini güçlendirme, gerekli kaynakları sağlama ve uyum sağlayıcı davranışları teşvik etme yoluyla bireyin psikolojik uyumunu desteklemektedir (Vardarlı, 2025).

Bu modelde sosyal destek ile iyi oluş arasındaki ilişki dolaylıdır. Sosyal desteğin etkisi özellikle stresli yaşam olayları ve problem durumları ortaya çıktığında belirginleşmektedir. Başka bir ifadeyle sosyal destek, bireyin normal yaşam koşullarından çok zorlayıcı yaşam deneyimleri sırasında koruyucu bir rol üstlenmektedir (Yılmaz, 2025).

Özellikle ergenlik döneminde bireyler akademik baskılar, kimlik gelişimi, kişilerarası ilişkiler ve geleceğe ilişkin belirsizlikler gibi çeşitli stres kaynaklarıyla karşılaşabilmektedirler. Bu süreçte aile, arkadaş ve öğretmenlerden alınan destek; ergenlerin yaşadıkları stresin etkilerini azaltmakta, psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmekte ve karşılaştıkları güçlüklerle daha etkili başa çıkmalarına yardımcı

olmaktadır. Bu yönüyle Tampon Etki Modeli, sosyal desteğin ergenlerin psikolojik uyumlarını korumada önemli bir işlev üstlendiğini ortaya koymaktadır.

### **1.5.3. Algılanan Sosyal Destek**

Sosyal destek kavramı açıklanırken yalnızca bireye sunulan destek miktarına değil, bireyin bu desteği nasıl değerlendirdiğine de dikkat çekilmektedir. Bu doğrultuda algılanan sosyal destek, bireyin çevresindeki kişilerden yeterli düzeyde duygusal, bilgisel, değerlendirici ve araçsal destek gördüğüne ilişkin öznel değerlendirmesini ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle algılanan sosyal destek, kişilerin çevrelerinde sahip olduğu sosyal destek kaynaklarından aldığı desteği nasıl yorumladığı ve değerlendirdiği ile ilgilidir.

Algılanan sosyal destek, bireye sunulan destekten çok bireyin bu desteği nasıl algıladığına odaklanmaktadır. Bu nedenle aynı düzeyde sosyal destek alan bireyler, aldıkları desteği farklı biçimlerde değerlendirebilmektedirler. Bireyler kendilerine sunulan sosyal desteği kendi yaşantıları, bilişsel şemaları, deneyimleri ve kişisel özellikleri doğrultusunda yorumlamaktadırlar. Bu durum, nesnel olarak benzer destek kaynaklarına sahip bireylerin sosyal destek düzeylerini farklı algılayabilmelerine neden olmaktadır.

Sosyal destek kavramında önemli olan bireyin gerçekte ne kadar destek aldığı değil, aldığı desteği ne ölçüde yeterli ve yararlı bulduğudur. Bu nedenle algılanan sosyal destek, sosyal desteğin birey üzerindeki etkilerini açıklamada önemli bir değişken olarak kabul edilmektedir. Nitekim bireyin destek kaynaklarını yeterli olarak algılaması, karşılaştığı güçlüklerle daha etkili başa çıkmasına ve psikolojik uyumunu korumasına katkı sağlamaktadır.

Alanyazında algılanan sosyal desteğin bireyin psikolojik iyi oluşu, yaşam doyumu, benlik saygısı ve stresle başa çıkma becerileri üzerinde önemli etkileri olduğu belirtilmektedir. Yıldırım (1997), bireylerin yaşadıkları problemlerle baş etme ve sorun çözme süreçlerinde sosyal desteğin önemli kolaylıklar sağladığını ifade etmektedir. Benzer şekilde sosyal destek, ergenlerde stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlara karşı koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (İnan,2024). Özellikle ergenlik döneminde bireyin ailesinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algıladığı



destek düzeyinin yüksek olması, psikolojik uyumunu güçlendirmekte ve gelişimsel görevlerle daha sağlıklı biçimde başa çıkmasına yardımcı olmaktadır.

Bununla birlikte algılanan sosyal destek yalnızca bireyin mevcut psikolojik durumunu etkilemekle kalmamakta, geleceğe yönelik değerlendirmelerini de şekillendirebilmektedir. Kendisini desteklenmiş hisseden bireylerin yaşam olaylarını daha olumlu değerlendirdikleri, karşılaştıkları güçlükler karşısında daha dirençli oldukları ve geleceğe ilişkin daha olumlu beklentiler geliştirdikleri belirtilmektedir. Ayrıca algılanan sosyal desteğin bireylerin umut düzeylerini artırdığı ve hedeflerine ulaşabileceklerine yönelik inançlarını güçlendirdiği ifade edilmektedir. Bu nedenle algılanan sosyal destek, ergenlerin gelecek beklentileri ve umut düzeylerinin açıklanmasında önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir.

#### **1.5.4. Sosyal Destek Kaynakları**

Sosyal destek bireyin yaşamı boyunca farklı kaynaklardan sağlanabilmektedir. Ancak destek kaynaklarının birey üzerindeki etkileri gelişim dönemlerine göre farklılık gösterebilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde bireylerin sosyal, duygusal ve akademik gelişimlerinde aile, arkadaş ve öğretmenler önemli sosyal destek kaynakları olarak ön plana çıkmaktadır. Nitekim Yıldırım (1997), ergenlerin en fazla destek aldıkları kaynakların aile, arkadaş ve öğretmenler olduğunu belirtmektedir. Bu destek kaynakları, ergenlerin yaşadıkları güçlüklerle başa çıkmalarına yardımcı olmakta, psikolojik uyumlarını desteklemekte ve geleceğe yönelik değerlendirmelerini etkileyebilmektedir. Bu nedenle araştırmada sosyal destek kaynakları aile desteği, arkadaş desteği ve öğretmen desteği başlıkları altında ele alınmıştır.

##### **1.5.4.1. Aile Desteği**

Aile, bireyin yaşamındaki ilk ve en temel sosyal destek kaynağıdır. Bireylerin dünyaya geldikleri andan itibaren bakım, koruma, sevgi ve güven gereksinimlerinin karşılanmasında aile önemli bir role sahiptir. Aynı zamanda aile, bireyin değer yargılarını, davranış kalıplarını ve kişilerarası ilişki biçimlerini öğrendiği ilk sosyal ortamdır. Bu nedenle bireyin gelişim sürecinde aileden aldığı destek, yaşamın diğer dönemlerinde olduğu gibi ergenlik döneminde de büyük önem taşımaktadır (Kurban, 2025).

Kimlik gelişiminin temelleri aile içerisinde atılmaktadır. Çocukluk döneminden itibaren ebeveynleriyle kurduğu ilişkiler aracılığıyla birey kendisini tanımakta, çevresini

anlamlandırmakta ve benlik algısını oluşturmaktadır. Ergenlik döneminde ise birey bağımsızlaşma çabaları gösterse de aile, yaşamındaki en önemli destek kaynaklarından biri olmayı sürdürmektedir.

Ergenlik döneminde aile desteği; duygusal yakınlık, kabul görme, güven duygusu, rehberlik ve günlük yaşamda sunulan somut yardımlar gibi farklı boyutları içermektedir. Ebeveynler tarafından sağlanan bu destekler, ergenlerin gelişimsel görevlerini yerine getirmelerine, yaşadıkları sorunlarla başa çıkmalarına ve psikolojik uyumlarını korumalarına yardımcı olmaktadır. Yıldırım (2025), ailelerinden yüksek düzeyde sosyal destek algılayan bireylerin daha az ruhsal sorun yaşadıklarını ifade etmektedir.

Aile desteğinin ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları, benlik saygıları ve yaşam doyumları üzerinde olumlu etkilerinin bulunmaktadır. Ergenlerin ailelerinden algıladıkları destek düzeyi arttıkça kendilerine yönelik olumlu değerlendirmelerinin de artmaktadır. Bunun yanı sıra aile desteği, özellikle stres yaratan yaşam olayları karşısında koruyucu bir işlev görmek ve ergenlerin uyum süreçlerini kolaylaştırmaktadır. Türkiye gibi toplulukçu kültürel özelliklerin belirgin olduğu toplumlarda aile bağlarının güçlü olması, aile desteğinin ergenlik dönemindeki önemini daha da artırmaktadır.

Aileden alınan destek yalnızca bireyin mevcut psikolojik uyumunu etkilememekte, aynı zamanda geleceğe ilişkin değerlendirmelerine de katkı sağlamaktadır. Kendilerini aileleri tarafından desteklenmiş hisseden ergenlerin geleceğe daha olumlu baktıkları, hedeflerine ulaşabileceklerine daha fazla inandıkları ve yaşamlarına ilişkin daha gerçekçi planlar geliştirdikleri belirtilmektedir. Bu bağlamda aile desteği, ergenlerin hem umut düzeylerini hem de gelecek beklentilerini etkileyebilen önemli bir sosyal destek kaynağı olarak değerlendirilmektedir.

#### **1.5.4.2. Arkadaş Desteği**

Ailenin yanı sıra ergenlik döneminde önem kazanan bir diğer sosyal destek kaynağı arkadaşlardır. Ergenler zamanlarının önemli bir bölümünü akranlarıyla geçirmekte ve sosyal ilişkilerini bu çevrede geliştirmektedirler. Bu nedenle arkadaşlık ilişkileri, ergenlerin sosyal ve duygusal gelişimlerinde önemli bir yere sahiptir.

İnsanlar yaşamlarının her döneminde arkadaşlık ilişkilerine ihtiyaç duymaktadır. Duygu ve düşüncelerin paylaşılması, farklı bakış açıları kazanılması, yalnızlık duygusunun azaltılması ve güçlüklerle başa çıkmada destek alınması açısından arkadaşlık

ilişkileri önemli işlevler üstlenmektedir. Bu işlevler ergenlik döneminde daha belirgin hâle gelmektedir. Benzer gelişimsel süreçlerden geçen ve ortak yaşantılara sahip olan akranlarla kurulan ilişkiler, ergenlerin aidiyet duygularını güçlendirmekte ve sosyal gelişimlerine katkı sağlamaktadır (Köse, 2015).

Ergenlik döneminde arkadaşlar, bireyin sosyal çevresinde önemli bir destek kaynağı olarak yer almaktadır. Bu dönemde arkadaşlık ilişkilerinin önem kazanmasıyla birlikte ergenler bazı durumlarda ailelerinden çok arkadaşlarına yönelmekte ve onları temel destek kaynaklarından biri olarak görmektedirler (Bingöl, 2013). Arkadaş grupları, ergenlerin kendilerini tanımalarına, sosyal beceriler geliştirmelerine ve sosyal kabul görmelerine katkı sağlamaktadır.

Ergenler, akranlarını kendilerine daha yakın ve benzer özelliklere sahip bireyler olarak algılamaktadırlar. Bu nedenle yaşadıkları duygu, düşünce ve deneyimleri aile üyelerine kıyasla arkadaşlarıyla paylaşmaya daha istekli olabilmektedirler. Akranlarının kendilerini daha iyi anlayacağını düşünmeleri ve daha az yargılanacaklarına inanmaları, arkadaş desteğinin önemini artırmaktadır. Bu durum özellikle kimlik gelişimi, sosyal kabul ve aidiyet gereksinimlerinin yoğunlaştığı ergenlik döneminde daha belirgin hâle gelmektedir.

Arkadaş desteği, ergenlerin aidiyet duygularını güçlendirmekte, sosyal beceriler kazanmalarına yardımcı olmakta ve yaşadıkları sorunlarla baş etme süreçlerini kolaylaştırmaktadır. Ayrıca akranlarından destek gören ergenlerin kendilerine olan güvenlerinin arttığı, psikolojik uyumlarının güçlendiği ve geleceğe ilişkin daha olumlu değerlendirmeler geliştirdikleri belirtilmektedir. Bu nedenle arkadaş desteği, ergenlerin umut düzeyleri ve gelecek beklentileri üzerinde etkili olabilecek önemli sosyal destek kaynaklarından biri olarak değerlendirilmektedir.

#### **1.5.4.3. Öğretmen Desteği**

Ergenlerin yaşamlarında etkili olan bir diğer sosyal destek kaynağı ise öğretmenlerdir. Özellikle okul ortamında geçirilen zamanın fazla olması nedeniyle öğretmenler, öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal gelişimlerinde önemli bir role sahiptir. Okul yaşantısı boyunca öğrencilerle sürekli etkileşim hâlinde bulunan öğretmenler, yalnızca bilgi aktaran kişiler değil, aynı zamanda rehberlik eden ve destek sağlayan önemli yetişkin figürlerdir.

Öğretmenler öğrencilerle kurdukları olumlu ilişkiler sayesinde onların akademik, sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemektedir. Bu bağlamda öğretmen desteği, öğrencilerin öğrenme sürecine aktif katılım göstermelerine, kendilerini okul ortamında güvende hissetmelerine ve akademik motivasyonlarını sürdürmelerine katkı sağlayan önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (D.Sert, 2025).

Ergenler günlerinin önemli bir bölümünü okulda geçirmekte ve okul ortamında en fazla iletişim kurdukları yetişkinler öğretmenler olmaktadır. Öğretmenler, öğrenciler için birer rehber ve rol model niteliği taşımaktadır. Öğretmenlerin olumlu tutumlarının öğrencilerin hem okula bağlılıklarını hem de akademik başarılarını artırmakta etkili olabilmektedir.

Öğretmen desteği arttıkça öğrencilerin okul ile daha güçlü ilişkiler kurdukları görülmektedir. Okula bağlılığın artması ise öğrencilerin akademik başarılarını desteklemenin yanı sıra gelecekteki amaçlarına ulaşabileceklerine yönelik inançlarını da güçlendirmektedir. Öğretmenlerinden destek gören öğrencilerin kariyer planlamalarını daha sağlıklı yaptıkları, akademik stresle daha etkili başa çıktıkları ve okul ortamında kendilerini daha rahat hissettikleri belirtilmektedir (Ercan, 2025).

Öğretmen desteği aynı zamanda öğrencilerin okula uyumlarını ve okula devamlarını da olumlu yönde etkilemektedir. Destekleyici öğretmen tutumları sayesinde okul ortamı öğrenciler için daha güvenli ve çekici hâle gelmekte, öğrenciler okul yaşantısına daha olumlu yaklaşabilmektedirler (Boğa, 2017). Bununla birlikte öğretmenlerden alınan destek, öğrencilerin yalnızca akademik başarılarını değil, kişisel ve sosyal gelişimlerini de olumlu yönde etkilemektedir. Destekleyici öğretmen tutumları öğrencilerin kendilerine olan güvenlerini artırmakta, gelecek hedeflerine ulaşabileceklerine yönelik inançlarını güçlendirmekte ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemektedir.

Sonuç olarak aile, arkadaş ve öğretmenler ergenlerin en önemli sosyal destek kaynakları arasında yer almaktadır. Bu kaynaklardan algılanan destek düzeyi, ergenlerin psikolojik uyumlarını, iyi oluşlarını, umut düzeylerini ve geleceğe ilişkin beklentilerini etkileyebilmektedir. Bu nedenle ergenlik döneminde sosyal destek kaynaklarının incelenmesi, bireyin gelişimsel süreçlerinin ve geleceğe yönelik yönelimlerinin anlaşılmasında önemli görülmektedir.

### **1.6. Umut, Gelecek Beklentisi ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler**

Algılanan sosyal destek, umut ve gelecek beklentisi, birbirini tamamlayan ve karşılıklı olarak besleyen psikolojik yapılardır. Ergenlik döneminde bireyin geleceğe ilişkin olumlu beklentiler geliştirebilmesi yalnızca bireysel özelliklerine bağlı değildir. Aile, arkadaş ve öğretmenlerden algılanan destek; ergenin kendisini değerli hissetmesine, güçlüklerle başa çıkabileceğine inanmasına ve geleceğe daha güvenle bakmasına katkı sağlamaktadır. Bu nedenle sosyal destek, yalnızca mevcut psikolojik iyi oluşu koruyan bir kaynak değil; aynı zamanda umut düzeyini güçlendirerek geleceğe ilişkin olumlu beklentilerin oluşmasına zemin hazırlayan önemli bir çevresel faktör olarak değerlendirilmektedir.

Snyder'ın Umut Teorisi bu ilişkiyi açıklamada güçlü bir kuramsal temel sunmaktadır. Snyder'a göre umut; bireyin geleceğe ilişkin amaçlar belirlemesini, bu amaçlara ulaşmak için alternatif yollar geliştirmesini ve bu yolları kullanabilecek motivasyona sahip olmasını sağlayan bilişsel bir süreçtir (Synder,2002). Dolayısıyla umut, yalnızca geleceğe yönelik olumlu duygulardan ibaret olmayıp; hedef belirleme, plan yapma ve engeller karşısında yeni çözüm yolları geliştirebilme becerilerini de kapsamaktadır. Bu açıdan umut düzeyi yüksek bireylerin geleceğe yönelik daha gerçekçi ve olumlu beklentiler geliştirmesi beklenmektedir. Nitekim geleceğini planlayabilen, hedeflerine ulaşabileceğine inanan ve karşılaştığı engelleri aşabileceğini düşünen bireyler, geleceklerini daha ulaşılabilir ve kontrol edilebilir olarak değerlendirmektedir.

Umut kuramına ilişkin güncel değerlendirmelerde ise umut gelişiminin yalnızca bireysel bilişsel süreçlerle açıklanamayacağı, sosyal çevreden alınan desteğin de bu süreci güçlendirebildiği belirtilmektedir (Rand & Rogers, 2023). Bu doğrultuda aile, arkadaş ve öğretmenlerden algılanan sosyal desteğin artması; bireyin kendisini daha yeterli hissetmesine, hedeflerine ulaşabileceğine ilişkin inancının güçlenmesine ve umut düzeyinin yükselmesine katkı sağlayabilmektedir. Böylece sosyal destek, umut düzeyini besleyen önemli çevresel kaynaklardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Bu ilişki, Nurmi'nin gelecek yönelimi kuramı ile de açıklanabilmektedir. Nurmi'ye (1991) göre gelecek beklentisi, pasif bir hayal kurma süreci değil; hedef belirleme, plan yapma ve değerlendirme aşamalarından oluşan aktif bir bilişsel süreçtir.

Ergenler geleceğe ilişkin hedeflerini oluştururken yalnızca bireysel ilgi ve isteklerinden değil, aynı zamanda ailelerinin, arkadaşlarının ve içinde yaşadıkları toplumun beklentilerinden de etkilenmektedirler. Toplumun eğitim, meslek ve aile yaşamına ilişkin normları ergenlerin gelecek planlarını şekillendirirken, bu hedeflerin oluşturulması, sürdürülmesi ve gerektiğinde yeniden düzenlenmesinde bireyin bilişsel ve motivasyonel kaynakları da önemli rol oynamaktadır. Bu bağlamda Snyder'ın Umut Teorisi ile birlikte değerlendirildiğinde, bireyin belirlediği hedeflere ulaşabileceğine inanması ve karşılaştığı engeller karşısında alternatif yollar geliştirebilmesi, geleceğe yönelik beklentilerinin daha olumlu ve sürdürülebilir olmasına katkı sağlayabilmektedir. Dolayısıyla umut, gelecek beklentilerinin oluşmasını ve sürdürülmesini destekleyen önemli psikolojik kaynaklardan biri olarak değerlendirilebilir.

Lerner ve arkadaşlarının (2009) gelişimsel sistemler yaklaşımı da bu ilişkiyi kuramsal açıdan desteklemektedir. Bu yaklaşıma göre ergen gelişimi, birey ile ailesi, akranları, öğretmenleri ve diğer sosyal çevre unsurları arasında gerçekleşen karşılıklı ve dinamik etkileşimlerin bir ürünüdür. Bu etkileşimler, ergenin gelişimsel özelliklerini şekillendirirken aynı zamanda kendisi ve geleceği ile ilgili değerlendirmelerini de etkilemektedir. Bu doğrultuda aile, arkadaş ve öğretmenlerden algılanan sosyal desteğin ergenlerin umut düzeylerini güçlendirebileceği, artan umut düzeyinin ise geleceğe yönelik daha olumlu beklentiler geliştirilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle algılanan sosyal destek, umut ve gelecek beklentisi gelişimsel süreç içerisinde birbirini etkileyen ve birlikte değerlendirilmesi gereken psikososyal yapılar olarak değerlendirilebilir.

Steinberg ve arkadaşlarının (1992) bulguları, aile ve akran gruplarının ergenlerin akademik başarıları ve uyum süreçleri üzerinde birlikte etkili olduğunu göstermektedir. Araştırmacılar, özellikle bazı etnik gruplarda akranların akademik başarıyı destekleyen tutumlarının, otoriter ebeveynlik uygulamalarının olumsuz etkilerini kısmen dengeleyebildiğini belirtmektedir. Bu bulgular, ergen gelişiminde tek bir sosyal destek kaynağından ziyade aile ve akran desteğinin birlikte değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Her ne kadar Steinberg ve arkadaşlarının çalışması aile ve akran desteğine odaklanmış olsa da, bu bulgular sosyal destek kaynaklarının birlikte değerlendirilmesinin önemini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda aile, arkadaş ve öğretmenlerden algılanan desteğin birlikte ele alınmasının ergenlerin psikolojik gelişimlerini daha kapsamlı

biçimde açıklayabileceği düşünülmektedir. Destekleyici sosyal çevrenin, bireyin kendisini daha yeterli hissetmesine ve karşılaştığı güçlüklerle başa çıkabileceğine ilişkin inancını güçlendirmesi yoluyla umut düzeyini artırabileceği; bunun da geleceğe yönelik daha olumlu beklentiler geliştirmesine katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

Nitekim yapılan araştırmalar, algılanan sosyal desteğin umut düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğunu (Mahon & Yarcheski, 2017) ve umut düzeyi yükseldikçe bireylerin geleceğe yönelik beklentilerinin de güçlendiğini göstermektedir (Çalışkan, 2021). Bu bulgular, sosyal destek ve umut arasındaki ilişkinin, geleceğe yönelik olumlu beklentilerin geliştirilmesinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Bu kuramsal açıklamalar birlikte değerlendirildiğinde, algılanan sosyal desteğin gelecek beklentisini doğrudan etkileyebileceği gibi, bu etkinin önemli ölçüde umut aracılığıyla gerçekleşebileceği söylenebilir. Destekleyici aile ilişkileri, olumlu akran etkileşimleri ve öğretmen desteği; ergenlerin geleceğe yönelik hedefler belirlemelerini, bu hedeflere ulaşabileceklerine inanmalarını ve karşılaştıkları engeller karşısında çözüm yolları geliştirebileceklerine ilişkin güven duymalarını sağlamaktadır. Bunun sonucunda umut düzeyi artan bireyler, geleceği daha ulaşılabilir, anlamlı ve olumlu değerlendirmekte; bu durum da gelecek beklentilerinin güçlenmesine katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla umut, algılanan sosyal destek ile gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin açıklanmasında önemli bir psikolojik mekanizma olarak değerlendirilebilir. Bu doğrultuda umudun söz konusu ilişkide aracı bir rol üstlenebileceği düşünülmektedir.

## **1.7. Yurtiçinde Ve Yurtdışında Yapılan İlgili Araştırmalar**

### **1.7.1. Gelecek Beklentisi İle İlgili Araştırmalar**

Gelecek beklentisi, özellikle ergenlik döneminde bireyin eğitim, meslek, aile yaşamı ve kişisel gelişimine ilişkin hedeflerini ve öngörülerini içeren önemli bir kavramdır. Bu nedenle alanyazında gelecek beklentisinin çeşitli psikolojik, sosyal ve demografik değişkenlerle ilişkisini inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır.

Gelecek beklentisinin umut ile ilişkisini inceleyen araştırmalardan biri Çalışkan (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada 422 lise öğrencisi (214 erkek, 208 kız) ile çalışılmış ve ergenlerin gelecek beklentileri ile umut düzeyleri arasındaki ilişki

incelenmiştir. Araştırma sonucunda gelecek beklentisi ile umut düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Benzer şekilde gelecek beklentisinin bireysel özelliklerle ilişkisini inceleyen çalışmalarda da dikkat çekici bulgular elde edilmiştir. Yıldırım Kurtulu, Kurtuluş ve Yaman (2022), 306 ergen ile gerçekleştirdikleri araştırmada gelecek beklentisi ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Yazan (2024) tarafından 796 öğrenci ile yürütülen çalışmada ise öğrencilerin gelecek beklentileri ile akademik başarıları ve öz yeterlilikleri arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Keser (2022), 785 öğrenci (552 devlet okulu, 233 özel okul) ile yaptığı çalışmada öz yeterlilik ile gelecek beklentisi arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu ve öz yeterlilik düzeyinin gelecek beklentisini olumlu yönde yordadığını ortaya koymuştur. Verdugo, Freire ve Sanchez-Sandoval (2018) tarafından İspanya ve Portekiz'de yaşayan 12-16 yaş aralığındaki 534 ergen ile gerçekleştirilen araştırmada da benlik saygısı, yaşam doyumu ve öz yeterlilik gibi olumlu benlik algısı değişkenlerinin gelecek beklentileri ile ilişkili olduğu belirlenmiş, olumlu benlik algısının gelecek beklentisinin önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bunun yanında bazı araştırmalar, gelecek beklentisinin olumsuz psikolojik değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Adıgüzel (2025), 290 lise öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada sınav kaygısı ile gelecek beklentisi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Bu bulgu, öğrencilerin akademik süreçlerde yaşadıkları kaygının geleceğe ilişkin değerlendirmelerini etkileyebileceğini göstermektedir.

Gelecek beklentisinin sosyal çevre ve aile ile ilişkisini inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Aygün (2021), 321 öğrenci (95 erkek, 226 kız) ile gerçekleştirdiği çalışmada sosyal destek kaynaklarından aile desteği ile ergenlerin gelecek beklentileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve anne-baba tutumu ile gelecek beklentisi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde Türkön (2019), 291 ergen (134 erkek, 157 kız) ile yaptığı çalışmada bağlanma stilleri ile gelecek beklentileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve anne-baba arasındaki ilişkinin ergenlerin gelecek beklentileri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada aile içi ilişkilerin olumlu olmasının ergenlerin gelecek beklentilerini de olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir.



Sosyal destek ve gelecek beklentisi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da alanyazında önemli bir yer tutmaktadır. Ege (2018), 397 öğrenci (198 erkek, 199 kız) ile gerçekleştirdiği çalışmada algılanan sosyal desteğin gelecek beklentisine etkisini incelemiş ve aile, arkadaş ve öğretmen desteğinin ergenlerin gelecek beklentilerinin belirleyicileri arasında yer aldığını belirlemiştir. Benzer şekilde Üstgüney (2023), 698 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada gelecek beklentisi ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğunu tespit etmiştir.

Araştırmaların bir kısmı ise gelecek beklentisinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Dünder (2018), 100 lise öğrencisi (57 erkek, 43 kız) ile yaptığı çalışmada öğrencilerin gelecek beklentilerini çeşitli değişkenler açısından değerlendirmiş ve gelecek beklentisinin cinsiyete göre farklılaştığını belirlemiştir. Benzer şekilde Tuncer (2011), 430 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek gelecek beklentisine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Mau ve Bikos (2000) tarafından yapılan çalışmada da kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla akademik alanlara yönelik gelecek beklentilerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında Işıktaş (2022), 1328 lise öğrencisi (580 erkek, 748 kız) ile yürüttüğü çalışmada gelecek beklentisinin sınıf düzeyine ve öğrencilerin öğrenim gördükleri lise türüne göre farklılaştığını tespit etmiştir.

Gelecek beklentisinin içerik ve boyutlarını inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Allport ve Gillespie (1955), öğrenciler ile gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin geleceğe ilişkin düşüncelerini incelemiş ve katılımcıların geleceğe yönelik olarak okullarını tamamlama, meslek sahibi olma ve evlenme gibi amaçlara sahip olduklarını belirlemiştir. Benzer şekilde Alagöz (2018), özel mesleki ve teknik Anadolu lisesi öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada öğrencilerin sosyal yaşam, eğitim ve ekonomik koşullara ilişkin beklentilerinin orta düzeyde; kişisel gelişim ve mesleki yaşama yönelik beklentilerinin ise daha yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir.

Son olarak gelecek beklentisinin bireyin uzun dönemli gelişimi üzerindeki etkisini ele alan araştırmalar da bulunmaktadır. Kim ve Kim (2020), ergenlerin gelecek beklentilerinin geliştirilmesinin yetişkinlik dönemindeki psikolojik iyi oluş ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini belirtmişlerdir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, alanyazındaki çalışmalar gelecek beklentisinin umut, benlik saygısı, öz yeterlilik, akademik başarı ve sosyal destek gibi olumlu psikolojik değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında aile ilişkileri, bağlanma örüntüleri ve sosyal destek kaynaklarının ergenlerin gelecek beklentilerinin şekillenmesinde önemli rol oynadığı görülmektedir. Ayrıca cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü gibi değişkenlerin de gelecek beklentisi üzerinde etkili olabildiği anlaşılmaktadır.

### **1.7.2. Umut İle İlgili Yapılan alışmalar**

Umut kavramı, bireyin hedeflerine ulaşma sürecindeki motivasyonunu, kararlılığını ve olumlu gelecek yönelimini açıklaması nedeniyle son yıllarda alanyazında sıklıkla araştırılan konular arasında yer almaktadır. Özellikle ergenlik döneminde umut düzeyini etkileyen faktörlerin ve umut ile ilişkili değişkenlerin belirlenmesine yönelik çok sayıda çalışma yürütülmüştür.

Umut ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, sosyal desteğin umut düzeyi üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Mantar (2021), 721 ğrenci (344 erkek, 381 kadın) ile gerçekleştirdiği çalışmada umut ve algılanan sosyal destek düzeylerini incelemiş ve algılanan sosyal destek düzeylerinin umudu anlamlı düzeyde yordadığını belirlemiştir. Benzer şekilde Kemer ve Atık (2005), 729 lise ğrencisi ile yürüttükleri araştırmada sosyo-kültürel evre farklılıklarına göre sosyal destek ve umut düzeylerini incelemiş, sosyal destek algısı yüksek olan öğrencilerin umut düzeylerinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Karcı (2021) tarafından 808 ğrenci (276 erkek, 532 kız) ile gerçekleştirilen araştırmada ise anne-baba tutumlarının öğrencilerin umut düzeylerine etkisi incelenmiş ve ebeveynlerin kabul, ilgi ve sevgi içeren tutumlarının öğrencilerin umut düzeylerini anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir.

Araştırmalar umut düzeyinin çeşitli demografik değişkenlerle ilişkili olduğunu da göstermektedir. Yılmaz (2017), 528 ğrenci (279 kız, 249 erkek) ile yürüttüğü araştırmada umut düzeylerinin öğrencilerin okul türü ve sınıf düzeylerine göre anlamlı biçimde farklılaştığını belirlemiştir. Söğüt (2025) ise 409 ğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada umut düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve ebeveyn eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Bunun yanında Mantar (2021), lise

öğrencilerinin umut düzeylerinin aylık gelir düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığını belirlemiştir.

Umut ile psikolojik iyi oluş ve olumlu psikolojik özellikler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Chung (1996), 112 öğrenci ile yürüttüğü çalışmada umut ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirlemiş ve umut düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlığın da arttığını ifade etmiştir. Benzer şekilde Yıldız (2022), 561 lise öğrencisi (396 kız, 195 erkek) ile yaptığı çalışmada umut düzeyi ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu belirtmiş, umut ve psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça öğrencilerin mutluluk düzeylerinin de yükseldiğini ortaya koymuştur. Söğüt (2025) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise umut düzeyi ile bilişsel esneklik arasında pozitif ve güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Alanyazında umut ile akademik süreçler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da yer almaktadır. Carifio ve Rhodes (2002), 74 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmada umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik öz yeterlilik düzeylerinin de yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Snyder ve arkadaşları (2002), 213 öğrenci ile yürüttükleri araştırmada umut düzeyi yüksek öğrencilerin amaçlarını daha açık ve net biçimde belirlediklerini ortaya koymuşlardır. Araştırmada umut düzeyi yüksek öğrencilerin okul başarılarının da olumlu yönde etkilendiği belirtilmiştir. Benzer şekilde Ciarrochi, Heaven ve Davies (2007), 794 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmada umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin okul başarılarının da daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Taytaş ve Karadaş (2022) ise 750 lise öğrencisi (491 kız, 259 erkek) ile yürüttükleri araştırmada umut düzeylerinin azim ve öz yeterlilik ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Umut düzeyinin psikolojik risk faktörleri ile ilişkisini inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Arslan, Oral ve Karababa (2018), 508 öğrenci (287 kız, 221 erkek) ile gerçekleştirdikleri çalışmada umut düzeylerinin kaygı ve depresyon ile negatif yönlü ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Aynı çalışmada umut ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu da tespit edilmiştir. Benzer şekilde Kocatürk Bursa (2025), 225 öğrenci (132 kız, 93 erkek) ile yaptığı araştırmada umut düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur.

Genel olarak değerlendirildiğinde alanyazındaki çalışmalar, umut düzeyinin sosyal destek, aile tutumları, psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, öz yeterlilik ve akademik başarı gibi olumlu değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında kaygı, depresyon ve sosyal medya bağımlılığı gibi değişkenlerle ise negatif yönlü ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Ayrıca cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, gelir durumu ve ebeveyn özellikleri gibi çeşitli demografik değişkenlerin de umut düzeyini etkileyebildiği anlaşılmaktadır. Bu bulgular, ergenlerin umut düzeylerinin bireysel ve çevresel birçok faktörle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

### **1.7.3. Sosyal Destek İle İlgili Yapılan alışmalar**

Sosyal destek, bireyin çevresindeki kişilerden aldığı yardım, ilgi, kabul ve rehberlik olarak tanımlanmakta olup, özellikle ergenlik döneminde psikolojik uyum ve gelişim açısından önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle alanyazında sosyal desteğin çeşitli psikolojik, sosyal ve akademik değişkenlerle ilişkisini inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır.

Sosyal desteğin psikolojik sağlamlık ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar, sosyal desteğin bireyin ruh sağlığını destekleyen önemli bir kaynak olduğunu göstermektedir. Rezaeıboukanı (2025), 277 ergen (204 kız, 73 erkek) ile gerçekleştirdiği çalışmada algılanan sosyal destek düzeylerinin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı etkisi olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde Ercan (2025), 536 ergen (307 kız, 229 erkek) ile yaptığı araştırmada algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Armsden ve Greenenberg (1987) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da ergenlerin algıladıkları aile ve akran destek düzeyleri ile psikolojik sağlıkları arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Wight, Botticello vd. (2006), düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerle yürüttükleri araştırmada algılanan sosyal desteğin ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Monroe (1983) ise algılanan sosyal destek ile psikolojik düzensizlik arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sosyal destek düzeyi ile psikolojik düzensizlik arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğunu belirlemiştir.

Sosyal desteğin bireylerin iyi oluşları ve olumlu psikolojik özellikleri ile ilişkisini inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Toğrul (2025), 452 lise öğrencisi (225 kız, 227 erkek) ile yaptığı araştırmada algılanan sosyal destek düzeylerinin öznel iyi oluşu yordadığını belirlemiştir. Ayrıca araştırmada algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyet ve öğrendim gördükleri sınıf kademelerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Malecki ve Elliott (1999) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan öğrencilerin özgüvenlerinin daha yüksek olduğu belirtilmiş, ayrıca algılanan sosyal destek düzeylerinin kız öğrencilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmalar, sosyal desteğin bireylerin davranışsal ve sosyal uyumları üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir. Bayın (2020), 422 lise öğrencisi (221 kız, 201 erkek) ile yürüttüğü çalışmada öfkeyi sürdürme ve intikam alma alt boyutları ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü ilişki olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde Sancaktar (2020), 281 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada algılanan sosyal destek ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğunu ve sosyal desteğin koruyucu bir işlev gördüğünü ortaya koymuştur. Rigby (2000), 845 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile akran baskısı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğunu belirlemiştir.

Sosyal desteğin akademik ve kariyer gelişimi ile ilişkisini inceleyen çalışmalar da alanyazında yer almaktadır. Yıldırım (2015), 1106 lise öğrencisi (545 kız, 561 erkek) ile yürüttüğü araştırmada algılanan aile desteği ile mesleki kararsızlık arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Fernandez Lasarte ve arkadaşları (2019), 1457 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmada algılanan sosyal destek ile okul bağlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirlemişlerdir. Bu bulgular, sosyal desteğin öğrencilerin akademik yaşantıları ve gelecek planlamaları açısından önemli bir kaynak olduğunu göstermektedir.

Aile desteğinin ergen gelişimi üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar da dikkat çekmektedir. Güney ve Hamarta (2022), lisede öğrenim gören 530 öğrenci (246 kız, 284 erkek) ile gerçekleştirdiği çalışmada ergenlerin algıladıkları aile desteğinin duygusal özerkliklerine, özellikle idealleştirme ve bireyleşme boyutlarına katkı sağladığını

belirlemiştir. Bu bulgu, aile desteğinin yalnızca koruyucu bir unsur olmadığını, aynı zamanda ergenlerin bireyselleşme süreçlerine de katkı sağlayabildiğini göstermektedir.

Akran ve arkadaş desteğine odaklanan çalışmalar incelendiğinde, arkadaş desteğinin ergenlik döneminde önemli bir sosyal destek kaynağı olduğu görülmektedir. Jakobsen ve arkadaşları (2022), ergenlerle gerçekleştirdikleri çalışmada algılanan arkadaş desteğinin psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediğini belirlemişlerdir. Benzer şekilde Bokhorst ve arkadaşları (2010), 655 öğrenci ile yaptıkları araştırmada 16-18 yaş aralığındaki ergenlerin arkadaş desteğini aile desteğine kıyasla daha önemli gördüklerini ortaya koymuşlardır.

Bunun yanında sosyal destek düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Boğa (2017), 557 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada algılanan sosyal destek düzeylerinin okul türü, cinsiyet ve ailedeki doğum sırasına göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Akbayrak (2024), 441 öğrenci (179 erkek, 262 kız) ile gerçekleştirdiği araştırmada algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyet, maddi gelir ve öğrenim görülen lise türüne göre farklılaştığını tespit etmiştir. Benzer şekilde Can (2023), 715 lise öğrencisi (357 erkek, 358 kız) ile yaptığı çalışmada öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılaştığını belirlemiştir.

Genel olarak değerlendirildiğinde alanyazındaki çalışmalar, algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlık, öznel iyi oluş, özgüven, okul bağlılığı ve kariyer gelişimi gibi olumlu değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında internet bağımlılığı, akran baskısı, psikolojik düzensizlik ve mesleki kararsızlık gibi değişkenlerle negatif yönlü ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Ayrıca aile, arkadaş ve öğretmen desteğinin ergenlerin gelişimsel süreçlerinde önemli rol oynadığı; sosyal destek düzeylerinin cinsiyet, sınıf kademesi, öğrenim gördüğü okul türü ve sosyoekonomik durum gibi değişkenlere göre farklılaşabildiği anlaşılmaktadır. Bu bulgular, sosyal desteğin ergenlerin psikolojik uyumları, umut düzeyleri ve geleceğe yönelik değerlendirmeleri açısından önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

#### 2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, ergenlerin algıladıkları sosyal destek kaynaklarının (aile, arkadaş ve öğretmen desteği) gelecek beklentileri üzerindeki etkisinde umudun aracı rolü incelendiğinden nicel araştırma yöntemi benimsenmiştir. Nicel araştırma yöntemi ölçme ve gözlem esasına dayanıp süreklilik gösteren nesnel bir yöntemdir. Nicel araştırma yöntemi verilerin sayısal biçimde toplanmasını, analiz edilmesini ve anlamlandırılmasını mümkün kılan sistematik bir yaklaşımdır (Bekman, 2022). Bu yöntem, özellikle değişkenler arasındaki ilişkileri istatistiksel yöntemlerle ortaya koymak açısından avantaj sağlamaktadır.

Araştırma modeli olarak ise ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve derecesini belirlemeye yönelik bir desendir. İlişkisel tarama modelin de değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, eğer bir değişim söz konusuysa bu değişimin yönünü ve şeklini ortaya koymayı amaçlar (Bekman, 2022). Ayrıca, bu model sayesinde çalışmada ileri sürülen varsayımların doğruluğu istatistiksel verilerle test edilerek değerlendirme imkânı sunulmaktadır.

#### 2.2. Araştırma Grubu

Bu çalışmada araştırma grubu 2025-2026 yılında Doğu Anadolu Bölgesinde bulunan liselerde öğrenim gören ve gönüllü olarak çalışmaya katılan 643 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada uygun ( kolay ulaşılabilir ) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme, elverişli ve uygun koşullarda olan durumları seçip, araştırmaya hız kazandıran bir yöntemdir ( Kılıç,2013).

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özellikleri Tablo 2.1’de verilmiştir.

**Tablo 2.1:** Katılımcıların Sosyodemografik İstatistikleri

| Değişken                   | Kategori               | Frekans (F) | Yüzde (%) |
|----------------------------|------------------------|-------------|-----------|
| Cinsiyet                   | Kadın                  | 343         | 53.3      |
|                            | Erkek                  | 300         | 46.7      |
| Yaş                        | 14 Yaş                 | 67          | 10.4      |
|                            | 15 Yaş                 | 155         | 24.1      |
|                            | 16 Yaş                 | 167         | 26        |
|                            | 17 Yaş                 | 187         | 29.1      |
|                            | 18 Yaş                 | 67          | 10.4      |
| Okul Başarı Puanı          | 0-49                   |             |           |
|                            | 50-69                  | 82          | 12.8      |
|                            | 70-84                  | 240         | 37.3      |
|                            | 85-100                 | 321         | 49.9      |
| Okul Türü                  | Sosyal Bilimler Lisesi | 96          | 14.9      |
|                            | Anadolu Lisesi         | 329         | 51.2      |
|                            | Meslek Lisesi          | 110         | 17.1      |
|                            | Fen Lisesi             | 108         | 16.8      |
| Ailenin Birliktelik Durumu | Beraber Yaşıyorlar     | 572         | 89        |
|                            | Boşanmış               | 71          | 11        |
| Kardeş Sayısı              | 1 Kardeş               | 174         | 27.1      |
|                            | 2 Kardeş               | 229         | 35.6      |
|                            | 3 Kardeş               | 168         | 26.1      |
|                            | 4 Ve Daha Üzeri        | 72          | 11.2      |
| Anne Çalışma Durumu        | Çalışıyor              | 181         | 28.1      |
|                            | Çalışmıyor             | 462         | 71.9      |
| Anne Eğitim Düzeyi         | Okuryazar Değil        | 12          | 1.9       |
|                            | İlkokul Mezunu         | 139         | 21.6      |
|                            | Ortaokul Mezunu        | 109         | 17        |
|                            | Lise Mezunu            | 213         | 33.1      |
|                            | Üniversite Ve Üstü     | 170         | 26.4      |



**Tablo 2.1:** Katılımcıların Sosyodemografik İstatistikleri (devamı)

|                     |                    |     |      |
|---------------------|--------------------|-----|------|
| Baba Çalışma Durumu | Çalışıyor          | 595 | 92.5 |
|                     | Çalışmıyor         | 48  | 7.5  |
| Baba Eğitim Düzeyi  | Okuryazar Değil    |     |      |
|                     | İlkokul Mezunu     | 75  | 11.7 |
|                     | Ortaokul Mezunu    | 84  | 13.1 |
|                     | Lise Mezunu        | 228 | 35.5 |
|                     | Üniversite Ve Üstü | 256 | 39.8 |
| Sosyoekonomik Düzey | 0-30.000 TL        | 114 | 17.7 |
|                     | 30.001-60.000 TL   | 186 | 28.9 |
|                     | 60.001-90.000 TL   | 236 | 36.7 |
|                     | 90.001 TL ve üzeri | 107 | 16.6 |

Araştırmaya katılan kişilerin demografik özellikleri incelendiğinde çalışmaya katılan 643 öğrenciden 343'ü (%53.3) kadın, 300'ü (%46.7) ise erkek olduğu görülmektedir. Öğrencilerin yaşlara göre dağılımlarına bakıldığında da 14 yaşında 67 (%10.4) kişinin, 15 yaşında 155 (%24.1) kişinin, 16 yaşında 167 ( %26) kişinin, 17 yaşında 187 (%29.1) kişinin ve 18 yaşında 67 ( %10,4) kişinin olduğu görülmektedir. Öğrencilerin dönem sonu okul başarı puanlarına bakıldığında ise 50-69 puan aralığında 82 ( %12.8) öğrencinin olduğu, 70-84 puan aralığında 240 ( %37.3) öğrencinin bulunduğu ve 85-100 puan aralığında ise 321 ( %49.9) öğrencinin olduğu görülmektedir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türlerine göre dağılımlarına bakıldığında öğrencilerin 96'sının ( %14.9) Sosyal Bilimler Lisesinde, 329'nun (%51.2) Anadolu Lisesinde, 110'nun (%17.1) Meslek Lisesinde ve 108'nin(%16.8) Fen Lisesinde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin aile birlıktelik durumlarına göre bakıldığında 572 (%89) kişinin beraber yaşadığını, 72 (%11) kişinin anne ve babasının boşandığını, görülmektedir. Öğrencilerin kardeş sayılarına bakıldığında 1 kardeşı olan 174 (%27.1) kişi, 2 kardeşı olan 229 (%35.6) kişi,3 kardeşı olan 168 (%26.1) kişi, 4 ve daha fazla kardeşı olan 72 (%11.2) kişi olduğu görülmektedir. Öğrencilerin annelerinin çalışma durumlarına göre bakıldığında 462 (%71.9) kişinin annesinin çalışmadığını, 181 (%28.1)

kişinin annesinin ise çalıştığı görülmektedir. Öğrencilerin annelerinin eğitim düzeylerine bakıldığında ise annelerde okuryazar olmayan 12 (%1.9) kişi, ilkokul mezunu 139 (%21.6) kişi, ortaokul mezunu 109(%17) kişi, lise mezunu 213 (%33.1) kişi, üniversite ve daha üst mezun olan 170 (%26.4) kişi olduğu görülmektedir. Öğrencilerin babalarının çalışma durumlarına bakıldığında 595 (%92.5) kişinin babasının çalıştığını, 48 (%7.5) kişinin babasının çalışmadığı görülmektedir. Öğrencilerin babalarının eğitim düzeyleri incelendiğinde 75 (%11.7) kişinin ilkokul mezunu, 84(%13.1) kişinin ortaokul mezunu, 228 (%35.5) kişinin lise mezunu, 256 (%39.8) kişinin ise üniversite ve daha üst mezun oldukları görülmektedir. Öğrencilerin sosyoekonomik düzeyleri incelendiğinde, katılımcıların 114'ünün (%17.7) 0–30.000 TL, 186'sının (%28.9) 30.001–60.000 TL, 236'sının (%36.7) 60.001–100.000 TL ve 107'sinin (%16.6) 100.001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada kişisel bilgi formu dışında, Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği (EGBÖ), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği – Revize Form (ASDÖ-R) ve Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) olmak üzere üç ölçme aracı kullanılmıştır.

#### **2.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel Bilgi Formunda; katılımcının cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, anne-baba eğitim düzeyi ve çalışma durumu, sosyoekonomik düzey, ailenin birliktelik durumu, okul başarı puanı, lise türünü öğrenmeye yönelik sorulara yer verilmiştir.

#### **2.3.2. Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği (EGBÖ)**

Future Expectations Scale for Adolescents (FESA ) isimli ölçek ergen bireylerin geleceğe yönelik düşüncelerini değerlendirmek amacıyla McWhirter ve McWhirter (2008) tarafından geliştirilmiştir.

Ölçek, Türkiye'ye Tuncer (2011) tarafından uyarlanmış ve Elazığ ilinde rastgele seçilen bir okulda öğrenim gören 175 ergen birey üzerinde uygulanarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. 25 maddeden oluşan ölçek, dört alt boyutta toplanmaktadır. Tüm maddeler “Yetişkin olduğumda...” ifadesiyle başlamaktadır. Ölçek, 7’li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Puanlama, “Kesinlikle inanmıyorum (1)” ile “Kesinlikle inanıyorum (7)” arasında değişmektedir. Bu doğrultuda, ölçekten alınabilecek en düşük puan 25, en yüksek puan 175 olarak belirlenmiştir. Elde edilen

toplam puan yükseldikçe bireyin geleceğe yönelik beklenti düzeyinin arttığı kabul edilmektedir.

Uyarlama sürecinde, ölçek üç alan uzmanı ve üç dil uzmanı tarafından Türkçeye çevrilmiş, kültürel uyumluluk ve dil geçerliği açısından değerlendirilmiştir. Yapılan açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri, ölçeğin dört faktörlü yapısının Türkiye örnekleminde de geçerli olduğunu ortaya koymuştur.

Güvenirlik analizlerinde, iş ve eğitim alt boyutu için. 95, evlilik ve aile için. 90, din ve toplum için. 73, sağlık ve yaşam boyutu için ise. 74 Cronbach Alfa katsayısı elde edilmiştir. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı. 925 olarak belirlenmiştir ( Tuncer, 2011).

Bu araştırmada Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği için hesaplanan Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .911 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin çok yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

### **2.3.3. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği – Revize Form (ASDÖ-R)**

Bu araştırmada, bireylerin sosyal destek algılarını değerlendirmek amacıyla Algılanan Sosyal Destek Ölçeği - Revize Formu (ASDÖ-R) kullanılmıştır. Ölçek, ilk olarak Yıldırım (1997) tarafından geliştirilmiş, daha sonra 2004 yılında yine Yıldırım tarafından gözden geçirilerek revize edilmiştir. ASDÖ-R; bireyin ailesinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algıladığı desteği ölçmeyi amaçlayan üç alt boyuttan oluşmaktadır: Aile Desteği (AİD), Arkadaş Desteği (ARD) ve Öğretmen Desteği (ÖĞD).

Ölçek toplamda 50 maddeden oluşmakta ve 3'lü Likert tipi (1 = Hiç uygun değil, 2 = Kısmen uygun, 3 = Oldukça uygun) bir derecelendirme sistemi ile yanıtlanmaktadır. Maddelerden 20'si aile desteğini, 13'ü arkadaş desteğini, 17'si öğretmen desteğini ölçmektedir. Her alt ölçek içerisinde birer tane ters puanlanan madde bulunmaktadır (maddeler: 17, 29 ve 44). Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin algıladığı sosyal desteğin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, Ankara il merkezindeki çeşitli ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 14–17 yaş aralığındaki 660 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. ASDÖ-R'nin güvenirliği farklı yöntemlerle test edilmiştir. İlk olarak, iç tutarlılığa dayalı Cronbach Alfa katsayıları incelenmiştir. Bu bağlamda, ölçeğin

tamamı için  $\alpha = .93$ , Aile Desteği için  $\alpha = .94$ , Arkadaş Desteği için  $\alpha = .91$ , Öğretmen Desteği için  $\alpha = .93$  olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği dört hafta arayla 218 öğrenciye uygulanarak değerlendirilmiş ve ölçeğin tamamı için  $r = .91$ , Aile Desteği için  $r = .89$ , Arkadaş Desteği için  $r = .85$ , Öğretmen Desteği için  $r = .86$  bulunmuştur. Bu bulgular ölçeğin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin geçerliği, yapı geçerliği kapsamında yapılan faktör analizleriyle test edilmiştir. Yapılan analizde Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri 0,933 olarak bulunmuş, Bartlett Testi anlamlı çıkmış ve ölçeğin açıklanan toplam varyans oranı %56,5 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, ASDÖ-R'nin faktör yapısının yeterli olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı; aile alt boyutu için .895, arkadaş alt boyutu için .871, öğretmen alt boyutu için .862 ve ölçek toplamı için .898 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen değerler, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

### **2.3.4. Bütünleyici Umut Ölçeği (BUÖ)**

Bütünleyici Umut Ölçeği (BUÖ), Schrank ve ekibi tarafından 2011 yılında geliştirilen öz-bildirimli bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Sarıçam ve Akın tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam 23 madde, 6'lı Likert ölçeğiyle (1: Kesinlikle katılmıyorum – 6: Kesinlikle katılıyorum) ve 23–138 aralığında puanlanır; yüksek puanlar bireyin umut düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten toplam umut puanı elde edilirken 2. 6. 10. 13. 16. ve 19. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçek; güven/inanç, perspektif yoksunluğu, olumlu gelecek oryantasyonu ve sosyal ilişkiler/bireysel değer olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyut puanları ayrı ayrı değerlendirilebildiği gibi, ters kodlanan maddeler düzenlendikten sonra toplam umut puanı da hesaplanabilmektedir.

Sarıçam ve Akın tarafından yapılan analizlerde ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısının .76 olduğu, alt boyutlara ilişkin güvenilirlik katsayılarının ise .65 ile .80 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ayrıca test-tekrar test katsayısının .89 olması ölçeğin zaman içerisindeki tutarlılığını desteklemektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları da

ölçeğin 23 maddeli ve dört boyutlu yapısının Türk örnekleminde uygun uyum gösterdiğini ortaya koymuştur.

Bu araştırmada Bütünleyici Umut Ölçeği için hesaplanan Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı **.772** olarak belirlenmiştir. Elde edilen bu değer, ölçeğin kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu ve araştırma kapsamında güvenilir biçimde kullanılabileceğini göstermektedir.

#### **2.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmada kullanılacak ölçekler için ölçeklerin Türkçeye uyarlamasını yapan araştırmacılardan e-posta yoluyla kullanım izinleri alınmıştır. Ardından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Etik Kurulu'ndan etik onay alınmış, etik onayın ardından araştırmanın lise öğrencileriyle yüz yüze yürütülecek olması nedeniyle Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma ve Uygulama izin süreci tamamlanmıştır. Gerekli izinlerin alınmasının ardından izin verilen liselerle iletişime geçilmiş ve okul müdürlerine resmi izin belgeleri sunularak araştırma süreci hakkında bilgilendirme yapılmıştır.

Ölçekler, okul psikolojik danışmanlarının ve öğretmenlerinin desteğiyle ders saatlerini etkilemeyecek şekilde yüz yüze uygulanarak toplanmıştır. Veri toplama sürecinde öğrencilere bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş; araştırmanın amacı, ölçeklerin yanıtlanma süresi, gönüllülük esasına dayandığı, kişisel bilgilerin gizli tutulacağı ve elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı açıklanmıştır. Ölçek uygulamaları sırasında araştırmacı öğrencilerin yanında bulunup öğrencilerin yönelttiği soruları açıklanarak ölçeklerler art arda cevaplanıp süreç tek oturumda tamamlanmıştır.

#### **2.5. Verilerin Analizi**

Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 27.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Öncelikle veri seti analizleri uygunluk açısından incelenmiş ve gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Veri toplama sürecinde toplam 685 öğrenciden veri elde edilmiştir. Ancak ölçek maddelerinin önemli bir kısmını boş bırakan veya tüm maddelerde aynı seçenekleri işaretleyen 42 katılımcı değerlendirme dışı bırakılmıştır. Böylece analizler 643 katılımcıdan elde edileler veriler üzerinden yürütülmüştür.

Veri setinde eksik değer analizi yapılmış ve belirlenen eksik veriler için katılımcıların ilgili ölçeklerdeki ortalama puanları esas alınarak eksik veri ataması gerçekleştirilmiştir.

Algılanan sosyal destek ölçeğinde 17. ,29. ve 44. maddeler; bütönlleyici umut ölçeğinde ise 2. ,6. ,1. ,13. ,16. Ve 19. Maddeler ters puanlanan maddeler oldukları için analiz öncesinde tekrar kodlanmıştır. Daha sonra ölçeklerin alt boyut ve toplam puanları hesaplanarak analizler hazır hale getirilmiştir.

Veri setinin normal dağılıma uygunluğu arpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenerek değerlendirilmiş, elde edilen değerlerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu belirlenmiştir. Ölçeklerin güvenirliği Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ile test edilmiş, ayrıca değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler) hesaplanmıştır.

Araştırmanın alt problemleri doğrultusunda, demografik değişkenlere göre ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklemler t-testi; ikiden fazla gruba sahip değişkenlerde ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklılık belirlenen değişkenlerde, farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden Tukey oklu karşılaştırma testinden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada algılanan aile desteği, arkadaş desteği ve öğretmen desteğinin ergenlerin gelecek beklentisi üzerindeki doğrudan etkileri ile umut aracılığıyla oluşan dolaylı etkileri, gözlenen değişkenlerle kurulan yol analizi modeli kullanılarak incelenmiştir. Analizde her bir değişken, ilgili ölçekten elde edilen toplam puan ile temsil edilmiştir. Modelde algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteğinden umuda, umuttan ise gelecek beklentisine uzanan yollar tanımlanmış; ayrıca sosyal destek kaynaklarından gelecek beklentisine yönelik doğrudan etkiler de test edilmiştir. Yapılan tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen verilerin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. İlk olarak araştırmada kullanılan ölçekler ve alt boyutlarına ilişkin betimleyici istatistikler sunulmuştur. Ardından araştırmanın alt problemleri doğrultusunda gerçekleştirilen istatistiksel analizlere ilişkin bulgular sırasıyla ele alınmış ve yorumlanmıştır.

#### 3.1. Betimleyici İstatistikler

Bu bölümde araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimleyici istatistikler sunulmuştur. Ölçek ve alt boyutlara ait aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler ile çarpıklık, basıklık ve Cronbach Alfa güvenirlik katsayılarına ilişkin bulgular Tablo 3.1’de yer almaktadır.

**Tablo 3.1:** Ölçekler Ve Alt Boyutlara İlişkin Betimleyici İstatistikler

| Ölçekler      | $\bar{X}$ | Min | Max | Ss      | Çarpıklık | Basıklık | A     |
|---------------|-----------|-----|-----|---------|-----------|----------|-------|
| ASDÖ-Aile     | 47.438    | 20  | 82  | 8.1128  | -0.576    | 0.690    | 0.895 |
| ASDÖ-Arkadaş  | 31.365    | 13  | 39  | 5.1737  | -0.796    | 0.350    | 0.871 |
| ASDÖ-Öğretmen | 40.861    | 17  | 80  | 8.7141  | -0.344    | 1.301    | 0.862 |
| ASDÖ-Toplam   | 119.665   | 71  | 164 | 15.6867 | -0.423    | 0.013    | 0.898 |
| EGBÖ          | 128.684   | 25  | 191 | 27.7584 | -0.876    | 0.667    | 0.911 |
| BUÖ           | 94.297    | 36  | 132 | 16.0774 | -0.377    | 0.200    | 0.772 |

*Not: N=643,  $\bar{x}$ : Aritmetik Ortalama, Ss: Standart Sapma,  $\alpha$ : Cronbach Alfa, ASDÖ: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, EGBÖ: Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği, BUÖ: Bütünleyici Umut Ölçeği*

Tablo 3.1’de veri setinde Çarpıklık ve Basıklık değerleri -2 ile +2 aralığında bulunmuştur. Bu sonuçlara göre veriler normal dağılmaktadır.

Katılımcıların Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Aile Alt Boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalaması 47.44, standart sapması 8.11'dir. Algılanan Sosyal Destek Arkadaş Alt Boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalaması 31.37, standart sapması 5.17'dir. Algılanan Sosyal Destek Öğretmen Alt Boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalama 40.86, standart sapma 8.71'dir. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam da ise puanların aritmetik ortalaması 119.67, standart sapması 15.69'dur. Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeğinde puanların aritmetik ortalaması 128.68, standart sapması 27.76'dır. Bütünleyici Umut Ölçeği de ise puanların aritmetik ortalaması 94.30 ve standart sapması 16.08'dir.

### 3.2. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmada "Ergenlerin umut düzeyleri ve gelecek beklentisi düzeyleri demografik değişkenlere göre ( cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, lise türü, başarı puanı, anne öğrenim durumu, baba öğrenim durumu, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu, sosyoekonomik düzey, aile birliktelik durumu ) anlamlı fark var mıdır?" şeklinde ifade edilen birinci alt probleme ilişkin bulgu ve yorumlar verilmiştir.

#### 3.2.1. Katılımcıların Cinsiyeti İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki

Katılımcıların cinsiyetlerine göre bütünleyici umut ve gelecek beklentisi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları Tablo 3.2.'de sunulmuştur.

**Tablo 3.2:** Katılımcıların Cinsiyete Göre Bütünleyici Umut ve Gelecek Beklentisi Puanlarının t-Testi Sonuçları

| Değişken | Cinsiyet | N   | $\bar{X}$ | Ss    | sd      | t      | p    | Cohen's d |
|----------|----------|-----|-----------|-------|---------|--------|------|-----------|
| EGBÖ     | Kadın    | 343 | 127.99    | 25.89 | 596.939 | -0.670 | .503 | -0.053    |
|          | Erkek    | 300 | 129.48    | 29.78 |         |        |      |           |
| BUÖ      | Kadın    | 343 | 95.03     | 16.43 | 641     | 1.240  | .215 | 0.098     |
|          | Erkek    | 300 | 93.46     | 15.65 |         |        |      |           |

*Not:  $\bar{X}$  = Ortalama, Ss = Standart Sapma, Sd = Serbestlik Derecesi, EGBÖ: Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği, BUÖ: Bütünleyici Umut Ölçeği*

Katılımcıların cinsiyetlerine göre bütünleyici umut ve gelecek beklentisi puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, bütünleyici umut puanları ( $t = .240$ ,  $p = .215$ ) ve



gelecek beklentisi puanları ( $t = -0.670$ ,  $p = .503$ ) açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Etki büyüklükleri incelendiğinde bütünleyici umut için Cohen's  $d=0.098$ , ergenlerde gelecek beklentisi için ise Cohen's  $s=-0.053$  olup her iki değişken içinde etki büyüklüğü çok küçüktür.

### 3.2.2. Katılımcıların Yaş Grupları İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki

Katılımcıların yaşlarına göre bütünleyici umut ve gelecek beklentisi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları Tablo 3.3'te sunulmuştur.

**Tablo 3.3:** Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Bütünleyici Umut ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Değişken | Yaş | N   | $\bar{X}$ | Ss    | F     | p    | $\eta^2$ |
|----------|-----|-----|-----------|-------|-------|------|----------|
| EGBÖ     | 14  | 67  | 128.55    | 24.47 | 0.769 | .546 | 0.005    |
|          | 15  | 155 | 130.86    | 27.45 |       |      |          |
|          | 16  | 167 | 128.24    | 26.55 |       |      |          |
|          | 17  | 187 | 129.06    | 29.64 |       |      |          |
|          | 18  | 67  | 123.84    | 29.23 |       |      |          |
| BUÖ      | 14  | 67  | 95.97     | 13.83 | 0.659 | .620 | 0.004    |
|          | 15  | 155 | 94.50     | 14.71 |       |      |          |
|          | 16  | 167 | 92.89     | 16.56 |       |      |          |
|          | 17  | 187 | 95.08     | 17.36 |       |      |          |
|          | 18  | 67  | 93.50     | 16.39 |       |      |          |

*Not:  $\bar{X}$  = Ortalama, Ss = Standart Sapma, EGBÖ: Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği, BUÖ: Bütünleyici Umut Ölçeği*

Katılımcıların yaşlarına göre bütünleyici umut ve gelecek beklentisi puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre yaş grupları arasında ne bütünleyici umut puanları açısından ( $F(4.638)=0.659$ ;  $p=.620$ ) ne de gelecek beklentisi puanları açısından ( $F(4.638)=0.769$ ;  $p=.546$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bu bulgular, araştırma grubunda yaştan umut ve gelecek beklentisi düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Ayrıca etki büyüklükleri

incelendiğın gelecek beklentisi için  $\eta^2 = 0.005$ , bütünleyici umut için  $\eta^2 = 0.004$  olduğu görölmüş olup, her iki etki büyüklüğü çok küçüktür.

### 3.2.3. Katılımcıların Kardeş Sayısı İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki

Katılımcıların kardeş sayılarına göre bütünleyici umut ve gelecek beklentisi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları Tablo 3.4'te sunulmuştur.

**Tablo 3.4:** Katılımcıların Kardeş Sayılarına Göre Bütünleyici Umut ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Değişken | Kardeş sayısı | N   | $\bar{X}$ | Ss    | F     | p    | $\eta^2$ |
|----------|---------------|-----|-----------|-------|-------|------|----------|
| EGBÖ     | 1             | 174 | 128.35    | 28.11 | 0.060 | .981 | 0.000    |
|          | 2             | 229 | 128.35    | 27.57 |       |      |          |
|          | 3             | 168 | 129.44    | 26.52 |       |      |          |
|          | 4 ve üzeri    | 72  | 128.68    | 30.69 |       |      |          |
| BUÖ      | 1             | 174 | 95.79     | 15.54 | 1.200 | .390 | 0.006    |
|          | 2             | 229 | 94.45     | 15.99 |       |      |          |
|          | 3             | 168 | 93.60     | 16.20 |       |      |          |
|          | 4 ve üzeri    | 72  | 94.29     | 17.21 |       |      |          |

**Not:**  $\bar{X}$  = Ortalama, Ss = Standart Sapma, EGBÖ: Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği, BUÖ: Bütünleyici Umut Ölçeği

Katılımcıların kardeş sayılarına göre bütünleyici umut ve gelecek beklentilerin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre kardeş sayısına göre bütünleyici umut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $F(3.639)=1.200$ ;  $p=.309$ ). Benzer şekilde, kardeş sayısına göre ergenlerin gelecek beklentisi puanları arasında da anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ( $F(3.639)=0.060$ ;  $p=.981$ ). Bu bulgular, araştırma grubunda kardeş sayısının ne bütünleyici umut düzeyi ne de gelecek beklentisi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Etki büyüklüğü incelendiğinde kardeş

sayısının bütünleyici umut üzerinde çok küçük etkisi ( $\eta^2 = 0.006$ ) olduğunu, gelecek beklentisi üzerinde etkisi ise ihmal edilebilir düzeyde ( $\eta^2 = 0.000$ ) olduğu görülmüştür.

### 3.2.4. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Lise Türü İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki

Katılımcıların öğrenim gördükleri lise türüne göre bütünleyici umut ve gelecek beklentisi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları Tablo 3.5'te sunulmuştur.

**Tablo 3.5:** Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Lise Türüne Göre Bütünleyici Umut ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Değişken | Lise Türü              | N   | $\bar{X}$ | Ss    | F     | p    | $\eta^2$ |
|----------|------------------------|-----|-----------|-------|-------|------|----------|
| EGBÖ     | Sosyal Bilimler Lisesi | 96  | 130.36    | 25.30 | 0.590 | .622 | 0.003    |
|          | Fen Lisesi             | 108 | 125.92    | 27.76 |       |      |          |
|          | Meslek Lisesi          | 110 | 130.24    | 29.44 |       |      |          |
|          | Anadolu Lisesi         | 329 | 128.58    | 27.91 |       |      |          |
| BUÖ      | Sosyal Bilimler Lisesi | 96  | 93.63     | 14.95 | 0.654 | .580 | 0.003    |
|          | Fen Lisesi             | 108 | 93.83     | 17.58 |       |      |          |
|          | Meslek Lisesi          | 110 | 92.88     | 13.94 |       |      |          |
|          | Anadolu Lisesi         | 329 | 95.12     | 16.56 |       |      |          |

*Not:  $\bar{X}$  = Ortalama, Ss = Standart Sapma, EGBÖ: Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği, BUÖ: Bütünleyici Umut Ölçeği*

Katılımcıların öğrenim gördükleri lise türüne göre bütünleyici umut ve gelecek beklentisi puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre lise türüne göre bütünleyici umut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $F(3.639)=0.654$ ;  $p=.580$ ). Benzer şekilde, ergenlerin gelecek beklentisi puanlarının da lise türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $F(3.639)=0.590$ ;  $p=.622$ ). Bu bulgular, araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri lise türünün ne bütünleyici umut düzeyi ne de gelecek beklentisi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Etki büyüklükleri incelendiğinde öğrenim gördükleri lise türünün hem bütünleyici umut (  $\eta^2=0.003$ ), hem de ergenlerde gelecek beklentisi (  $\eta^2 =0.003$ ) etkisinin çok düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

### 3.2.5. Katılımcıların Başarı Puanları İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki

Katılımcıların başarı puanlarına göre bütünleyici umut ve gelecek beklentisi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları Tablo 3.6’da sunulmuştur.

**Tablo 3.6:** Katılımcıların Başarı Puanlarına Göre Bütünleyici Umut ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Değişken | Başarı Puanları | N   | $\bar{X}$ | Ss    | F     | p    | $\eta^2$ | Tukey Post Hoc |
|----------|-----------------|-----|-----------|-------|-------|------|----------|----------------|
| EGBÖ     | 85-100          | 321 | 129.45    | 26.20 | 0.244 | .783 | 0.001    | -              |
|          | 70-84           | 240 | 127.92    | 29.53 |       |      |          |                |
|          | 50-69           | 82  | 127.93    | 28.59 |       |      |          |                |
| BUÖ      | 85-100          | 321 | 96.08     | 16.35 | 3.989 | .019 | 0.012    | 85-100 > 70-84 |
|          | 70-84           | 240 | 92.48     | 15.90 |       |      |          |                |
|          | 50-69           | 82  | 92.63     | 14.86 |       |      |          |                |

*Not:  $\bar{X}$  = Ortalama, Ss = Standart Sapma, EGBÖ: Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği, BUÖ: Bütünleyici Umut Ölçeği*

Başarı puanına göre bütünleyici umut puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $F(2.640)=3.989$ ,  $p=.019$ ). Farkın hangi gruplardan olduğunu bulmak için yapılan Tukey HSD testi sonucunda, 85–100 başarı puanına sahip öğrencilerin bütünleyici umut puanlarının 70–84 başarı puanına sahip öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık, 50–69 puan grubuyla diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Ergen gelecek beklentisi toplam puanları açısından ise başarı puanı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $F(2.640)=0.244$ ,  $p=.783$ ).

Etki büyüklüğü incelendiğinde, başarı puanlarının bütünleyici umut üzerindeki etkisinin küçük düzeyde olduğu ( $\eta^2 = 0.012$ ), gelecek beklentisi üzerindeki etkisinin ise ihmal edilebilir düzeyde olduğu ( $\eta^2 = 0.001$ ) belirlenmiştir.

### 3.2.6. Katılımcıların Anne Öğrenim Durumları İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki

Katılımcıların anne öğrenim durumlarına göre bütünleyici umut ve gelecek beklentisi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları Tablo 3.7’de sunulmuştur.

**Tablo 3.7:** Katılımcıların Anne Öğrenim Durumlarına Göre Bütünleyici Umut ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Değişken | Öğrenim Durumu      | N   | $\bar{X}$ | Ss    | F     | p    | $\eta^2$ | Tukey Post Hoc             |
|----------|---------------------|-----|-----------|-------|-------|------|----------|----------------------------|
| EGBÖ     | Okuryazar değil     | 12  | 117       | 31.80 | 1.309 | .265 | 0.008    |                            |
|          | İlkokul mezunu      | 139 | 126.01    | 29.91 |       |      |          |                            |
|          | Ortaokul mezunu     | 109 | 131.56    | 28.08 |       |      |          |                            |
|          | Lise mezunu         | 213 | 130.10    | 27.18 |       |      |          |                            |
|          | Üniversite ve üzeri | 170 | 128.08    | 26.01 |       |      |          |                            |
| BUÖ      | Okuryazar değil     | 12  | 82.92     | 10.18 | 3.382 | .009 | 0.021    | ortaokul > okuryazar değil |
|          | İlkokul mezunu      | 139 | 92.50     | 14.74 |       |      |          |                            |
|          | Ortaokul mezunu     | 109 | 97.74     | 14.57 |       |      |          |                            |
|          | Lise mezunu         | 213 | 93.78     | 17.66 |       |      |          |                            |
|          | Üniversite ve üzeri | 170 | 95.02     | 15.82 |       |      |          |                            |

**Not:**  $\bar{X}$  = Ortalama, Ss = Standart Sapma, EGBÖ: Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği, BUÖ: Bütünleyici Umut Ölçeği

Anne öğrenim durumuna göre bütünleyici umut puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $F(4.638) = 3.382$ ,  $p = .009$ ). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonucunda,

annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin bütünüleyici umut puanlarının annesi okuryazar olmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Ergen gelecek beklentisi toplam puanları açısından ise anne öğrenim durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $F(4,638) = 1.309, p = .265$ ).

Etki büyüklükleri incelendiğinde, anne öğrenim durumunun bütünüleyici umut üzerindeki etkisinin küçük düzeyde ( $\eta^2 = 0.021$ ), ergenlerde gelecek beklentisi üzerindeki etkisinin ise çok küçük düzeyde ( $\eta^2 = 0.008$ ) olduğu belirlenmiştir.

### 3.2.7. Katılımcıların Baba Öğrenim Durumları İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki

Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre bütünüleyici umut ve gelecek beklentisi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları Tablo 3.8’de sunulmuştur.

**Tablo 3.8:** Katılımcıların Baba Öğrenim Durumlarına Göre Bütünüleyici Umut ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Değişken | Öğrenim Durumu      | N   | $\bar{X}$ | Ss    | F     | p    | $\eta^2$ |
|----------|---------------------|-----|-----------|-------|-------|------|----------|
| EGBÖ     | İlkokul mezunu      | 75  | 122.45    | 27.53 | 1.568 | .196 | 0.007    |
|          | Ortaokul mezunu     | 84  | 130.18    | 27.94 |       |      |          |
|          | Lise mezunu         | 228 | 130.19    | 28.34 |       |      |          |
|          | Üniversite ve üzeri | 256 | 128.68    | 27.14 |       |      |          |
| BUÖ      | İlkokul mezunu      | 75  | 89.75     | 16.08 | 2.568 | .054 | 0.012    |
|          | Ortaokul mezunu     | 84  | 95.26     | 15.43 |       |      |          |
|          | Lise mezunu         | 228 | 94.15     | 15.08 |       |      |          |
|          | Üniveriste ve üzeri | 256 | 95.45     | 16.97 |       |      |          |

**Not:**  $\bar{X}$  = Ortalama, Ss = Standart Sapma, EGBÖ: Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği, BUÖ: Bütünüleyici Umut Ölçeği

Baba öğrenim durumuna göre öğrencilerin bütünüleyici umut puanları incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır

( $F(3.639)=2.568$ ,  $p=.054$ ). Benzer şekilde, ergen gelecek beklentisi puanlarının da baba öğrenim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $F(3.639)=1.568$ ,  $p=.196$ ).

Etki büyüklükleri incelendiğinde, baba öğrenim durumunun bütüncüleyici umut üzerindeki etkisinin küçük düzeyde ( $\eta^2 = 0.012$ ), ergenlerde gelecek beklentisi üzerindeki etkisinin ise çok küçük düzeyde ( $\eta^2 = 0.007$ ) olduğu belirlenmiştir.

### 3.2.8. Katılımcıların Anne Çalışma Durumları İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki

Katılımcıların anne çalışma durumlarına göre bütüncüleyici umut ve gelecek beklentisi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları Tablo 3.9'da sunulmuştur.

**Tablo 3.9:** Katılımcıların Anne Çalışma Durumuna Göre Bütüncüleyici Umut ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Değişken | Çalışma Durumu | N   | $\bar{X}$ | Ss    | t      | p    | Cohen's d |
|----------|----------------|-----|-----------|-------|--------|------|-----------|
| EGBÖ     | Çalışıyor      | 181 | 127.85    | 25.81 | -0.479 | .632 | -0.042    |
|          | Çalışmıyor     | 462 | 129.01    | 28.51 |        |      |           |
| BUÖ      | Çalışıyor      | 181 | 92.85     | 16.50 | -1.516 | .130 | -0.133    |
|          | Çalışmıyor     | 462 | 94.90     | 15.99 |        |      |           |

**Not:**  $\bar{X}$  = Ortalama, Ss = Standart Sapma, EGBÖ: Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği, BUÖ: Bütüncüleyici Umut Ölçeği

Anne çalışma durumuna göre öğrencilerin bütüncüleyici umut puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını bulmak için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda, çalışan ve çalışmayan anneye sahip öğrencilerin bütüncüleyici umut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $t(641) = -1.516$ ,  $p = .130$ ). Benzer şekilde, ergen gelecek beklentisi puanlarının da anne çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t(641) = -0.479$ ,  $p = .632$ ).

Etki büyüklükleri incelendiğinde, anne çalışma durumunun bütüncüleyici umut üzerindeki etkisinin (Cohen's d = -0.133) ve ergenlerde gelecek beklentisi üzerindeki etkisinin (Cohen's d = -0.042) çok küçük düzeyde olduğu görülmüştür.

### 3.2.9. Katılımcıların Baba Çalışma Durumları İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki

Katılımcıların baba çalışma durumlarına göre bütünleyici umut ve gelecek beklentisi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları Tablo 3.10'da sunulmuştur.

**Tablo 3.10:** Katılımcıların Baba Çalışma Durumuna Göre Bütünleyici Umut ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Değişken | Çalışma Durumu | N   | $\bar{X}$ | Ss    | sd     | t      | p     | Cohen's d |
|----------|----------------|-----|-----------|-------|--------|--------|-------|-----------|
| EGBÖ     | Çalışıyor      | 595 | 129.15    | 27.08 | 51.665 | 1.221* | .228* | 0.227     |
|          | Çalışmıyor     | 48  | 122.85    | 34.91 |        |        |       |           |
| BUÖ      | Çalışıyor      | 594 | 94.53     | 16.18 | 641    | 1.301  | .194  | 0.195     |
|          | Çalışmıyor     | 48  | 91.40     | 14.62 |        |        |       |           |

*Not: X = Ortalama, Ss = Standart Sapma, Sd = Serbestlik Derecesi, EGBÖ: Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği, BUÖ: Bütünleyici Umut Ölçeği*

Baba çalışma durumuna göre öğrencilerin bütünleyici umut puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda, çalışan ve çalışmayan babaya sahip öğrencilerin bütünleyici umut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $t(641) = 1.301, p = .194$ ). Benzer şekilde, ergen gelecek beklentisi puanlarının da baba çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t(51.665) = 1.221, p = .228$ ).

Etki büyüklükleri incelendiğinde, baba çalışma durumunun bütünleyici umut üzerindeki etkisinin çok küçük düzeyde (Cohen's  $d = 0.195$ ), ergenlerde gelecek beklentisi üzerindeki etkisinin ise küçük düzeyde (Cohen's  $d = 0.227$ ) olduğu görülmüştür.



### 3.2.10. Katılımcıların Sosyoekonomik Düzeyleri İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki

Katılımcıların sosyoekonomik düzeylerine göre bütünleyici umut ve gelecek beklentisi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları Tablo 3.11’de sunulmuştur.

**Tablo 3.11:** Katılımcıların Sosyo-ekonomik Düzeylerine Göre Bütünleyici Umut ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Değişken | Sosyoekonomik Düzey | N   | $\bar{X}$ | Ss    | F     | p    | $\eta^2$ |
|----------|---------------------|-----|-----------|-------|-------|------|----------|
| EGBÖ     | 0-30.000 TL         | 114 | 124.87    | 29.36 | 0.927 | .427 | 0.004    |
|          | 30.001-60.000 TL    | 186 | 128.92    | 27.43 |       |      |          |
|          | 60.001-90.000 TL    | 236 | 129.63    | 27.91 |       |      |          |
|          | 90.001 TL ve üzeri  | 107 | 130.25    | 26.21 |       |      |          |
| BUÖ      | 0-30.000 TL         | 114 | 91.91     | 14.31 | 1.209 | .360 | 0.006    |
|          | 30.001-60.000 TL    | 186 | 94.81     | 15.87 |       |      |          |
|          | 60.001-90.000 TL    | 236 | 94.37     | 16.57 |       |      |          |
|          | 90.001 TL ve üzeri  | 107 | 95.79     | 17.05 |       |      |          |

**Not:**  $\bar{X}$  = Ortalama, Ss = Standart Sapma, EGBÖ: Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği, BUÖ: Bütünleyici Umut Ölçeği

Katılımcıların sosyoekonomik düzeylerine göre bütünleyici umut puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $F(3.639)=1,209$ ,  $p=.306$ ). Benzer şekilde, ergen gelecek beklentisi puanlarının da sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $F(3.639)=0.927$ ,  $p=.427$ ).

Etki büyüklükleri incelendiğinde, sosyoekonomik düzeyin bütünleyici umut üzerindeki etkisinin  $\eta^2 = 0.006$ , ergenlerde gelecek beklentisi üzerindeki etkisinin ise  $\eta^2 = 0.004$  olduğu ve her iki etki büyüklüğünün de çok küçük düzeyde olduğu görülmüştür.

### 3.2.11. Katılımcıların Aile Beraberlik Durumları İle Umut Düzeyleri Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki

Katılımcıların aile birliktelik durumlarına göre bütünleyici umut ve gelecek beklentisi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları Tablo 3.12’de sunulmuştur.

**Tablo 3.12:** Katılımcıların aile beraberlik durumlarına Göre Bütünleyici Umut ve Gelecek Beklentisi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Değişken | Aile Beraberlik Durumu | N   | $\bar{X}$ | Ss    | t      | p    | Cohen’s d |
|----------|------------------------|-----|-----------|-------|--------|------|-----------|
| EGBÖ     | Beraber yaşıyorlar     | 572 | 128.55    | 28.09 | -0.342 | .733 | -0.043    |
|          | Ayrı yaşıyorlar        | 71  | 129.75    | 25.10 |        |      |           |
| BUÖ      | Beraber yaşıyorlar     | 572 | 94.36     | 16.34 | 0.283  | .777 | 0.043     |
|          | Ayrı yaşıyorlar        | 71  | 93.79     | 13.86 |        |      |           |

*Not:  $\bar{X}$  = Ortalama, Ss = Standart Sapma, Sd = Serbestlik Derecesi, EGBÖ: Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği, BUÖ: Bütünleyici Umut Ölçeği*

Katılımcıların aile beraberlik durumuna göre bütünleyici umut puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda, anne ve babası birlikte yaşayan ergenlerle ayrı yaşayan ergenlerin bütünleyici umut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t(641)=0.283$ ,  $p=.777$ ). Benzer şekilde, ergen gelecek beklentisi puanları açısından da aile beraberlik durumuna göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ( $t(641)=-0.342$ ,  $p=.733$ ).

Etki büyüklükleri incelendiğinde, aile birliktelik durumunun bütünleyici umut üzerindeki etkisinin (Cohen’s  $d= 0.036$ ) ve ergenlerde gelecek beklentisi üzerindeki etkisinin (Cohen’s  $d = -0.043$ ) çok küçük düzeyde olduğu görülmüştür.

### 3.3. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmada " Ergenlerde algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteği ile gelecek beklentisi arasındaki ilişkide umut aracı (mediatör) rol üstlenmekte midir?" şeklinde ifade edilen ikinci alt probleme ilişkin bulgu ve yorumlar verilmiştir.

### 3.3.1 Algılanan Sosyal Destek Kaynakları ile Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolü Yol Analiz Modeli

Algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteğinin ergenlerin gelecek beklentileri üzerindeki etkisinde umudun aracı rolünü incelemek amacıyla yol analizi gerçekleştirilmiştir. Kurulan yol analizi modeline ilişkin uyum indeksleri Tablo 3.13'te sunulmuştur.

**Tablo 3.13:** Gözlenen Değişkenlerle Kurulan Yol Analizine İlişkin Model Uyum İndeksleri

| Uyum İndeksi   | Değer     | Kabul Edilen Ölçüt | Değerlendirme |
|----------------|-----------|--------------------|---------------|
| $\chi^2$       | 2.08      | -                  | -             |
| sd             | 4         | -                  | -             |
| $\chi^2/sd$    | 0.52      | <3                 | Çok iyi uyum  |
| p              | .721      | >.05               | Çok iyi uyum  |
| CFI            | 1.000     | $\geq .95$         | Çok iyi uyum  |
| TLI            | 1.008     | $\geq .95$         | Çok iyi uyum  |
| RMSEA          | .000      | $\leq .05$         | Çok iyi uyum  |
| RMSEA (%90 GA) | .000-.043 | $\leq .08$         | Çok iyi uyum  |
| SRMR           | .012      | $\leq .08$         | Çok iyi uyum  |

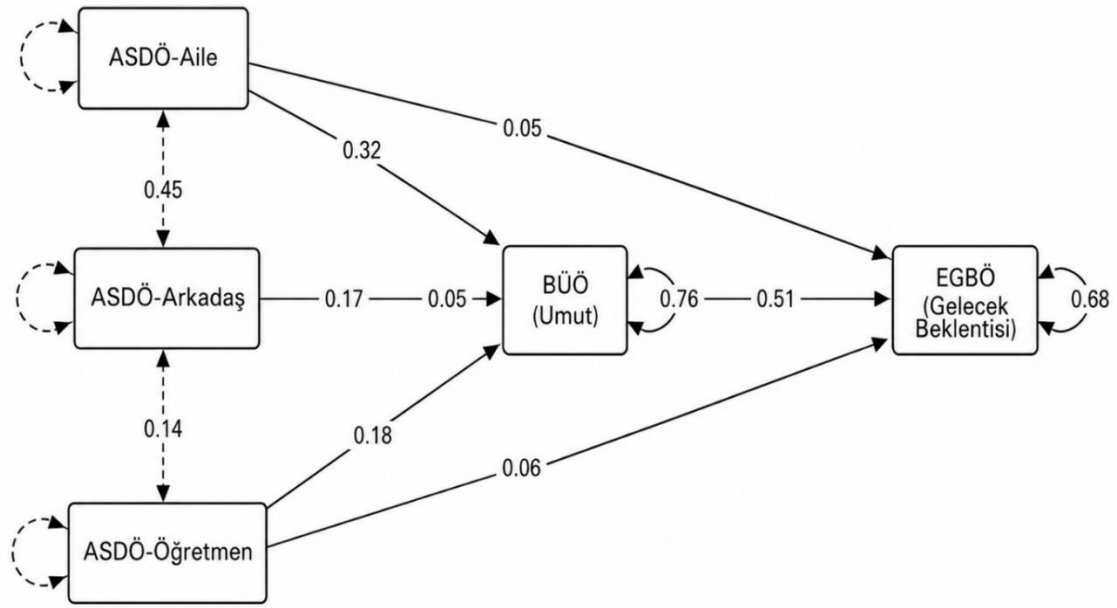
*Not.*  $\chi^2$  = Ki-kare; sd = Serbestlik derecesi; CFI = Comparative Fit Index; TLI = Tucker-Lewis Index; RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation; SRMR = Standardized Root Mean Square Residual.

Algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteğinin ergenlerin gelecek beklentileri üzerindeki etkisinde umudun aracı rolünü incelemek amacıyla gözlenen değişkenlere dayalı yol analizi (path analysis) gerçekleştirilmiştir. Analizde her bir değişken ilgili ölçekten elde edilen toplam puan ile temsil edilmiştir. Model uyum indeksleri incelendiğinde kurulan yol analizi modelinin veriye oldukça iyi uyum sağladığı görülmüştür ( $\chi^2(4)=2.08$ ,  $p=.721$ , CFI=1.00, TLI=1.01, RMSEA=.00, %90 GA [.00, .04], SRMR=.012). Elde edilen uyum indeksleri, önerilen yol analizi modelinin araştırma verileriyle yüksek düzeyde uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır.

### 3.3.2: Algılanan Sosyal Destek Kaynakları ile Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolüne İlişkin Yol Analiz Modeli

Algılanan sosyal destek kaynakları ile gelecek beklentisi arasındaki ilişkide umudun aracı rolüne ilişkin gözlenen değişkenlerle kurulan yol analizi modeli Şekil 3.1’de sunulmuştur.

**Şekil 3.1:** Gözlenen Değişkenlerle Kurulan Yol Analizi Modeli



Şekil 3.1 incelendiğinde, algılanan aile desteğinin ( $\beta=.317$ ,  $p<.001$ ), arkadaş desteğinin ( $\beta=.172$ ,  $p<.001$ ) ve öğretmen desteğinin ( $\beta=.178$ ,  $p<.001$ ) umut düzeyini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Ayrıca umudun gelecek beklentisini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir ( $\beta=.507$ ,  $p<.001$ ). Buna karşın, algılanan aile desteğinin ( $\beta=.048$ ), arkadaş desteğinin ( $\beta=.052$ ) ve öğretmen desteğinin ( $\beta=.057$ ) gelecek beklentisi üzerindeki doğrudan etkilerinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Modelde umut değişkenine ilişkin açıklanan varyansın %76, gelecek beklentisine ilişkin açıklanan varyansın ise %68 olduğu belirlenmiştir.

### 3.3.3: Gözlenen Değişkenlerle Kurulan Yol Analizinde Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilere İlişkin Standartlaştırılmış Katsayılar

Algılanan sosyal destek kaynakları ile gelecek beklentisi arasındaki ilişkide umudun aracı rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkilere ait standartlaştırılmış katsayılar Tablo 3.14'te sunulmuştur.

**Tablo 3.14:** Gözlenen Değişkenlerle Kurulan Yol Analizinde Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilere İlişkin Standartlaştırılmış Katsayılar

| Yordayıcı Değişken | Doğrudan Etki ( $\beta$ ) | p    | Dolaylı Etki ( $\beta$ ) | %95 GA       | p      | Toplam Etki ( $\beta$ ) | p      |
|--------------------|---------------------------|------|--------------------------|--------------|--------|-------------------------|--------|
| Aile Desteği       | .048                      | .218 | .160                     | [.118, .203] | < .001 | .208                    | < .001 |
| Arkadaş Desteği    | .052                      | .159 | .087                     | [.047, .126] | < .001 | .139                    | < .001 |
| Öğretmen Desteği   | .057                      | .093 | .090                     | [.054, .126] | < .001 | .147                    | < .001 |

*Not.  $\beta$  = standartlaştırılmış katsayı; GA = Güven Aralığı. Dolaylı etkiler umut değişkeni aracılığıyla elde edilmiştir.*

Tablo 3.14 incelendiğinde, algılanan aile desteğinin gelecek beklentisi üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir ( $\beta=.048$ ,  $p=.218$ ). Buna karşın, umut aracılığıyla oluşan dolaylı etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $\beta=.160$ , %95 GA [.118, .203],  $p<.001$ ). Ayrıca aile desteğinin gelecek beklentisi üzerindeki toplam etkisinin de anlamlı olduğu saptanmıştır ( $\beta=.208$ ,  $p<.001$ ). Benzer şekilde, algılanan arkadaş desteğinin gelecek beklentisi üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı ( $\beta=.052$ ,  $p=.159$ ), ancak umut aracılığıyla oluşan dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta=.087$ , %95 GA [.047, .126],  $p<.001$ ). Arkadaş desteğinin gelecek beklentisi üzerindeki toplam etkisinin de anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $\beta=.139$ ,  $p<.001$ ). Algılanan öğretmen desteğinin de gelecek beklentisi üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır ( $\beta=.057$ ,  $p=.093$ ). Buna karşılık, umut aracılığıyla oluşan dolaylı etkisinin anlamlı olduğu ( $\beta=.090$ , %95 GA [.054, .126],  $p<.001$ ) ve toplam etkisinin de anlamlı olduğu saptanmıştır ( $\beta=.147$ ,  $p<.001$ ). Elde edilen bulgular doğrultusunda, algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteğinin gelecek beklentisi üzerindeki etkisinin umut değişkeni aracılığıyla gerçekleştiği görülmektedir. Doğrudan etkilerin anlamlı olmaması, dolaylı etkilerin ise anlamlı bulunması, umudun algılanan sosyal destek kaynakları ile gelecek beklentisi arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiğini göstermektedir.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, aile, arkadaş ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek ile ergenlerin umut ve gelecek beklentisi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca umut ve gelecek beklentisi düzeylerinin demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, lise türü, akademik başarı puanı, anne öğrenim durumu, baba öğrenim durumu, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu, sosyoekonomik düzey ve aile birliktelik durumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Bunun yanı sıra, algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteği ile gelecek beklentisi arasındaki ilişkide umudun aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgular araştırmanın alt problemleri doğrultusunda sunulmuş, ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

### **Ergenlerin Demografik Değişkenlere Göre ( Cinsiyet, Yaş, Kardeş Sayısı, Lise Türü, Başarı Puanı, Anne Öğrenim Durumu, Baba Öğrenim Durumu, Anne Çalışma Durumu, Baba Çalışma Durumu, Sosyoekonomik Düzey, Aile Birliktelik Durumu ) Gelecek Beklentisi Ve Umut Düzeylerinin Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Sonuçların Tartışılması Ve Yorumlanması**

Demografik değişkenlere ilişkin bulgular kapsamında ilk olarak katılımcıların cinsiyetlerine göre bütüncü umut ve gelecek beklentisi düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların cinsiyetlerine göre hem bütüncü umut düzeyleri hem de gelecek beklentisi puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, kadın ve erkek ergenlerin umut ve gelecek beklentisi düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen bu sonuç, alanyazındaki birçok çalışma ile paralellik göstermektedir. Nitekim Dünder (2018), Karakoç ve arkadaşları (2013), Şimşek (2012), McCabe ve Barnett (2000), Aydoğan ve Deniz (2012), Kemer ve Atik (2005), Işıktaş (2022) ve Aydın (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda da umut ve/veya gelecek beklentisi düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bildirilmiştir. Bununla birlikte, Yin, Li, Yuan ve Wang (2019) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen boylamsal bir çalışmada, kız ergenlerin umut düzeylerinin erkek ergenlere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Baş ve Altun (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kız öğrencilerin gelecek beklentisi düzeylerinin

erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu, Kocaman'ın (2019) çalışmasında ise umut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirtilmiştir.

Dolayısıyla alanyazında cinsiyet değişkenine ilişkin farklı sonuçlar bulunmakla birlikte, mevcut araştırmanın bulguları ve benzer çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, umut ve gelecek beklentisi düzeylerinin çoğunlukla cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği söylenebilir.

Demografik değişkenler kapsamında ikinci olarak yaş değişkeni ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların bütünüleyici umut ve gelecek beklentisi düzeylerinin yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulgu, alanyazındaki bazı araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Nitekim Keser (2022) yaş değişkeni ile gelecek beklentisi arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını, Türkön (2019) ise gelecek beklentisinin yaşa göre anlamlı düzeyde değişmediğini bildirmiştir. Benzer şekilde Işıktaş (2022) ve Kocaman (2019), ergenlerin umut düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını ortaya koymuştur.

Öte yandan, mevcut araştırma bulgularından farklı olarak Karakış (2024), lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada ergenlerin umut düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaştığını belirlemiştir. Bu farklılığın araştırma örneklemlerinin özellikleri, yaş gruplarının dağılımı, kullanılan ölçme araçları veya sosyokültürel faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, alanyazında yer alan çalışmaların büyük bir kısmı bu araştırmanın bulgularını desteklemekte ve yaş değişkeninin ergenlerin umut düzeyi ile gelecek beklentisi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmada incelenen demografik değişkenlerden üçüncüsü de katılımcıların kardeş sayısıdır. Yapılan analizler sonucunda, kardeş sayısının ergenlerin bütünüleyici umut düzeyleri ile gelecek beklentisi puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuç, araştırmaya katılan bireylerin sahip oldukları kardeş sayısının umut ve geleceğe ilişkin beklentileri üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını göstermektedir.

Mevcut bulgu, ilgili alanyazında yer alan çeşitli araştırmalarla benzerlik göstermektedir. Aktaş (2016), Türkön (2019) ve Savcı (2016) tarafından yürütülen

Çalışmalarda da kardeş sayısının bireylerin gelecek beklentileri üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı ifade edilmiştir. Aynı doğrultuda Mantar (2021), umut düzeylerinin kardeş sayısına göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır.

Bununla birlikte, literatürde farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin Aydoğan (2010), kardeş sayısının umut düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu ve bir, iki ya da üç kardeşe sahip öğrencilerin umut puanlarının dört veya daha fazla kardeşi bulunan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Sonuç olarak, önceki araştırmaların büyük bir bölümüyle uyumlu biçimde bu çalışmada da kardeş sayısının ergenlerin umut düzeyi ve gelecek beklentisi üzerinde anlamlı bir farklılaştırıcı değişken olmadığı grlmştir.

Demografik değişkenler kapsamında incelenen dördüncü değişken öğrencilerin öğrenim gördükleri lise türüdür. Araştırma bulguları, ergenlerin bütünleyici umut düzeyleri ile gelecek beklentisi puanlarının öğrenim gördükleri lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bu sonuç, okul türünün öğrencilerin umut ve geleceğe ilişkin beklentileri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını düşündürmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, bu konuda farklı bulguların yer aldığı görülmektedir. Aktaş (2016) ile Trkn (2019), ğrencilerin gelecek beklentilerinin okul türüne göre anlamlı biçimde farklılaştığını bildirmiştir. Benzer şekilde Uluçay, zpolat, İşgör ve Taşkesen (2014) de gelecek beklentisi düzeylerinin öğrenim görülen okul türüne göre değiştiğini ortaya koymuştur. Buna karşın Gültekin (2022), gelecek beklentisi ile okul türü arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirterek mevcut araştırmanın bulgularını desteklemiştir.

Umut düzeyi açısından değerlendirildiğinde ise Pala (2019), mesleki ve teknik Anadolu liseleri ile sosyal bilimler liselerinde öğrenim gören öğrencilerin umut düzeylerinin Anadolu lisesi öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğunu saptamıştır. Öte yandan zdemir (2024) ve Mantar (2021), umut düzeylerinin öğrenim görülen lise türüne göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını bildirmiştir. Bu doğrultuda, mevcut araştırmanın sonuçları özellikle zdemir (2024), Mantar (2021) ve Gültekin (2022) tarafından elde edilen bulgularla örtüşmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, alanyazındaki çalışmaların bir kısmı okul türünün umut ve gelecek beklentisi üzerinde etkili olduğunu



belirtirken, önemli bir kısmı ise bu değişkenin anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir.

Demografik değişkenler kapsamında incelenen beşinci değişken öğrencilerin akademik başarı puanlarıdır. Araştırma bulgularına göre, bütünüleyici umut düzeylerinin akademik başarı puanına göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Yapılan ileri analizler sonucunda, 85–100 başarı puanına sahip öğrencilerin umut düzeylerinin 70–84 başarı puanına sahip öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, akademik açıdan daha başarılı olan öğrencilerin geleceğe yönelik hedeflerine ulaşabileceklerine ilişkin inançlarının ve motivasyonlarının daha güçlü olabileceğini düşündürmektedir.

Elde edilen sonuç, alanyazındaki bazı araştırmalarla benzerlik göstermektedir. Nitekim Atik ve Kemer (2009) ile Usta (2013), akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin umut düzeylerinin de daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Umud düzeyi yüksek bireylerin hedef belirleme, bu hedeflere ulaşmak için alternatif yollar geliştirme ve karşılaştıkları güçlükler karşısında çabalarını sürdürme eğiliminde olmaları, akademik başarılarının artmasına katkı sağlayabilmektedir. Bu nedenle umut ile akademik başarı arasında karşılıklı olarak birbirini destekleyen bir ilişkinin bulunduğu söylenebilir.

Buna karşın, araştırmada öğrencilerin gelecek beklentisi düzeylerinin akademik başarı puanına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, Şimşek (2012) tarafından gerçekleştirilen ve ergenlerin gelecek beklentilerinin akademik not ortalamasına göre anlamlı bir değişiklik göstermediğini ortaya koyan araştırma ile örtüşmektedir. Dolayısıyla, mevcut çalışmanın sonuçları akademik başarının umud düzeyi üzerinde etkili olabileceğini, ancak aynı etkinin gelecek beklentisi açısından her zaman ortaya çıkmayabileceğini göstermektedir.

Demografik değişkenler kapsamında incelenen altıncı ve yedinci değişkenler sırasıyla anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumudur. Araştırma bulgularına göre, anne öğrenim durumunun ergenlerin bütünüleyici umud düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu belirlenmiştir. Yapılan ileri analizler sonucunda, annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin umud düzeylerinin, annesi okuryazar olmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşılık, baba öğrenim durumuna göre öğrencilerin umud düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Anne ve baba öğrenim durumu ile gelecek beklentisi arasındaki ilişki incelendiğinde ise her iki değişken açısından da anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu sonuç, ebeveynlerin eğitim düzeyinin araştırma grubundaki ergenlerin geleceğe yönelik beklentilerini doğrudan etkileyen bir değişken olmadığını göstermektedir.

Konuyla ilgili alanyazın incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşan çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Şimşek (2012), lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada anne eğitim düzeyinin gelecek beklentisi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Alagöz (2018) tarafından yürütülen çalışmada da ebeveynlerin öğrenim düzeyinin öğrencilerin gelecek beklentilerini anlamlı biçimde farklılaştırmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu yönüyle söz konusu araştırmalar, mevcut çalışmanın bulgularını desteklemektedir.

Bununla birlikte, alanyazında farklı sonuçlar bildiren araştırmalar da bulunmaktadır. Araştırmalar arasında gözlenen farklı sonuçların; örneklem özellikleri, sosyoekonomik koşullar, kültürel bağlam, veri toplama araçları ve yöntemsel farklılıklardan etkilenmiş olabileceği değerlendirilmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, mevcut araştırmanın bulguları ebeveyn öğrenim düzeyinin ergenlerin gelecek beklentileri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını, umut düzeyi açısından ise yalnızca anne öğrenim durumunun sınırlı düzeyde farklılaşmaya yol açtığını göstermektedir.

Demografik değişkenler kapsamında incelenen sekizinci ve dokuzuncu değişkenler sırasıyla anne çalışma durumu ve baba çalışma durumudur. Araştırma bulgularına göre, anne çalışma durumunun ergenlerin bütünüleyici umut düzeyleri ve gelecek beklentisi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, baba çalışma durumunun da ne umut düzeyi ne de gelecek beklentisi açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptanmıştır. Bu sonuçlar, ebeveynlerin çalışma durumunun araştırmaya katılan ergenlerin umut ve geleceğe yönelik beklentileri üzerinde belirleyici bir değişken olmadığını göstermektedir.

Alanyazın incelendiğinde, anne ve baba çalışma durumunun ergenlerin umut düzeyi ve gelecek beklentisi üzerindeki etkisini doğrudan ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle mevcut araştırmanın bulgularını birebir destekleyen veya bu bulgularla çelişen yeterli sayıda çalışmaya ulaşılamamıştır.

Demografik değişkenler kapsamında incelenen onuncu değişken öğrencilerin algılanan sosyoekonomik düzeyleridir. Araştırma sonucunda, ergenlerin bütünleyici umut düzeyleri ile gelecek beklentisi puanlarının sosyoekonomik düzeye göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulgu, araştırmaya katılan öğrencilerin ekonomik koşullarının tek başına umut ve geleceğe yönelik beklentilerini belirleyen bir unsur olmadığını düşündürmektedir.

Araştırmadan elde edilen bu sonuç, Türkön'ün (2019) çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Türkön (2019), öğrencilerin gelir düzeylerinin gelecek beklentileri üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ifade etmiştir. Benzer şekilde Tarhan'ın (2012) araştırmasında da ailenin aylık gelir düzeyinin bireylerin umut puanları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Buna karşın Tarhan ve Bacanlı (2015), farklı yaş ve eğitim düzeylerinden öğrencilerle yürüttükleri nitel araştırmada bireylerin içinde bulundukları sosyoekonomik ve kültürel çevrenin umut kavramını algılayış biçimlerini etkileyebileceğini ortaya koymuştur.

Öte yandan, alanyazında mevcut araştırma bulgularından farklı sonuçlar bildiren çalışmalar da bulunmaktadır. Aydoğan (2010), Usta (2013) ve Vahapoğlu (2013), ailelerin gelir düzeyine göre öğrencilerin umut düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığını rapor etmiştir. Bu durum, sosyoekonomik değişkenlerin umut üzerindeki etkisinin örneklem özellikleri, çevresel koşullar ve bireylerin yaşadıkları sosyal deneyimlere bağlı olarak değişebileceğini düşündürmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmanın bulguları sosyoekonomik düzeyin ergenlerin umut düzeyi ve gelecek beklentisi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir

Demografik değişkenler kapsamında son olarak anne-baba birliktelik durumu incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, anne ve babanın birlikte yaşayıp yaşamamasının ergenlerin bütünleyici umut düzeyleri ve gelecek beklentisi puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle, ebeveynlerin birlikte yaşaması, boşanmış olmaları veya aile yapısındaki farklılıklar araştırmaya katılan öğrencilerin umut ve geleceğe ilişkin beklentilerini anlamlı düzeyde değiştirmemiştir.

Elde edilen bu sonuç, alanyazındaki bazı araştırmalarla benzerlik göstermektedir. Nitekim Aktaş (2016), anne-baba birliktelik durumunun ergenlerin gelecek beklentileri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını bildirmiştir. Benzer şekilde Mantar (2021) da öğrencilerin umut düzeylerinin anne-baba birliktelik durumuna göre değişmediğini ortaya koymuştur.

### **Ergenlerde Algılanan Aile, Arkadaş ve Öğretmen Desteği ile Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolüne İlişkin Sonuçların Tartışılması Ve Yorumlanması**

Bu araştırmada elde edilen en önemli bulgulardan biri, algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteği ile ergenlerin gelecek beklentileri arasındaki ilişkide umudun aracı rol üstlenmesidir. Başka bir ifadeyle, ergenlerin çevrelerinden algıladıkları sosyal destek, gelecek beklentilerini doğrudan artırmamakta; bu etkinin ortaya çıkabilmesi için öncelikle umut düzeyinin güçlenmesi gerekmektedir. Bu durum, sosyal desteğin tek başına geleceğe ilişkin olumlu beklentiler oluşturmak için yeterli olmadığını, asıl belirleyici mekanizmanın bireyin sahip olduğu umut düzeyi olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla sosyal destek, umut aracılığıyla işlev kazanan ve geleceğe ilişkin olumlu bilişsel değerlendirmeleri besleyen önemli bir psikososyal kaynak olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada dolaylı etkilerin büyüklüğü incelendiğinde en güçlü etkinin aile desteği üzerinden gerçekleştiği belirlenmiştir. Bu bulgu, ergenlik döneminde akran ilişkilerinin ve bağımsızlaşma eğilimlerinin ön plana çıkmasına rağmen, ailenin bireyin psikolojik gelişiminde temel güven kaynağı olma özelliğini sürdürdüğünü göstermektedir. Aileden alınan destek, ergenlerin hedeflerine ulaşabileceklerine yönelik inançlarını güçlendirmekte, karşılaştıkları güçlükler karşısında alternatif yollar geliştirebilmelerine katkı sağlamakta ve böylece geleceğe daha umutlu bakmalarını kolaylaştırmaktadır. Bunun yanında arkadaş ve öğretmen desteğinin de umut düzeyini anlamlı biçimde yordaması, umut gelişiminin yalnızca aileyle sınırlı olmadığını; okul ve akran çevresinin de bu süreçte önemli katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, ergenlik döneminde bireyin farklı sosyal destek kaynaklarından beslenen bütüncül bir psikolojik sistem içerisinde geliştiğini göstermesi bakımından dikkat çekicidir.

Araştırmanın bu bulgusu, uluslararası alanyazındaki çalışmalarla da önemli ölçüde örtüşmektedir. Li ve arkadaşları (2026), ebeveyn özerklik desteğinin ergenlerin gelecek yönelimini doğrudan değil, büyüme zihniyeti ve umut aracılığıyla etkilediğini belirlemişlerdir. Benzer şekilde Stoddard ve Pierce (2015), toplumsal kaynakların olumlu gelecek beklentileri üzerindeki etkisinin umut aracılığıyla gerçekleştiğini ortaya koymuş ve umudu sosyal çevre ile geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı arasında köprü görevi gören temel psikolojik değişken olarak tanımlamışlardır. Ng, Lam ve Chan (2017) ise düşük gelirli ergenlerle yürüttükleri çalışmada, sosyal destek programlarının ancak bireyin umut düzeyini güçlendirdiği ölçüde hedef oluşturma, akademik beklentileri artırma ve geleceğe ilişkin kaygıları azaltmada etkili olduğunu göstermişlerdir. Bu araştırmaların ortak noktası, sosyal desteğin etkisinin doğrudan değil, umut gibi bilişsel ve motivasyonel süreçler üzerinden ortaya çıktığını göstermeleridir. Mevcut çalışmada elde edilen aracılık bulgusu da bu kuramsal yaklaşımı desteklemekte ve umudun sosyal destek ile gelecek beklentisi arasındaki ilişkiyi açıklayan temel mekanizmalardan biri olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgular, sosyal destek ile umut arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarla da tutarlılık göstermektedir. Archer ve arkadaşları (2019), özellikle ebeveyn desteğinin umut gelişimindeki belirleyici rolünü vurgularken, Otis (2017) aile, öğretmen ve akran desteğinin umut düzeyini anlamlı biçimde açıkladığını ve özellikle duygusal desteğin umut gelişiminde en güçlü etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Yarcheski ve Mahon (2016) tarafından gerçekleştirilen meta-analizde sosyal desteğin, ergenlerde umudun en güçlü yordayıcılarından biri olduğu ortaya konulmuştur. Bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, sosyal destek kaynaklarının umut gelişimini güçlendirdiği; umut düzeyindeki artışın ise bireyin geleceğe ilişkin beklentilerini olumlu yönde şekillendirdiği anlaşılmaktadır.

Nitekim bu çalışmada da umut ile gelecek beklentisi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu bulgu, Çalışkan (2021), Eryılmaz (2011), Karakoç ve arkadaşları (2013) ve Şimşek (2012) tarafından elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Umudun yüksek olan ergenlerin geleceğe ilişkin daha olumlu beklentilere sahip olmaları, hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma konusunda kendilerini daha yeterli hissetmeleriyle açıklanabilir. Snyder'in Umud Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, umut; bireyin yalnızca geleceğe yönelik iyimser

duygular beslemesini değil, aynı zamanda hedeflerine ulaşabilmek için farklı yollar geliştirebilmesini ve bu yolları kullanabilecek motivasyona sahip olmasını ifade etmektedir. Bu nedenle umut düzeyindeki artışın, geleceğe ilişkin olumlu beklentilerin gelişmesini desteklemesi kuramsal olarak da beklenen bir sonuçtur.

Sonuç olarak, bu araştırma sosyal desteğin ergenlerin gelecek beklentilerini doğrudan artırmadığını; bu etkinin büyük ölçüde umut aracılığıyla gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, ergenlerin geleceğe ilişkin olumlu bakış açılarının geliştirilmesinde yalnızca aile, okul ve akran desteğinin artırılmasının yeterli olmayacağını; aynı zamanda bu desteklerin bireyin umut düzeyini güçlendirecek biçimde yapılandırılması gerektiğini göstermektedir. Bu yönüyle araştırma, umut kavramının sosyal destek ile gelecek beklentisi arasındaki ilişkide merkezi bir psikolojik mekanizma olduğunu ortaya koymakta ve okul psikolojik danışmanlığı uygulamalarında umut geliştirmeye yönelik müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Özellikle aile katılımlı psikoeğitim programları, öğretmenlerin umut destekleyici sınıf uygulamaları ve akran destek programlarının birlikte planlanması, ergenlerin geleceğe yönelik daha olumlu beklentiler geliştirmelerine önemli katkılar sağlayabilir.

## **Sonuçlar**

1. Ergenlerin umut ve gelecek beklentisi düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi sonucunda; cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, öğrenim görülen lise türü, baba öğrenim durumu, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu, algılanan sosyoekonomik düzey ve ailenin beraberlik durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır. Buna karşın, akademik başarı puanına göre ergenlerin umut düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Yapılan ileri analizler sonucunda, akademik başarı puanı 85–100 aralığında olan öğrencilerin umut düzeylerinin, 74–84 aralığında olan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca anne öğrenim durumunun da umut düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı tespit edilmiştir; buna göre annesi ortaokul mezunu olan ergenlerin umut düzeyleri, annesi okuryazar olmayan ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Gelecek beklentisi boyutunda ise, akademik başarı puanı ve anne öğrenim durumu da dahil olmak

üzere, incelenen hiçbir demografik değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

2. Algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteğinin ergenlerin umut düzeylerini yordama durumuna ilişkin bulgular, her üç sosyal destek kaynağının da umut düzeyini anlamlı ve pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Modele giren yordayıcı değişkenler arasında, ergenlerin umut düzeyi üzerinde en güçlü açıklayıcı etkiye sahip olan değişkenin algılanan aile desteği olduğu belirlenmiştir.
3. Algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteği ile ergenlerin gelecek beklentisi arasındaki ilişkide umudun aracı rolüne ilişkin bulgular, umudun bu ilişkide aracı ( mediator) rol üstlendiğini göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre, algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteğinin gelecek beklentisi üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı bulunmamış, buna karşılık sosyal destek kaynaklarının gelecek beklentisi üzerindeki etkilerinin umut aracılığıyla dolaylı olarak anlamlı biçimde gerçekleştiği belirlenmiştir. Dolaylı etkiler incelendiğinde, en güçlü aracılık etkisinin algılanan aile desteği üzerinden gerçekleştiği, bunu sırasıyla öğretmen desteği ve arkadaş desteğinin izlediği görülmüştür. Bu sonuç, ergenlerin çevrelerinden algıladıkları sosyal desteğin gelecek beklentilerini doğrudan artırmaktan ziyade, öncelikle umut düzeylerini güçlendirdiğini; artan umut düzeyinin ise geleceğe ilişkin daha olumlu beklentilerin gelişmesine katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

## **Öneriler**

### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

1. Bu araştırma, Doğu Anadolu Bölgesi'nde öğrenim gören lise öğrencileri ile sınırlı olarak gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak araştırmaların Türkiye'nin farklı coğrafi bölgelerinde, farklı sosyoekonomik ve kültürel özelliklere sahip örneklemeler üzerinde yürütülmesi önerilmektedir. Böylece elde edilen bulguların farklı örneklemelerde test edilmesi sağlanarak araştırma sonuçlarının genellenebilirliği artırılabilir.
2. Bu araştırma yalnızca ergenlik dönemindeki bireyleri kapsamaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda aynı modelin ortaokul öğrencileri, üniversite öğrencileri,

beliren yetişkinler ve yetişkin bireyler üzerinde de incelenmesi önerilmektedir. Böylece algılanan sosyal destek, umut ve gelecek beklentisi arasındaki ilişkilerin gelişim dönemlerine göre nasıl değiştiği daha kapsamlı biçimde değerlendirilebilir.

3. Araştırmada algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteğinin gelecek beklentisi üzerindeki etkisinde umudun aracı rol üstlendiği belirlenmiştir. Gelecek araştırmalarda bu modele psikolojik sağlamlık, öz yeterlik, benlik saygısı, iyimserlik, yaşam doyumu, öz düzenleme ve kariyer uyumluluğu gibi psikolojik değişkenlerin aracı veya düzenleyici değişken olarak dâhil edilmesi önerilmektedir. Böylece ergenlerin gelecek beklentilerini etkileyen psikolojik süreçler daha ayrıntılı biçimde açıklanabilir.
4. Bu araştırma kesitsel bir araştırma deseniyle yürütülmüştür. Bu nedenle, ileride gerçekleştirilecek boylamsal araştırmalarla sosyal destek kaynaklarının umut ve gelecek beklentisi üzerindeki etkilerinin zaman içerisindeki değişimi incelenebilir. Bu tür çalışmalar, değişkenler arasındaki ilişkilerin gelişimsel süreç içerisinde nasıl şekillendiğinin daha sağlıklı biçimde ortaya konulmasına katkı sağlayacaktır.
5. Gelecek araştırmalarda, ölçeklerin alt boyutları veya maddeleri kullanılarak doğrulayıcı faktör analizinin ardından örtük değişkenlere dayalı yapısal eşitlik modelleri kurulabilir. Bu sayede ölçüm modeli ile yapısal model aynı anda test edilerek sosyal destek, umut ve gelecek beklentisi arasındaki ilişkiler daha kapsamlı ve güvenilir biçimde değerlendirilebilir.
6. Araştırmada elde edilen nicel bulguların daha kapsamlı biçimde açıklanabilmesi amacıyla, ergenlerin aile, arkadaş ve öğretmen desteğine ilişkin yaşantılarını, umutlarını ve geleceğe yönelik beklentilerini nasıl anlamlandırdıklarını ortaya koyacak nitel veya karma yöntemli araştırmaların yapılması önerilmektedir. Bu sayede nicel bulguların arka planındaki bireysel deneyimler daha ayrıntılı biçimde ortaya konulabilir.
7. Araştırmada algılanan aile desteğinin umut düzeyini en güçlü yordayan sosyal destek kaynağı olduğu ve umut değişkeninin sosyal destek ile gelecek beklentisi arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği belirlenmiştir. Bu doğrultuda, aile içi iletişimi güçlendirmeye, ebeveyn katılımını artırmaya ve ergenlerin umut



düzeylerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programlarının etkililiğini inceleyen deneysel araştırmaların planlanması önerilmektedir.

8. Bu araştırmanın bulguları, sosyal desteğin gelecek beklentisini doğrudan artırmaktan çok umut aracılığıyla etkilediğini göstermektedir. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda okul iklimi, öğretmen-öğrenci ilişkisi, akran bağlılığı, mentor desteği ve dijital sosyal destek gibi farklı sosyal destek kaynaklarının umut üzerindeki etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi önerilmektedir. Böylece ergenlerin geleceğe ilişkin olumlu beklentilerini güçlendiren koruyucu faktörler daha kapsamlı biçimde ortaya konulabilir.

### **Uygulayıcılara Yönelik Öneriler**

1. Araştırmada algılanan aile desteğinin, ergenlerin umut düzeyini en güçlü biçimde yordayan sosyal destek kaynağı olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda okul psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) servisleri tarafından aile içi iletişimi güçlendirmeye, ebeveynlerin destekleyici tutumlarını geliştirmeye ve aile katılımını artırmaya yönelik psikoeğitim programları, anne-baba eğitimleri ve aile danışmanlığı uygulamalarına daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.
2. Araştırma bulguları, algılanan arkadaş ve öğretmen desteğinin de ergenlerin umut düzeyini anlamlı ve olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu nedenle okullarda öğrenciler arasında iş birliğini, aidiyet duygusunu ve olumlu akran ilişkilerini geliştirmeye yönelik akran destek programları, grup rehberliği etkinlikleri ve sosyal beceri çalışmaları planlanmalıdır. Aynı zamanda öğretmenlerin öğrencileri cesaretlendiren, destekleyen ve güven veren tutumlarını güçlendirmeye yönelik hizmet içi eğitim programları düzenlenmelidir.
3. Araştırmada umudun, algılanan aile, arkadaş ve öğretmen desteği ile gelecek beklentisi arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği belirlenmiştir. Bu doğrultuda okul psikolojik danışmanları tarafından yürütülecek bireysel ve grupla psikolojik danışma çalışmalarında yalnızca sosyal destek kaynaklarının güçlendirilmesine değil, aynı zamanda öğrencilerin umut düzeylerini artırmaya yönelik hedef belirleme, alternatif çözüm yolları geliştirme, problem çözme, öz düzenleme ve motivasyonu destekleyici etkinliklere de yer verilmesi önerilmektedir.

4. Araştırmada akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin umut düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda akademik başarısı görece düşük olan öğrencilerin umut düzeylerini desteklemek amacıyla bireyselleştirilmiş akademik rehberlik hizmetleri, öğrenme stratejileri eğitimleri, başarı motivasyonunu artırmaya yönelik psikoeğitim programları ve düzenli izleme çalışmaları yürütülmelidir.
5. Okullarda uygulanacak kariyer rehberliği ve mesleki rehberlik hizmetlerinde öğrencilerin yalnızca meslek seçimi ve akademik planlamalarına odaklanılmamalı; aynı zamanda geleceğe yönelik umutlarını güçlendirecek, ulaşılabilir hedefler belirlemelerine ve bu hedeflere ulaşabileceklerine ilişkin inançlarını artıracak etkinliklere yer verilmelidir.
6. Araştırma sonuçları, sosyal desteğin gelecek beklentisini doğrudan değil, umut aracılığıyla etkilediğini ortaya koymuştur. Bu nedenle okul temelli önleyici ruh sağlığı çalışmalarında aile, öğretmen ve akran desteğini güçlendiren uygulamalar ile umut geliştirmeye yönelik müdahalelerin birlikte planlanması önerilmektedir. Böylece öğrencilerin geleceğe yönelik olumlu beklentiler geliştirmeleri ve psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesi mümkün olacaktır.
7. Eğitim kurumlarında öğrencilerin yalnızca akademik başarıları değil, aynı zamanda aileleri, arkadaşları ve öğretmenleriyle kurdukları destekleyici ilişkiler de sistematik olarak değerlendirilmelidir. Bu doğrultuda bütüncül okul rehberliği anlayışı benimsenerek öğrencilerin sosyal destek kaynaklarını güçlendiren, umut düzeylerini artıran ve geleceğe yönelik olumlu beklentilerini destekleyen koruyucu ve önleyici uygulamalara öncelik verilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adıgüzel, R. (2025). *Lise Öğrencilerinde Sınav Kaygısının Yordayıcısı Olarak Ebeveyn Beklentisi Ve Olumlu Gelecek Beklentisi* ( Yüksek Lisans Tezi ). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akbayrak, N. K. (2024). *Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Ve Psikolojik Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rolü* (Yüksek Lisans Tezi ). Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Aksoy, S. C. (2022). *Spor Lisesi Öğrencilerinde Kariyer Uyum Yeteneği Ve Olumlu Gelecek Beklentisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Aksoy, Ş. (2025). *Ergenlerin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aktaş, E. (2016). *Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları İle Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alagöz, E. (2018). *İstanbul İlinde Özel Mesleki Ve Teknik Anadolu Liselerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerinin Gelecek Beklentileri Üzerine Etkisi* ( Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Allport, G. W., & Gillespie, J. M. (1955). *Youth's Outlook On The Future: A Cross-National Study / by James M. Gillespie and Gordon W. Allport. Doubleday.*
- Archer, C. M., Jiang, X., Thurston, I. B., & Floyd, R. G. (2019). The Differential Effects of Perceived Social Support on Adolescent Hope: Testing the Moderating Effects of Age and Gender. *Child Indicators Research*, 12(6), 2079–2094. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-9628-x>
- Armsden, G.C. Ve Greenberg, M.T. (1987). The Inventory Of Parent And Attachment Individual Differences And Their Relationship To Psychological Well-Being İn Adolescence. *Journal Of Youth And Adolescence*. 16(5) S: 427-454.
- Arslan, C., Oral, T., & Karababa, A. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Kaygı, Depresyon ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim* , 43 (194), 101-110. <https://doi.org/10.15390/EB.2018.6592>

- Artar, M. (2003). Depremi Yaşayan Ergenlerin Gelecek Beklentilerinin İçeriği. *Kriz Dergisi*, 11(3), 21-27. [https://doi.org/10.1501/Kriz\\_0000000195](https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000195)
- Atabek, E. (2002). *Erken büyüyen çocuklar: Günümüzün ergenleri*. Altın Kitaplar.
- Atık, G., & Kemer, G. (2009). Çocuklarda Umud Ölçeği'nin Psikometrik Özellikleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2), 379-390. <https://izlik.org/JA99BF22CS>
- Aydoğan, . S. A., & Deniz, D. D. M. E. (2012). Son Çocukluk Döneminde Benlik Saygısı Ve Umud. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 97-106. <https://izlik.org/JA84BH92WH>
- Aydoğan, S. (2010). *İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Umud Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. ( Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aygün, N. (2021). *Algılanan Ebeveyn Tutumları İle Ergenlerin Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* ( Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Bağcı, B. (2024). *Umud Odaklı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Umud Düzeyine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Baş, N., & Altun, F. (2020). Ortaokul Öğrencilerindeki Gelecek Beklentilerinin Açıklanmasında Okula Bağlılık, Okul Yaşam Kalitesi ve Akademik Başarının Rolü. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(1), 197-213. <https://izlik.org/JA97CU68MP>
- Bayın, Ü. (2020). *Ergenlerde Affetme Ve Algılanan Sosyal Destek* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bekman, M. (2022). Halkla İlişkiler Uygulamalarında Nicel Araştırma Yöntemi: İlişkisel Tarama Modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258. <https://doi.org/10.54707/meric.1143322>

- Bingöl, N. (2013). *Lise Öğrencilerinin Siber Zorba Ve Mağdur Olma Davranışları İle Yakın Sosyal Çevrelerinden Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Boğa, E. (2017). *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri İle Aile İç İstismar Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R., & Westenberg, P. M. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive? *Social Development*, 19(2), 417–426. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- Buyruk, M. B. (2023). *Ergenlerin Çocukluk Deneyimleri, Mutluluk Anıları Ve Kimlik Gelişim Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Callina, K. S., Johnson, S. K., Buckingham, M. H., & Lerner, R. M. (2014). Hope in Context: Developmental Profiles of Trust, Hopeful Future Expectations, and Civic Engagement Across Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(6), 869–883. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0096-9>
- Can, U. (2023). *Lise Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek Ve Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Carifio, J., & Rhodes, L. (2002). Construct validities and the empirical relationships between optimism, hope, self-efficacy, and locus of control. *WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, 19(2), 125-136.
- Chung, H. (1996). *Hope And Resiliency Among College Students* (Order No. 1382635). Available From Proquest Dissertations & Theses Global.
- Cırcır, P. (2025). *Ergenlerde Kimlik Algısı Aile Tutumları Ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L., & Davies, F. (2007). *The impact of hope, self-esteem and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study*. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1161–1178. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.02.001>
- Cobb, S. (1976). Social Support As A Moderator Of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
- Cohen, S. (1988). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, 7(3), 269–297. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.7.3.269>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Çakır Şentürk, M. (2025). *Ergenlerin Sosyal Medya Kullanım Sürelerinin Akran İletişimi Üzerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çalışkan, S. (2021). *Ergenlerin Sahip Olduğu Gelecek Beklentisi, Umut Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Arasındaki Yordayıcı İlişkiler (Yüksek Lisans Tezi)*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çarsancaklı, E. (2023). *Ergenlik Dönemi Agresyonu İle Ergenlerin Algıladıkları Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çelik, İ. (2024). *Lise Öğrencilerinin Azim, Umut Ve Pozitif Gençlik Gelişimi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çelikel, Ç. F., Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45(4), 122 - 129.
- Dandıl Sert, G. (2025). *PIRLS 2021 Verisine Dayalı Olarak Okuma Motivasyonu, Dijital Okuryazarlık Ve Öğretmen Desteği İle Okuduğunu Anlama Becerisi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Dündar, B. B. (2018). *Lise Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Aile Tutumu Ve Gelecek Beklentisinin Okul Tükenmişliği İle İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ege, A. (2018). *Ergenlerin Sorunlarının Ve Algıladıkları Sosyal Desteğin Gelecek Beklentilerine Etkilerinin İncelenmesi: Altındağ Örneği* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eker, D., Arkar, H., & Yaldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik Ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17–25.
- Erbakan, B. (2025). *Ergenlerin Ve Ebeveynlerin Gözünden Ergenler İçin Koruyucu Ve Risk Faktörleri Ve Eğitim Beklentileri* (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ercan, A. (2025). *Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik Sağlamlık Ve Sosyal Kaygının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erik Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth And Crisis*. W. W. Norton & Company
- Eryılmaz, A. (2011). “Ergen Öznel İyi Oluşu İle Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Düşünen Adam: Journal Of Psychiatry Ve Neurological Sciences*, Cilt 24, 209-215. DOI:[10.5350/DAJPN2011240306](https://doi.org/10.5350/DAJPN2011240306)
- Esati, A. (2017). *Ergenlerin Öz güven Oluşturmalarında Dindarlığın Rolü (Sancak Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi) Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fernández-Lasarte, O., Goñi, E., Camino, I., & Ramos-Díaz, E. (2019). *Perceived social support and school engagement in secondary students*. *Revista Española de Pedagogía*, 77(272), 123–141. <https://doi.org/10.22550/REP77-1-2019-06>
- Frank, J. D. (1968). *The role of hope in psychotherapy*. *International Journal of Psychiatry*, 5(5), 383–395.
- Gallagher, E. N., & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1551–1561.

- Guney, M.A., & Hamarta, E. (2022). Ergenlerde Duygusal Özerklik, Sosyal Destek ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 138-155.
- Gültekin, E. S. (2022). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Dışlanma Düzeyleri İle Gelecek Beklentileri Ve Affetme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford Press.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley Publishing Company
- Işıktaş, E. (2022). *Lise Öğrencilerinin Akademik Azim, Olumlu Gelecek Beklentileri Ve Akademik Erteleme Davranışlarının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- İnan, A. (2024). *Depremde Aile Üyelerini Kaybeden Yetişkin Bireylerin Umutsuzluk Düzeyleri Ve Yas Süreçlerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi İle İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jakobsen AL, Hansen CD, Andersen JH. The association between perceived social support in adolescence and positive mental health outcomes in early adulthood: a prospective cohort study. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2022;50(3):404-411. doi:[10.1177/1403494821993718](https://doi.org/10.1177/1403494821993718)
- Karakış, M. (2024). *Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık, Umut Ve Sosyal İlginin Yaşam Doyumu Üzerindeki Rolünün İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karakoç, A., Bingöl, F., & Karaca, S. (2013). Lise öğrencilerinde ergen öznel iyi oluş ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 6(3), 43–50.
- Karataş, S. (2016). *Ergenlerde Bağlanma Ve Kimlik Statüleri: Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.



- Karcı, A. (2021). *Ergenlerde Anne Baba Tutumlarının Umut Ve İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kemer, G., & Atik, G. (2013). Kırsal Ve İl Merkezinde Yaşayan Lise Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyine Göre Karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21), 161-168. <https://izlik.org/JA69LG65AJ>
- Kepenek, S. N. (2021). *Genç Yetişkinlerde Umut Ve Sosyal Sermaye Kavramlarının Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Keser, D. (2022). *Ankara İli Kamu Ve Özel Lise Öğrencilerinin Gelecek Beklentilerine Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kılıç, S. (2013). Örneklem yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-6. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130325011730>
- Kim, T., & Kim, J. (2020). *Linking adolescent future expectations to health in adulthood: Evidence and mechanisms. Social Science & Medicine*, 263, Article 113282. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113282>
- Kocaman, E.N. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Umut Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kocatürk Bursa, H. B. (2025). *Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Umut Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238. <https://izlik.org/JA96DK22RH>
- Köse, T. P. (2015). *Bir Devlet Lisesinde Okuyan Ergenlerde Benlik Saygısı Ve Kişilik Özelliklerinin Ana-Baba Tutumları Açısından Yordanması* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kulaksızoğlu, A. (2014). *Ergenlik psikolojisi* (16. bs.). Remzi Kitabevi.

- Kurban, S. (2025). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ağ Bağımlılığının Algılanan Sosyal Destek Üzerindeki Yordayıcı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. (Eds.). (2009). *Handbook of adolescent psychology: Vol. 2. Contextual influences on adolescent development* (3rd ed.). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470479193>
- Li, X., Awan, A. U. R., & Chen, T. (2025). *How parental autonomy support fosters adolescent future orientation: The mediating roles of growth mindset and hope, moderated by peer relationships*. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1609303>
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Pedrotti, J. T. (2004). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage.
- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Mahon, N. E., & Yarcheski, A. (2017). Parent and Friend Social Support and Adolescent Hope. *Clinical Nursing Research*, 26(2), 224–240. <https://doi.org/10.1177/1054773815619881>
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2003). What type of support do they need? Investigating student adjustment as related to emotional, informational, appraisal, and instrumental support. *School Psychology Quarterly*, 18(3), 231–252.
- Malecki, C. K., & Elliot, S. N. (1999). Adolescents' ratings of perceived social support and its importance: Validation of the Student Social Support Scale. *Psychology in the Schools*, 36(6), 473–483. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6807\(199911\)36:6<473::AID-PITS3>3.0.CO;2-0](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6807(199911)36:6<473::AID-PITS3>3.0.CO;2-0)
- Mantar, M. (2021). *Lise Öğrencilerinde Umudun Yordayıcıları Olarak Algılanan Sosyal Destek Ve Benlik Saygısı* (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2011). The role of positive psychology constructs in predicting mental health and academic achievement among children and adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1049–1062.

- Mau, W.-C., & Bikos, L. H. (2000). Educational and vocational aspirations of minority and female students: A longitudinal study. *Journal of Counseling & Development*, 78(2), 186–194. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb02577.x>
- McCabe, K., & Barnett, D. (2000). First comes work, then come marriage: Future orientation among African American young adolescents. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 49(1), 63–70. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2000.00063.x>
- Monroe, S. M., Imhoff, D. F., Wise, B. D., & Harris, J. E. (1983). Prediction of psychological symptoms under high-risk psychosocial circumstances: Life events, social support, and symptom specificity. *Journal of Abnormal Psychology*, 92(3), 338–350. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.92.3.338>
- Nas, E. (2022). Ergenlerin Öz-merhamet ve Umut Düzeylerinin İncelenmesi. Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(1), 46-65. <https://izlik.org/JA79WS92UH>
- Ng, Eddie C. W.; Lam, Jasmine K. M.; and Chan, Charles C.H. (2017) "The Positive Adjustment of Low-Income Youths With Relational and Community Support: The Mediating Role of Hope," *Merrill-Palmer Quarterly: A Peer Relations Journal*: Vol. 63: Iss. 4, Article 4.
- Nurmi, J.-E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1–59. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(91\)90002-6](https://doi.org/10.1016/0273-2297(91)90002-6)
- Onur, T. (2023). *Ergenlerde Bağlanma Stilleri İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Otis, K.(2017). *Hope and Social Support: What Types of Parent, Peer, and Teacher Support Matter to Early Adolescent Females and Males?*. (Doctoral dissertation). Retrieved from <https://scholarcommons.sc.edu/etd/4322>
- Önen, Z. (2025). *Ergenlerde Duygusal Düzenleme Stratejileri Ve Yürütücü İşlevler Arasındaki İlişkilerin Araştırılması* ( Yüksek Lisans Tezi ). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.

- Özdemir, E. (2021). *Ergenlerin Algıladığı Anne-Baba Tutumlarının Depresyon, Anksiyete Ve Stres Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özdemir, O. (2024). *Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık Ve Umut Düzeylerinin Sınav Kaygısı İle İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Pala, G. (2019). *Ergenlerin Kimlik Gelişimi İle Akademik Motivasyon Ve Umudun İlişkisinde Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Rand, K. L., & Rogers, S. K. (2023). Cognitive models of hope. *Current Opinion in Psychology*, 49, 101510. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101510>
- Rezaei Boukani, S. (2025). *Ergenler Ve Genç Yetişkinlerin Sosyal Destek Algıları Ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyi İle İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Rigby, K. (2000). Effects of peer victimization in schools and perceived social support on adolescent well-being. *Journal of Adolescence*, 23(1), 57–68. <https://doi.org/10.1006/jado.1999.0289>
- Samancı, F. T. (2023). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Olumlu Ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri İle Gelecek Beklentisi Ve Kariyer Kaygısı İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sancaktar, M. (2020). *Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek Ve Stres Düzeyinin İnternet Bağımlılığı İle İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Santrock, J. W. (2012). *Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi* (G. Yüksel, Çev. Ed.; 13. basımdan çeviri). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127–139. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.127>
- Sarıçam, H., & Akın, A. (2013). Bütünleyici Umut Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15, 291-308. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.447>

- Sarıçam, H. (2015). *Subjective happiness and hope. Universitas Psychologica, 14*(2), 685–694. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-1.shah>
- Savcı, H. (2016). Ergenlerin Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları İle Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Schrank, B., Woppmann, A., Sibitz, I., & Lauber, C. (2011). Development and validation of an integrative scale to assess hope. *Health Expectations: An International Journal of Public Participation in Health Care & Health Policy, 14*(4), 417–428. <https://doi.org/10.1111/j.1369-7625.2010.00645.x>
- Seginer, R. (2009). *Future orientation: Developmental and ecological perspectives*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/b106810>
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues, 40*(4), 11–36. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1984.tb01105.x>
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 11–28. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.11>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249–275. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H. III, & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology, 94*(4), 820–826. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.4.820>
- Söğüt, F. S. (2025). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Steinberg, L., Dornbusch, S. M., & Brown, B. B. (1992). Ethnic differences in adolescent achievement: An ecological perspective. *American Psychologist, 47*(6), 723–729. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.47.6.723>
- Stoddard, S. A., & Pierce, J. (2015). *Promoting positive future expectations during adolescence: The role of assets. American Journal of Community Psychology, 56*(3–4), 332–341. <https://doi.org/10.1007/s10464-015-9754-7>

- Şikel, Ç. (2023). *Ergenlerin Gelecek Beklentileri İle Duygusal Özerklik Ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Şimşek, H. (2012). Future Expectations of High School Students In Southeastern Turkey: Factors behind Future Expectations. *Journal of Theoretical Educational Sciences*, 5(1), 90-109. <https://izlik.org/JA53XF73FY>
- Tarhan, S. (2012). *Umudun Özyeterlik Algılanan Sosyal Destek Ve Kişilik Özelliklerinden Yordanması* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tatar, B. (2025). *Ergenlerde Ebeveyn Tutumlarının Strese Yatkınlık Ve Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Taytaş, M., & Kardaş, F. (2022). Ergenlerde Azim, Umut Ve Öz-Yeterliğin Depresyon İle İlişkisi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(1), 73-106. <https://izlik.org/JA65BG48LF>
- Toğrul, T. (2025). *Lise Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri İle Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tosun, T. (2021). Ergenlerde Psikolojik İyi Oluşun Algılanan Sosyal Destek Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Journal of Multidisciplinary Studies in Education*, 5(4), 123-142. <https://izlik.org/JA53KM65SR>
- Tuncer, M. (2011). Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Turkish Studies*, 6(3), 1265-1275. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.2335>
- Tuncer, M. (2011). Yükseköğretim Gençliğinin Gelecek Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. *Turkish Studies*, 6(2), 935-948. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.2265>
- Tuncer, M. (2025). *Ergenlik Döneminde Çocuklara Verilen Psikoeğitimin Öfke Yönetimi Ve Problemler İnternet Kullanımı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Türk Dil Kurumu. (2023). *Güncel Türkçe Sözlük*. <https://sozluk.tdk.gov.tr>
- Türkön, H. (2019). *Ergenlerde (14-18) Bağlanma Stilleri İle Gelecek Beklentisi Ve Öz-Denetim Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kayseri Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uluçay, T., Özpolat, A. R., İşgör, İ. Y., & Taşkesen, O. (2014). Lise Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. *Education Sciences*, 9(2), 234-247. <https://doi.org/10.12739/NWSA.2014.9.2.1C0616>
- Usta, F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi
- Üstgüney, G. S. (2023). *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık, Algılanan Sosyal Destek Ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi
- Vahapoğlu, Z. (2013). *Ön Lisans Öğrencilerinin Umut Düzeyleri Ve Başarı Yönelimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Vardarlı, E. (2025). *Sosyal Kaygı, Uyumsuz Hayal Kurma, Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler: Durumsal Aracılık Modeli* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Verdugo, L., Freire, T., & Sánchez-Sandoval, Y. (2018). Understanding The Connections Between Self-Perceptions And Future Expectations: A Study With Spanish And Portuguese Early Adolescents. *Revista De Psicodidáctica*, 23(1), 39–47. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2017.07.001>
- Wight, R. G., Botticello, A. L., & Aneshensel, C. S. (2006). Socioeconomic context, social support, and adolescent mental health: A multilevel investigation. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 109–120. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9009-2>
- World Health Organization. (2022). *Adolescent health*. [World Health Organization](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health)
- Yarcheski, A., & Mahon, N. E. (2016). Meta-Analyses of Predictors of Hope in Adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 38(3), 345–368. <https://doi.org/10.1177/0193945914559545>
- Yavuzer, H. (2015). *Çocuk psikolojisi*. Remzi Kitabevi.



- Yazan, Y. (2024). *Meslek Lisesi Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri, Kariyer Kararı Öz Yeterlikleri, Akademik Güdülenme Ve Başarıları Arasındaki İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yener, Ö. (2024). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Psikoeğitim Programının Tek Ebeveynli Ergenlerin Gelecek Beklentisi, Umut Ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım Kurtuluş, H., Kurtuluş, E., & Yaman, K. G. (2022). Ergenlerin Benlik Saygısı İle Kariyer Kaygısı Arasındaki İlişki: Gelecek Beklentisinin Aracı Rolü. *Ekev Akademi Dergisi*, 90, 283-302. <https://izlik.org/JA88FB27KC>
- Yıldırım, A. (2015). *Lise Öğrencilerindeki Mesleki Kararsızlığın Algılanan Sosyal Destek Ve Tercih Edilen Alana Göre İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi, Güvenirliği Ve Geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13). <https://izlik.org/JA39LG24LR>
- Yıldırım, İ. (2004). Algılanan sosyal destek ölçeğinin revizyonu. *Eğitim Araştırmaları–Eurasian Journal of Educational Research*, 17, 221–236.
- Yıldırım, İ. (2008). Family variables influencing test anxiety of students preparing for the university entrance examination. *Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 171–186.
- Yıldırım, T. (2025). *Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıkları Ve Aile İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yıldız, E. E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Geleceğe İlişkin Umutlarının Ve Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, M. (2022). *Ergenlerde Muthuluk Ve Umut Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.



- Yılmaz, A. (2025). *Ergenlerde Bilişsel Esneklik İle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Ve Yalnızlığın Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, E. (2017). *Ortaokul Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordanmasında Umut Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yin, X., Li, Z., Yuan, Y., & Wang, Z. (2019). Developmental trajectory of hope among late-adolescents: Population heterogeneity and the impact of gender and family socioeconomic status. *Journal of Adolescence*, 72, 124–131. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.003>
- Yörükoğlu, A. (1986). *Gençlik çağı*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

## EKLER

### Ek-1.: Yönetim Kurulu Kararı

**T.C.  
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ  
ENSTİTÜ YÖNETİM KURULU KARARLARI**

**KARAR TARİHİ** : 10.07.2025  
**KARAR SAYISI** : 31

**KARAR 31/11**

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığının 03.07.2025 tarih ve 462613 sayılı yazısı ile Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı [REDACTED] numaralı öğrencisi **Zeynep KARAKAŞ**'a ait tez konusu öneri formu görüşüldü.

Tez konusu önerisinin aşağıdaki şekliyle kabul edilmesine oy birliği ile karar verildi.

| Öğrenci No | Adı Soyadı     | Danışmanı                     | Tez Konusu                                                                                                                         |
|------------|----------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 237703009  | Zeynep KARAKAŞ | Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT | "Ergenlik Döneminde Umut ve Gelecek Beklentilerinin Sosyal Destek Kaynaklarına Göre Yordanması: Aile, Akran ve Öğretmen Rollerini" |

Ek-2.: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Kullanım İzni



**İBRAHİM YILDIRIM**  
Kime: Zeynep Karakaş >

Cumartesi  


---

**Ynt: Ölçek izni**

Sayın Zeynep Karakaş,  
*“Ergenlik Döneminde Umut ve Gelecek  
Beklentilerinin Sosyal Destek Kaynaklarına Göre  
Yordanması: Aile, Akran ve Öğretmen  
Rolleri”* başlıklı tez çalışmanızda kullanmanız  
amacıyla **Algılanan Sosyal Destek Ölçeği  
(ASDÖ-R)** ekte sunulmuştur. Kolaylıklar ve  
başarılar dilerim.  
**Prof. Dr. İbrahim Yıldırım**

### Ek-3.: Bütünleyici Umut Ölçeği Kullanım İzni

**Hakan Sarıçam**  
Kime: Zeynep Karakaş >

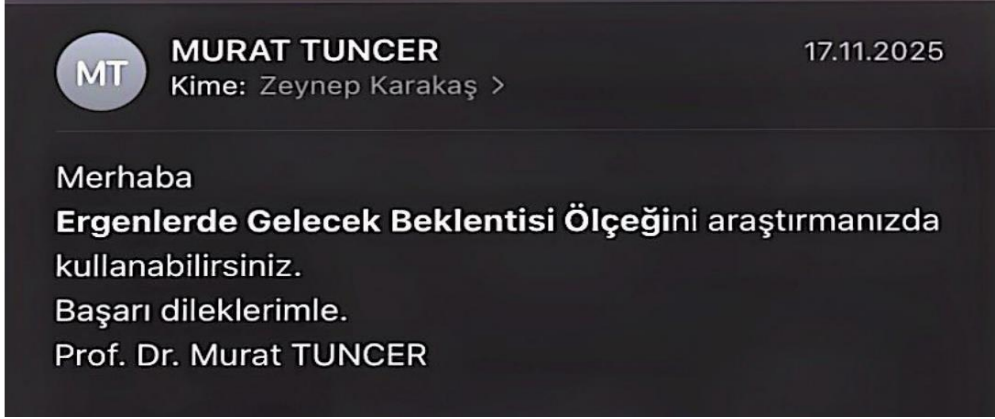
4.01.2026



Zeynep Merhabalar,  
Ölçeğin maddeleri ve puanlama bilgileri ektedir.  
Tez çalışması kapsamında memnuniyetle kullanabilirsin.  
Kolaylıklar ve yeni yılda sağlıklı, huzurlu günler dilerim.

**Not: Ölçek maddeleri ticari kazanç sağlayan çalışmalarda kullanılamaz ve ölçeğin niteliğinin düşmemesi için ölçek maddelerinin tamamı sanal ortamda (tezin sonu, web siteleri vb.) paylaşılamaz.**

**Ek-4.: Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği Kullanım İzni**



## Ek-5.: MEB Araştırma Uygulama İzin Belgesi



**T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
ARAşTIRMA UYGULAMA İZNİ BELGESİ**



**Başvuru No:** MEB.TT.2026.045599.01

**T.C. Kimlik No:** [REDACTED]

**Adı Soyadı:** ZEYNEP KARAKAŞ

**Araştırmanın Adı:** " Ergenlik Döneminde Umut Ve Gelecek Beklentilerinin Sosyal Destek Kaynaklarına Göre Yordanması: Aile, Akran Ve Öğretmen Rollerini "

**Araştırmanın Niteliği:** Yüksek Lisans Tezi

**Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu:** Öğrenci

**Veri Toplama Aracının Başlığı:** ergenlerde gelecek beklentisi ölçeği, bütönlöyici umut ölçeği, algılanan sosyal destek ölçeği ( asdö-r), kişisel bilgi formu

**Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi:** 16.02.2026

**Araştırma Uygulama İzninin Bitiş Tarihi:** 07.09.2026

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Yönergesine" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup aşağıda ifade edilen bilgiler kapsamında araştırma uygulama izni Millî Eğitim Bakanlığı ilgili birimleri tarafından onaylanmıştır.

## Ek-6.: Etik Kurul Kararı



**T.C**  
**ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ**  
**İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ**  
**ETİK KURULU KARARI**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Etik Kurul Toplantı Tarihi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11/09/2025                                                                                                                    |
| <b>Protokol No</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10/09                                                                                                                         |
| <b>Araştırma Başlığı</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ergenlik Döneminde Umut Ve Gelecek Beklentilerinin Sosyal Destek Kaynaklarına Göre Yordanması: Aile, Akran Ve Öğretmen Roller |
| <b>Araştırma Türü</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Nicel araştırma                                                                                                               |
| <b>Araştırmacılar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zeynep KARAKAŞ (Sorumlu Araştırmacı)<br>Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT (Danışman)                                              |
| <b>Karar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.                                                             |
| <b>Açıklama:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz.</li><li>2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.</li></ol> |                                                                                                                               |

*e-imzalıdır*

**Prof. Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL**  
**İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri**  
**Etik Kurul Başkanı**

### **Ek-7.: Kişisel Bilgi Formu**

Bu araştırma, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında yürütülmekte olan yüksek lisans tez çalışmasının bir parçası olarak gerçekleştirilmektedir. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmakta olup, bu durum size herhangi bir olumsuzluk yaratmayacaktır.

Formda yer alan soruların dikkatli ve özenli bir şekilde okunarak yanıtlanması büyük önem taşımaktadır. Vermiş olduğunuz cevaplar, çalışmanın bilimsel geçerliliği ve güvenilirliği açısından temel teşkil etmektedir. Veri toplama işleminin tamamlanması yaklaşık olarak 20 dakika sürecektir.

Araştırma kapsamında elde edilen tüm bilgiler, yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak olup, kişisel verileriniz gizlilik prensipleri çerçevesinde korunacaktır. Kimlik bilgilerinize ilişkin herhangi bir veri rapor veya yayınlarda yer almayacak, tüm veriler anonim olarak değerlendirilecektir.

Araştırmaya katılımınız, yukarıda belirtilen koşulları okuduğunuz, anladığınızı ve kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Psikolojik Danışman  
Zeynep Karakaş

### **KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

**Cinsiyetiniz:** ☐ Kadın ☐ Erkek

**Yaşınız:** \_\_\_\_\_

**Kardeş Sayınız:** \_\_\_\_\_

**Anne Öğrenim Durumu:**

☐ Okuryazar değil

☐ İlkokul

☐ Ortaokul

☐ Lise

☐ Üniversite ve üzeri

**Anne Çalışma Durumu:** ☐ Çalışıyor ☐ Çalışmıyor

**Baba Öğrenim Durumu:**

☐ Okuryazar değil

☐ İlkokul

☐ Ortaokul



☐ Lise

☐ Üniversite ve üzeri

**Baba Çalışma Durumu:**

☐ Çalışıyor ☐ Çalışmıyor

**Okul Başarı Durumunuz (Son yıl ortalamanız veya genel başarı notunuz):**

☐ 85 - 100 (Pekiyi )

☐ 70 - 84 (İyi)

☐ 50 - 69 (Orta)

☐ 0 - 49 (Başarısız)

**Sosyoekonomik Düzeyiniz (Aylık Aile Gelirine Göre, 2026 Verileri):**

☐ 0 – 30.000 TL

☐ 30.001 TL – 60.000 TL

☐ 60.001 TL – 100.000 TL

☐ 100.001 TL ve üzeri

**Anne ve Baba Aile Durumu:**

☐ Beraber (evli) ☐ Ayrı yaşıyor (boşanmış veya ayrı)

☐ Baba vefat etmiş ☐ Anne vefat etmiş

**Öğrenim Gördüğünüz Lise Türü:**

☐ Sosyal Bilimler Lisesi

☐ Fen Lisesi

☐ Meslek Lisesi

☐ İmam Hatip Lisesi

☐ Anadolu Lisesi

### Ek-8.: Ergenlerde Gelecek Beklentisi Ölçeği-Örnek Maddeler

Her soruyu yetişkin olduğumda diye başlayarak cevap vermeniz gerekmektedir.

1:KESİNLİKLE İNANMIYORUM

7:KESİNLİKLE İNANIYORUM

YETİŞKİN OLDUĞUMDA

|                                                                  |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Hayatımla ilgili başarmak istediğim şeyleri başarmış olacağım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. İsteddiğim şeyleri satın alabileceğim                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. İyi bir iş bulacağım                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Hedeflediğim eğitim düzeyine ulaşacağım                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Hoşlanacağım bir iş bulacağım                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.İstikrarlı bir iş bulacağım                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Geçimimi her zaman sağlayacağım                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Kendimi güvende hissedeceğim                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Kazandığım para bana ve hayat arkadaşşıma yeterli gelecek     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Ek-9.: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-Örnek Maddeler**

**AİLEM**

|                                                        | Bana   | Kıs   | Bana  |
|--------------------------------------------------------|--------|-------|-------|
|                                                        | U.Değ. | Uygun | Uygun |
| 1. Bana gerçekten güvenir                              | ( )    | ( )   | ( )   |
| 2. Sorunlarımı çözmeme yardım eder                     | ( )    | ( )   | ( )   |
| 3. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler | ( )    | ( )   | ( )   |

**ARKADAŞLARIM**

|                                              |     |     |     |
|----------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 21. Bana gerçekten güvenir                   | ( ) | ( ) | ( ) |
| 22. İhtiyaç duyduğumda beni gerçekten dinler | ( ) | ( ) | ( ) |
| 23. Sorunlarımı çözmeme yardım eder          | ( ) | ( ) | ( ) |

**ÖĞRETMENLERİM (Hocalarım)**

|                                                          |     |     |     |
|----------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 34. Amaç, ilgi ve yeteneklerim konusunda benimle konuşur | ( ) | ( ) | ( ) |
| 35. Bana gerçekten güvenir                               | ( ) | ( ) | ( ) |
| 36. Sorunlarımı çözmeme yardım eder                      | ( ) | ( ) | ( ) |

**Ek-10.:-Bütünleyici Umut Ölçeği-Örnek Maddeler**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |          |          |          |          |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>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 anlamına gelmektedir.</b> |          |          |          |          |          |          |
| <b>1. Çok güçlü kişisel özelliklere sahibim.</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> |
| <b>2. Hoşlandığım aktivitelere olan ilgimi sürdürmek benim için zordur.</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> |
| <b>3. Yaşamımda yapmak istediğim şeyler var.</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> |
| <b>4. Âşık olduğumu hissediyorum.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> |
| <b>5. Bazı insanlar cesaretimi kırmaya çalışsa da problemlerimi çözmek için bir yol bulabileceğimi biliyorum.</b>                                                                                                                                                                                              | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> |

## ÖZ GEÇMİŞ

|                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Ad Soyad: Zeynep KARAKAŞ</b>     |                                       |
| <b>Eğitim Bilgileri</b>             |                                       |
| <b>Lisans</b>                       |                                       |
| <b>Üniversite</b>                   | Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi |
| <b>Fakülte</b>                      | Eğitim Bilimleri Fakültesi            |
| <b>Bölümü</b>                       | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık   |
| <b>Yüksek Lisans</b>                |                                       |
| <b>Üniversite</b>                   |                                       |
| <b>Enstitü Adı</b>                  |                                       |
| <b>Ana Bilim Dalı</b>               |                                       |
| <b>Programı</b>                     |                                       |
| <b>Makale ve Bildiriler (Varsa)</b> |                                       |
|                                     |                                       |