



## Ergenlerin Öz-merhamet ve Umut Düzeylerinin İncelenmesi

### *Investigation of Self-compassion and Hope Levels of Adolescents*

Eşref NAS<sup>1a</sup>

<sup>a</sup> Dr., Psikolojik Danışman, Diyarbakır İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Diyarbakır, Türkiye

ORCID: 0000-0002-4524-9534

esrefnasx@gmail.com

#### Anahtar

#### Kelimeler:

- 1.Ergenler
- 2.Öz-merhamet
- 3.Umut

#### Öz

Ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin belirlenmesi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırma, tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri 374 lise öğrencisine Merhamet Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği uygulanarak elde edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Öz-merhamet ile umut düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre, erkeklerin öz-merhamet düzeylerinin kızların öz-merhamet düzeylerinden yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş değişkenine göre, 18 yaşındakilerin öz-merhamet düzeylerinin 15, 16 ve 17 yaşındakilerin öz-merhamet düzeylerinden yüksek olduğu saptanmıştır. Sınıf değişkenine göre, 12.sınıftakilerin öz-merhamet düzeylerinin 10. ve 11.sınıftakilerin öz-merhamet düzeylerinden yüksek olduğu anlaşılmıştır. Okul değişkenine göre, ergenlerin öz-merhamet düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra cinsiyet değişkenine göre, erkeklerin umut düzeylerinin kızların umut düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür. Yaş değişkenine göre, 15 yaşındakilerin umut düzeylerinin 16, 17 ve 18 yaşındakilerin umut düzeylerinden düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca 18 yaşındakilerin umut düzeylerinin de 16 ve 17 yaşındakilerin umut düzeylerinden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Sınıf değişkenine göre, 12.sınıftakilerin umut düzeylerinin 10. ve 11.sınıftakilerin umut düzeylerinden yüksek olduğu saptanmıştır. Okul değişkenine göre, ergenlerin umut düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığı anlaşılmıştır.

#### Keywords:

- 1.Adolescents
- 2.Self-compassion
- 3.Hope

#### Abstract

This survey research was conducted to determine the self-compassion and hope levels of adolescents and to examine them in terms of various variables. The data of the study was collected through administering Compassion Scale and the Dispositional Hope Scale to 374 high school students. As a result of the analysis, it was seen that the self-compassion and hope levels of the adolescents were high. It was found that there was a positive and significant relationship between self-compassion and the level of hope. According to the gender variable, it was determined that the self-compassion levels of the boys were higher than the girls'. According to the age variable, the self-compassion levels of the 18-year-olds were higher than the 15, 16 and 17-year-olds'. According to the grade variable, it was found that the self-compassion levels of the 12th graders were higher than the 10th and 11th grade students'. According to the school variable, it was determined that there was no significant difference between the self-compassion levels of the adolescents. Also, according to the gender variable, it was found that the hope levels of boys were higher than the hope levels of girls. According to the age variable, it was found that the hope levels of the 15-year-olds were lower than the 16-, 17- and 18-year-olds'. In addition, it was revealed that the hope levels of the 18-year-olds were higher than the 16- and 17-year-olds'. According to the grade variable, it was determined that the hope levels of the 12th grade students were higher than the 10th and 11th graders'. According to the school variable, it was understood that there

<sup>1</sup> Sorumlu yazar/Corresponding author

was no significant difference between the hope levels of the adolescents.

**Geliş Tarihi:**  
13.03.2022  
**Kabul Tarihi:**  
23.04.2022  
**Yayın Tarihi:**  
28.06.2022

**Atf:** Nas, E. (2022). Ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 46-65.

**Citation:** Nas, E. (2022). Investigation of self-compassion and hope levels of adolescents. *MAUN Journal of Education*, 2(1), 46-65.

## Giriş

Ergenlik dönemi, bireylerin fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve toplumsal açıdan büyüdüğü, geliştikleri ve olgunlaştıkları evredir (Yavuzer, 2002). Ergenlik, cinsel organların fizyolojik olgunluğa erişmesiyle başlayan ve yetişkinliğe kadar devam eden dönemdir. Bu dönem genel olarak kızlar için 12-21; erkekler için ise 13-22 yaşlar arası süreç kabul edilmektedir (Bakırcıoğlu, 2006). Ancak ergenliğe ilişkin bu yaş aralığı ırka, beslenme koşullarına, iklime ve sosyo-ekonomik şartlara bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir (Yavuzer, 2002). Bu dönemde cinsel özelliklerde, vücut imgesinde, cinsel ilgide, toplumsal rollerde, zihinsel gelişimde ve kimlik edinmede önemli ve bir o kadar da rahatsız edici değişimler ortaya çıkabilmektedir (Bakırcıoğlu, 2006). Bu dönem aynı zamanda ergen bireyin toplumsal rol edinmeye ve kimlik duygusu geliştirmeye çalıştığı döneme denk gelmektedir (Budak, 2009).

Stainley Hall'a (1904 akt. Yavuzer, 2005) göre ergenlik dönemi *fırtına ve gerginlik* evresidir. Ergenliğin duygusal gelişim açısından ortaya çıkan zorlukları ergen üzerinde olumsuz etkide bulunabilmektedir. Bu dönemde ergenin duygusal dünyasında çelişkiler yaşanabilmektedir. Bir tarafta yalnız kalma isteği diğer tarafta bir sosyal gruba dâhil olma ihtiyacı arasında gidip gelebilmektedir. Bu durum zaman zaman ergen bireyde can sıkıntısına yol açabilmektedir. Ayrıca güvensizlik duygusu yaşayan ve beğenilme arzusu gerçekleşmeyen birey kendini yetersiz hissedebilmektedir. Bu durum ise ergenin içine kapanmasına sebep olabilmektedir (Yavuzer, 2002).

Ergenlik döneminde yaşanan fizyolojik, bilişsel ve sosyal gelişim bir bütün olarak ergeni etkileyebilmektedir. Ergen birey kendi bedensel gelişimi ile ilgilenirken aynı zamanda sosyal ilişkilerinde çeşitli roller alabilmektedir. Ayrıca toplumsal uyum sürecinde birtakım zorluklar ve depresyon gibi duygulanım bozuklukları ortaya çıkabilmektedir (Yavuzer, 2005). Bununla birlikte duygusal gelişimden kaynaklı farklı ruh halleri görülebilmektedir. Örneğin duyguların yoğunluğunda artış ve istikrarsızlık ergeni rahatsız edebilmektedir. Bunun yanı sıra kimi ergen karşı cinsle ilgi duyup duygusal ilişki yaşayabilmektedir (Bakırcıoğlu, 2006). Bu dönemde aşırı hayal kurma ergenlerin tipik duygusal özelliklerinden biridir. Aynı zamanda bazı ergenlerde heyecanlanma, mahcubiyet ve çekingenlik ağır basabilmektedir. Tedirgin ve huzursuz olma hali görülebilmektedir. Yalnız kalma isteği ergenlerin yaşadığı duygusal durumların göstergesi olarak anlaşılabilir. Kimi zaman çalışmaya karşı isteksizlik görülebilmekte ve bu durum ergenlerin ders başarılarının düşmesine neden olabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2005).

Yalnızlık duygusu, ergenin ailedeki ve okuldaki çevresinden uzaklaşmasına yol açabilmektedir (Yörükoğlu, 1986). Bu durum ergenin daha çok karamsarlık ve umutsuzluğa düşmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle kaygı ve stres faktörleri onları daha derinden

etkileyebilmektedir. Bununla birlikte ergenler karamsarlık, huzursuzluk ve iç sıkıntısı gibi olumsuz durumlardan fazlasıyla etkilenebilmektedir. Anlaşılmamak bu yaş döneminin karakteristik özelliklerinden biridir (Kulaksızoğlu, 2005).

Sonuç olarak ergenlerin fizyolojik değişimleriyle birlikte duygusal, sosyal, psikolojik ve kişilik gelişimlerinde de değişimler ve zorlanmalar meydana geldiği anlaşılmaktadır. Bu değişimlerin kolay geçirilmesi ve zorlayıcı duygu-durumlarıyla başa çıkılması açısından ergenlerin öz-merhametli olmaları ve umut düzeylerinin yüksek olması önemli görülmektedir. Nitekim yapılan araştırmalarda öz-merhametli bireylerin kaygı, depresyon ve stres düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur (Gutiérrez-Hernández ve diğerleri, 2021; Pauley ve McPherson, 2010; Salazar, 2016). Ayrıca umutlu olmanın da bireyi olumsuz deneyimlere karşı güçlü kıldığı saptanmıştır (Çam Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Erskine, 2020). Dolayısıyla ergenlerin öz-merhamet ve umutlu olmalarının onların psiko-sosyal ve duygusal gelişimleri açısından gerekli bir faktör olduğu düşünülmektedir.

### **Öz-merhamet**

Öz-merhamet, basit ifadeyle kişinin kendine merhamet göstermesidir. Öz-merhamet, kişinin başına gelen acı durumlara ve zorluklara karşı açık olması, acılarını azaltmaya ve kendini iyileştirmeye yönelik çaba göstermesi ile açıklanmaktadır (Neff, 2003b). Bireyin başarısızlıklarını, eksikliklerini ve yetersizliklerini insan olmanın bir parçası olarak kabul etmesidir. Öz-merhamet, kişiyi zorlayan ve sıkıntıya sokan yaşantıların inkâr edilmesi veya görmezlikten gelinmesi değildir; aksine bu tür yaşantıları hayatın olağan süreci içinde yaşanabilecek deneyimler olarak görülmesidir. Dolayısıyla öz-merhamet, yaşanan zorlayıcı duyguların nezaketle, anlayışla ve sakinçe karşılanması ve aynı zamanda bu duyguların insanlığın ortak deneyimi olduğunun farkında olunmasıdır (Neff, 2003a).

Son yıllarda öz-merhamet ile ilgili alanyazında yoğun bir artış görülmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, öz-merhametin yurt dışında *self-compassion* kavramıyla ifade edildiği anlaşılmaktadır (Neff, 2003a; 2003b; 2004). Yurt içinde yapılan çalışmalarda ise *self-compassion* kavramına karşılık öz-duyarlık (Korkmaz, 2018), öz-şefkat (Aydoğdu, 2019), öz-anlayış (Sümer, 2008) ve öz-merhamet (Kara, 2018) gibi kavramların kullanıldığı görülmektedir. Nas (2021) tarafından yapılan çalışmada öz-duyarlık, öz-anlayış ve öz-şefkat kavramlarının merhametin içerisinde yer aldığı belirtilerek öz-merhametin Türkçede daha geniş bir anlam içerdiği ifade edilmiştir. Bu nedenle bu çalışmada da öz-merhamet kavramının kullanılması uygun bulunmuştur.

Merhamet kavramı, alanyazında üç boyutta ele alınmıştır. Birinci boyutta, kişinin başkalarına merhametli olması yer almaktadır. İkinci boyut, kişinin başkalarından gelen merhamete açık olmasıdır. Üçüncü boyut ise öz-merhamet yani kişinin kendine merhamet göstermesi ile açıklanmaktadır (Gilbert ve diğerleri, 2017; Neff, 2003a; 2003b).

Öz-merhamet, üç alt bileşen içermektedir: 1) Öz-anlayış (*self-kindness*), 2) Ortak insanlık (*common humanity*) ve 3) Bilinçli farkındalık (*mindfulness*). Öz-anlayış, kişinin zorluk yaşadığında veya acı çektiğinde kendini sert bir şekilde yargılaması ve eleştirmesi yerine, kendine karşı nazik, anlayışlı ve sakin bir biçimde davranmasıdır. Ortak insanlıktan kasıt, kişinin ıstırap, dert ve kederlerle karşılaştığında kendini yalnız hissetmesi, yalnızlaştırması veya izole etmesi yerine yaşadıklarını insan deneyiminin bir parçası olarak kabul etmesidir. Bilinçli farkındalık ise kişinin yaşadığı sıkıntılarla ve sorunlarla kendini aşırı

özdeşleştirmesi veya sıkıntıları, sorunları görmezlikten gelmesi yerine dengeli bir farkındalık geliştirmesidir (Neff, 2003b).

Öz-merhametli bireyler, hayatın zorlukları ile karşılaştıklarında daha sağlıklı ve işlevsel tepkiler ortaya koyabilmektedir. Akademik başarısızlıklarla daha kolay bir şekilde başa çıkabilmektedir (Neff ve diğerleri, 2005). Yetersiz kaldıkları durumlarda veya başarısız oldukları zamanlarda, kişiliklerine ve ruh sağlıklarına zarar verebilecek tepkilerden kaçınabilmektedir. Çünkü öz-merhametli bireyler, acı verici olaylarla kişiliklerini özdeşleştirmezler. Yaşadıkları olumsuzlukların bilincinde olmanın yanı sıra problemlerini ve eksikliklerini görmezden gelmezler. Öz-merhametli bireyler, kusurlu olmayı, hata yapmayı ve sıkıntı yaşamayı tüm insanların ortak deneyimleri olarak görürler. Dolayısıyla öz-merhamet sürecinde bireyler, yaşadıkları acı ve zor durumları yalnızca kendi başlarına gelen bir şey olarak değil de tüm insanların başına gelebilecek durumlar olarak algırlar. Bu yüzden öz-merhamet, kişinin zorluk yaşadığında daha dirençli olmasını, sorunlarla ve başarısızlıklarla daha sağlıklı bir şekilde mücadele etmesini ve problemlere karşı daha işlevsel tepkiler vermesini kolaylaştırmaktadır (Neff ve diğerleri, 2007).

Alanyazındaki araştırmalara bakıldığında öz-merhametin ruh sağlığı açısından faydalı ve etkili bir unsur olduğu anlaşılmaktadır. Werner ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışmada sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin daha az öz-merhametli oldukları belirtilmiştir. Mantelou ve Karakasidou (2019) tarafından yapılan araştırmada öz-merhametin öznel mutluluğu artırdığı saptanmıştır. Beato ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada öz-merhametli bireylerin depresyon, anksiyete ve stres semptomlarından daha az acı çektikleri ve öz-merhametin düşük olmasının olumsuz duyguların etkisini artırabildiği sonucuna varılmıştır. Walton ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan araştırmada öz-merhametin düşük olmasının, öz-merhamet korkusu ve yetersizlik duygusu gibi psikolojik rahatsızlıklara eşlik edebileceği belirtilmiştir. Bununla birlikte öz-merhametin ergenlerin iyi oluşları ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Neff ve McGehee, 2010). Depresyon ve kaygıyla başa çıkmada öz-merhametin önemli bir faktör olduğu ifade edilmiştir (Pauley ve McPherson, 2010). Benzer şekilde Neff ve Germer'in (2012) gerçekleştirdikleri araştırmada öz-merhamet programının farkındalık düzeyinin ve iyi oluşun artırılmasında etkili olduğu bulunmuştur. Verilen çalışmaların sonuçları bağlamında öz-merhametin zorlayıcı ve acı verici durumlara karşı koruyucu bir özellik taşıdığı belirtilebilir. Ayrıca öz-merhamet sayesinde bireyin psikolojik ve sosyal açıdan sağlıklı bir gelişim içinde bulunabileceği söylenebilir. Bütün bunların yanı sıra öz-merhamet ile umut arasında önemli bir ilişki bulunduğu saptanmıştır (Zarei ve Fooladvand, 2019). Bu anlamda öz-merhametin olumsuz duyguları azaltmada ve olumlu duyguları geliştirmede etkili olduğu dikkate alındığında, öz-merhametin bireylerin umut düzeylerini artırmada etkili olabildiği ifade edilebilir.

## **Umut**

Umut, insanın geleceğe yönelik iyimser bir bakışa sahip olması ve ileriye dönük yaşamında olumlu bir algı içinde olmasıdır. İnsanın hedeflere ve amaçlara odaklanırken kendini iyi hissetmesidir. Umut, iyimser olma halidir. Başka bir ifadeyle umut, iyi bir şeylerin ortaya çıkabileceğini hissetme ve hayattaki olayların ve şartların iyi bir şekilde sonuçlanabileceği beklentisine dayanan bir ruh halidir (Erskine, 2020). Umut, bir amacın gerçekleşmesi açısından önemli görülen beklenti olarak açıklanmaktadır (Rideout ve

Montemuro, 1986). Bu nedenle umut kavramı, güven duygusu üzerinden ifade edilmekte ve geleceğe dair olumlu beklenti içinde olmakla tasvir edilmektedir (Mansur ve Doğuç, 2021).

Umut konusunda ilk çalışmaları gerçekleştiren Synder (1994; 1995; 2000) umut kavramını amaçların ortaya konulması, amaçları gerçekleştirme motivasyonuna sahip olunması ve amaçlara ulaşmaya yönelik seçenekler üzerinde yoğunlaşma şeklinde tanımlamıştır. Bu bağlamda umut, bir amaç için karar verme, bu amaca ulaşmak için planlar oluşturma ve planları eyleme geçirme sürecinde motivasyona sahip olma hali olarak ifade edilmiştir (Irving ve diğerleri, 1998; Synder ve diğerleri, 1991). Bahsedilen ruh halinin arka planında ise *"Hayatta her zaman bir şeyler meydana gelebilir; benim istediğim şekilde olmasa bile yine de iyi bir şeyler ortaya çıkabilir."* düşüncesinin yer aldığı belirtilmiştir (Erskine, 2020).

Umut, kişinin hedefleri hakkında düşünme süreci, bu hedeflere doğru ilerleme motivasyonu ve bu hedeflere ulaşmanın yollarına sahip olma halidir (Synder, 1995). Umut, bireylerin problemlerle uğraşırken başarıya odaklanmalarını kolaylaştırabilen ve böylece onların hedeflere ulaşma olasılıklarını artırabilen bir faktördür (Conti, 2000). Umudlu olma hali, insanların psikolojik sorunlarla başa çıkma dirençlerini kuvvetlendirebilmektedir (Synder ve diğerleri, 2000). Umut aynı zamanda insanların istedikleri ve arzuladıkları amaçlar için eyleme geçirmeyi kolaylaştırabilmektedir. Bireyin iradesini işlevsel yönde kullanmasını sağlayabilmektedir. Bu anlamda umut ile zihinsel irade gücü arasındaki ilişkiye dikkat çekilerek (Synder, 1994) zihinsel iradenin güçlenmesi açısından umudun önemli bir etmen olduğu anlaşılmaktadır. Bunun yanı sıra umut, yeni ve farklı seçeneklere yönelten bir duygu olduğu için insanların acılara, sıkıntılara ve sorunlara meydan okumalarını kolaylaştırabilmektedir (Erskine, 2020). Umut, gelecekte ortaya çıkma olasılığı olan olumsuz durumlarla başa çıkma duygusunu güçlendirebilmektedir. Bu yüzden umut sayesinde ruh sağlığının iyi yönde seyredilmesi mümkündür (Sürücü ve Mutlu, 2016).

Umut kavramının incelendiği çalışmalarda *umut teorisi* (hope theory) üzerinde durulmuştur. Bu teori, bireylerin sahip oldukları hedeflerin değerini ön plana alan bir yapı üzerine inşa edilmiştir. Synder ve arkadaşlarının (1991) yaptıkları araştırmada ortaya konulan teoride iki bileşenden bahsedilmiştir. Buna göre ilk bileşende, umut kavramının hedefe yönelik başarılı bir kararlılık duygusuna sahip olma yönüne dikkat çekilmektedir. İkinci bileşende ise hedefe yönelik başarılı bir planlama hissini içeren yollara vurgu yapılmaktadır. Bu bağlamda umut kavramı, geleceğe yönelik hedeflerde istikrarlı olma, bu hedefleri gerçekleştirme amacıyla planlar yapabilme ve planları somutlaştırmada seçenekler oluşturabilme durumu olarak ifade edilebilmektedir. Umut beklentiye girilen ve ulaşılması istenen hedefler için planları ve olasılıkları içermektedir (Erskine, 2020). Bu nedenle insanların öznel bağlamda oluşturdukları değerleri ile uyumlu hedeflere yönelmeleri önemli görülmektedir (Synder, 1995).

Umut duygusu, bireylerin özellikle herhangi bir zorluk veya kriz durumu yaşadığı zamanlarda ortaya çıkabilmektedir. Bu zamanlarda gelecek için beklentiye girilmektedir. Ancak umut pasif bir şekilde geleceğe yönelik bir şeylerin özlemini duymaktan daha fazlasını içermektedir (Erskine, 2020). Umut, bireylerin geleceğe güvenle bakmalarını sağlayabilmektedir. Umudlu bireyler, yaşamlarından memnun olabilmekte ve kendilerini iyi hissedebilmektedir. Umudlu bireylerin öz-yeterlik düzeyleri (Taytaş, 2021) ve psikolojik sağlık düzeyleri (Aydın, 2010) yüksek düzeyde izlenebilmektedir. Umudun yüksek olması aynı zamanda bireylerin daha fazla olumlu duygular yaşamalarını sağlayabilmekte (Özer ve Tezer, 2010) ve umutlu bireylerin zorbalığa maruz kalma olasılığı düşülebilmektedir

(Atik, 2009). Ayrıca umut ile hem öznel iyi-oluş hem de psikolojik iyi-oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmakta ve insanların umut düzeyi yükseldikçe hem öznel iyi-oluş düzeyleri yükselebilmekte(Şahin ve diğerleri, 2012) hem de psikolojik iyi-oluş düzeylerinde artış gerçekleşebilmektedir(Çalışkan ve Dilmaç, 2021).

### **Araştırmanın Amacı**

Ergenlik sürecinde yaşanan sorunlar ergeni her açıdan etkileyebilmektedir. Bu anlamda aile içinde yaşanan sorunlar, okul-akademik başarı ile ilgili problemler, geleceğe yönelik kaygılar, düşük benlik saygısı, kimlik gelişimi ile ilgili zorluklar ve akran ilişkilerinde ortaya çıkan sorunlar örnek olarak verilebilir (Yavuzer, 2005). Ergen bireyin ruhsal olarak güçlü olması, psikolojik sağlamlığa sahip olması, kendine karşı şefkat ve merhamet göstermesi, umut olması ve öz-yeterlik geliştirmesi ergenlik döneminde yaşanan sorunların ve zorlukların atlatılmasını kolaylaştırabilir. Son yıllarda bireylerin stres (Gutiérrez-Hernández ve diğerleri, 2021), kaygı (Salazar, 2016), depresyon (Pauley ve McPherson, 2010) ve öfke gibi olumsuz duygularla baş etmeleri konusunda öz-merhametin etkili ve koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Neff, 2003a; 2003b). Bununla birlikte umut düzeyinin yüksek olması da olumsuz yaşantılarla başa çıkabilme duygusunu içerdiği için bireylerin ruh sağlığını olumlu etkileyebilmektedir (Çam Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Erskine, 2020). Dolayısıyla umut duygusu, ergenlerin yaşadığı duygusal ve fiziksel sıkıntıların, problemlerin ve zorlukların azaltılması açısından etkili olabilmektedir (Seçer ve Yazıcı, 2018; Valle ve diğerleri, 2006).

Öz-merhametin ruh sağlığı üzerindeki ve duygulara olan etkisi düşünüldüğünde, öz-merhamet ile umut arasında da bir ilişki bulunabileceği akla gelmektedir. Nitekim Zarei ve Fooladvand (2019) tarafından yapılan araştırmada öz-merhamet ile umut değişkenleri arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ancak alanyazın incelendiğinde, öz-merhametle umut kavramlarını birlikte inceleyen çalışmaların çok az olduğu görülmüştür. Bu durum dikkate alınarak, bu çalışmada ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca ergen örnekleminde öz-merhamet ve umut arasındaki ilişkinin ortaya konulması hedeflenmiştir. Bu bağlamda, bu araştırmanın sonucunda ergenlerin kendilerine karşı ne derece merhametli oldukları ve umut düzeylerinin ne düzeyde olduğu tespit edilmiş olacaktır. Aynı zamanda öz-merhamet ve umut kavramları arasındaki ilişki saptanmış olacaktır. Ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin belirlenmesinin, ergenler için yapılacak faaliyetlerin şekillenmesinde etkili olacağı düşünülmektedir. Bu durumun aynı zamanda yetişkinlerin (özellikle de aile bireylerinin ve eğitimcilerin) ergenlere karşı tutum ve yaklaşımlarını olumlu yönde etkileyeceği beklenmektedir. Ayrıca öz-merhamet ve/veya umut düzeyleri düşük olan ergenlere yönelik eğitsel çalışmaların planlanması için bu araştırmanın sonuçlarının yol gösterici olacağı tahmin edilmektedir. Bütün bunlardan hareketle, bu araştırmanın temel sorusu şu şekilde belirlenmiştir: *Ergenlerin öz-merhamet ve umutları hangi düzeydedir?* Bu temel soru çerçevesinde aşağıdaki alt sorulara cevap bulunmaya çalışılmıştır:

- Ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- Ergenlerin öz-merhamet düzeyleri çeşitli değişkenlere (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü) göre farklılık göstermekte midir?
- Ergenlerin umut düzeyleri çeşitli değişkenlere (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü) göre farklılık göstermekte midir?

## Yöntem

### Araştırmanın Modeli

Araştırma tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Tarama tipi araştırmalar, araştırmaya konu olan özelliklerin belirlenmesi amacıyla yapılmaktadır. Bu araştırma türlerinde, araştırmanın konusuna uygun ölçme araçları kullanılmakta ve toplanan veriler üzerinde istatistiksel hesaplamalar yapılarak sonuçlara ulaşılmaktadır (Can, 2017).

### Evren-Örneklem

Çalışmanın evreninde, Diyarbakır şehir merkezinde 2021-2022 eğitim-öğretim yılında liselerde okuyan öğrenciler yer almaktadır. Örneklemde yer alan öğrenciler ise basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Seçkisiz örnekleme yöntemlerinde, örnekleme elemanlarının örneklem içinde yer alma olasılıkları eşit/bağımsız olduğundan örneklemin temsil gücü de yüksek olmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2014). Buna göre araştırmanın örneklemini, Diyarbakır şehir merkezinde öğrenim gören 374 lise öğrencisi oluşturmaktadır.

**Tablo 1.** Örneklemeye İlişkin Demografik Bilgiler

Değişkenler	n	%	
Cinsiyet	Kız	201	53,7
	Erkek	173	46,3
Yaş	15 yaş	104	27,8
	16 yaş	108	28,9
	17 yaş	93	24,9
	18 yaş	69	18,4
Sınıf düzeyi	9.sınıf	32	8,6
	10.sınıf	133	35,6
	11.sınıf	119	31,8
	12.sınıf	90	24,1
Okul türü	Fen Lisesi	82	21,9
	Anadolu Lisesi	125	33,4
	İmam-Hatip Lisesi	139	37,2
	Diğer Liseler	28	7,5
<b>Toplam</b>	<b>374</b>	<b>100,0</b>	

Tablo 1'e göre araştırmada 201 kız ve 173 erkek olmak üzere toplam 374 lise öğrencisi yer almıştır. Katılımcıların yaşları 15-18 arasında değişmektedir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu 10. ve 11.sınıflarda okumaktadır. Ayrıca öğrencilerin 82'si Fen lisesinde, 125'i Anadolu lisesinde, 139'u İmam-hatip lisesinde ve 28'i de diğer liselerde öğrenim görmektedir.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada, *Kişisel Bilgi Formu*, *Merhamet Ölçeği* ve *Süreklili Umut Ölçeği* kullanılarak veriler toplanmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve okul türü durumlarına ilişkin sorular yer almıştır.

**Merhamet Ölçeği:** Nas ve Sak (2021) tarafından geliştirilen ölçek, 12-18 yaş arasındaki bireylerin merhamet düzeylerinin belirlenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. İlk 9 madde *Başkalarına merhamet*, 10-14 arasındaki maddeler *Öz-merhamet* ve 15-20 arasındaki maddeler de *Diğer canlılara merhamet* boyutlarını

oluşturmaktadır. Ölçekten alınan en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dür. Ölçekten yüksek puan alınması, merhamet düzeyinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Nas ve Sak, 2021). Bu araştırmada, katılımcıların öz-merhamet düzeylerinin belirlenmesi amacıyla ölçeğin Öz-merhamet boyutu kullanılmıştır. Öz-merhamet boyutunda alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 25'tir; puanın yüksek olması öz-merhametin yüksek olduğunu göstermektedir.

**Sürekli Umut Ölçeği:** Synder ve arkadaşlarının (1991) geliştirdiği bu ölçek, orijinalinde 15 yaş ve üstündeki bireylerin umut düzeylerinin belirlenmesine yönelik olduğu belirtilmiştir. Türkçe alanyazına ise Tarhan ve Bacanlı'nın (2015) yaptıkları çalışmada kazandırılmıştır. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerden dördü umutla alakası olmayan dolgu maddeleri olup diğer sekiz madde üzerinden değerlendirme yapılmaktadır. Ölçekten alınan en düşük puan 8, en yüksek puan ise 64'tür. Ölçekten yüksek puan alınması, umut düzeyinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Tarhan ve Bacanlı, 2015).

### Veri Toplama Süreci

Bu süreçte öncelikle etik kurul izni için Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'na başvuru yapılmıştır. Etik kurulun 21.02.2022 tarih ve 236384 sayılı Olur'u ile araştırmanın etik açısından uygun bulunmasının ardından veri toplama sürecine geçilmiştir. Veri toplama araçlarının yüz yüze uygulanmasının Covid-19 pandemisinden dolayı risk oluşturabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle kişisel bilgi formu ve ölçekler, *google forms* üzerinden link oluşturularak online şekilde katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcıların ölçekleri doldurmaları sonucunda veri toplama süreci tamamlanmıştır.

### Verilerin Analizi

Analiz sürecine geçmeden önce doldurulan ölçme araçları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda Sürekli Umut Ölçeği'nin 15 yaş ve üstü için uygunluğu dikkate alınarak 14 yaş ve altındaki katılımcıların verileri analize dâhil edilmemiştir. Geriye kalan 374 katılımcının verileri, SPSS 22 programında analiz edilmiştir. Öncelikle betimsel analizler yapılmış, frekans ve yüzdeler hesaplanmıştır. Ardından parametrik ve non-parametrik testlerin kullanılmasına karar vermek için normal dağılıma bakılmıştır. Yapılan Kolmogorov-Smirnov testinde verilerin normal dağılım göstermediği ( $n=374$ ,  $p<.05$ ) saptanmıştır. Bunun yanı sıra analiz sonucundaki çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiş ve her iki değişkene ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 1$  kritik değerlerini (Büyüköztürk, 2014) karşılamadığı görülmüştür. Bu sonuçlara bağlı olarak non-parametrik testlerle analizlerin yapılmasına karar verilmiştir. Analiz sürecinde Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı Testi, Kruskal-Wallis testi ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

### Bulgular

Bu kısımda araştırmanın bulgularına yer verilmiştir. Araştırmanın temel sorusu (*Ergenlerin öz-merhamet ve umutları hangi düzeydedir?*) doğrultusunda yapılan analiz sonucu aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

**Tablo 2.**Ergenlerin Öz-merhamet ve Umut Düzeyleri

Değişkenler	n	Min.	Maks.	$\bar{x}$	SS
Öz-merhamet	374	6,00	25,00	19,23	4,93
Umut	374	12,00	64,00	48,21	13,27



Tablo 2 incelendiğinde, ergenlerin Öz-merhamet puan ortalamalarının ( $\bar{x}=19,23$ ) yüksek olduğu söylenebilir. Benzer şekilde Umut ölçeğinden alınan puan ortalamalarının ( $\bar{x}=48,21$ ) da yüksek olduğu belirtilebilir. Ayrıca öz-merhamet ile umut düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** Öz-Merhamet ile Umut Düzeyi Arasındaki İlişki

Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı Testi	Umut ölçeği		
	n	r	p
Öz-merhamet	374	,483	,000*

\*p<0,05

Tablo 3'e bakıldığında, Öz-merhamet ile Umut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir ( $r=,483$ ;  $p<0,05$ ). Buna göre ergenlerin öz-merhamet düzeyleri yükseldikçe umut düzeylerinin de yükseldiği belirtilebilir. Bunun yanı sıra, cinsiyet değişkenine göre öz-merhamet düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Mann-Whitney U Testi yapılmış ve ulaşılan bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4.** Öz-Merhamet Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Cinsiyet	n	Sıra ort.	Sıra Top.	U	z	p
Öz-merhamet	Kız	201	176,62	35500,00	15199,00	-2,106	,035*
	Erkek	173	200,14	34625,00			

\*p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde, Mann-Whitney U analizinin sonuçlarına göre kızların Öz-merhamet puanları ile erkeklerin Öz-merhamet puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunduğu görülmektedir ( $U=15199,00$ ;  $p<0,05$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, erkeklerin Öz-merhamet puan ortalamalarının kızların Öz-merhamet puan ortalamalarından yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca yaş değişkenine göre öz-merhamet düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Kruskal-Wallis Testi yapılmış ve ulaşılan bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5.** Öz-Merhamet Puan Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Puan	Yaş	n	Sıra ort.	Sd.	X <sup>2</sup>	p
Öz-merhamet	15	104	165,61	3	15,501	,001*
	16	108	178,30			
	17	93	191,84			
	18	69	229,04			
	Toplam	374				

\*p<0,05

Tablo 5'e bakıldığında, Kruskal-Wallis analizinin sonuçlarına göre yaş değişkeni açısından ergenlerin Öz-merhamet puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu anlaşılmaktadır ( $X^2=15,501$ ;  $Sd=3$ ;  $p<0,05$ ). Bu farkın hangi yaşlar arasında olduğunun belirlenmesi için Mann-Whitney U testi kullanılmış ve ulaşılan bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6.** Öz-Merhamet Puan Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Yaş	n	Sıra ort.	Sıra top.	U	z	p
------	-----	---	-----------	-----------	---	---	---

Öz-merhamet	15	104	102,60	10670,00	5210,00	-,912	,362
	16	108	110,26	11908,00			
Öz-merhamet	15	104	92,57	9627,50	4167,50	-1,679	,093
	17	93	106,19	9875,50			
Öz-merhamet	15	104	75,44	7846,00	2386,00	-3,743	,00*
	18	69	104,42	7205,00			
Öz-merhamet	16	108	97,93	10576,50	4690,50	-,809	,418
	17	93	104,56	9724,50			
Öz-merhamet	16	108	79,11	8544,00	2658,00	-3,228	,001*
	18	69	104,48	7209,00			
Öz-merhamet	17	93	75,09	6983,00	2612,00	-2,033	,042*
	18	69	90,14	6220,00			

\*p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde, Mann-Whitney U analizinin sonuçlarına göre 18 yaşındaki ergenlerin Öz-merhamet puanları ile 15 yaş (U=2386,00; p<,05), 16 yaş (U=2658,00; p<,05) ve 17 yaşındaki (U=2612,00; p<,05) ergenlerin Öz-merhamet puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunduğu anlaşılmaktadır. Sıra ortalamalarına bakıldığında, 18 yaşındaki ergenlerin Öz-merhamet puan ortalamalarının 15, 16 ve 17 yaşındaki ergenlerin Öz-merhamet puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir. Diğer yaştaki ergenlerin sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı gözlenmektedir (U=5210,00; p>,05, U=4167,50; p>,05, U=4690,50; p>,05). Bununla birlikte, sınıf değişkenine göre öz-merhamet düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Kruskal-Wallis Testi yapılmış ve ulaşılan bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** Öz-Merhamet Puan Ortalamalarının Sınıf Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Puan	Sınıf	n	Sıra ort.	Sd.	X <sup>2</sup>	p
Öz-merhamet	9.sınıf	32	187,78	3	16,975	,001*
	10.sınıf	133	168,01			
	11.sınıf	119	179,51			
	12.sınıf	90	226,77			
	Toplam	374				

\*p<0,05

Tablo 7’ye bakıldığında, Kruskal-Wallis analizinin sonuçlarına göre sınıf değişkeni açısından ergenlerin Öz-merhamet puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunduğu anlaşılmaktadır (X<sup>2</sup>=16,975; Sd=3; p<,05). Bu farkın hangi sınıflar arasında olduğunu belirlemek için Mann-Whitney U testi kullanılmış ve ulaşılan bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8.** Öz-Merhamet Puan Ortalamalarının Sınıf Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Sınıf	n	Sıra ort.	Sıra top.	U	z	p
Öz-merhamet	9.sınıf	32	89,55	2865,50	1918,50	-,866	,386
	10.sınıf	133	81,42	10829,50			
Öz-merhamet	9.sınıf	32	78,55	2513,50	1822,50	-,372	,710
	11.sınıf	119	75,32	8962,50			
Öz-merhamet	9.sınıf	32	52,69	1686,00	1158,00	-1,653	,098
	12.sınıf	90	64,63	5817,00			
Öz-merhamet	10.sınıf	133	122,23	16257,00	7346,00	-,986	,324

	11.sınıf	119	131,27	15621,00			
<b>Öz-merhamet</b>	10.sınıf	133	98,35	13080,50	4169,50	-3,857	<b>,00*</b>
	12.sınıf	90	132,17	11895,50			
<b>Öz-merhamet</b>	11.sınıf	119	92,93	11058,50	3918,50	-3,335	<b>,001*</b>
	12.sınıf	90	120,96	10886,50			

\*p<0,05

Tablo 8'e bakıldığında, Mann-Whitney U analizinin sonuçlarına göre 12 sınıftaki ergenlerin Öz-merhamet puanları ile 10.sınıf (U=4169,50; p<,05) ve 11.sınıftaki (U=3918,50; p<,05) ergenlerin Öz-merhamet puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunduğu anlaşılmaktadır. Sıra ortalamalarına bakıldığında, 12.sınıftaki ergenlerin Öz-merhamet puan ortalamalarının 10.sınıf ve 11.sınıftaki ergenlerin Öz-merhamet puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir. Diğer sınıflardaki ergenlerin sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı gözlenmektedir (U=1918,50; p>,05, U=1822,50; p>,05, U=1158,00; p>,05, U=7346,00; p>,05). Ayrıca okul değişkenine göre öz-merhamet düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Kruskal-Wallis Testi yapılmış ve ulaşılan bulgular Tablo 9'da verilmiştir.

**Tablo 9.**Öz-Merhamet Puan Ortalamalarının Okul Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Puan	Okul	n	Sıra ort.	Sd.	X <sup>2</sup>	p
<b>Öz-merhamet</b>	Fen Lisesi	82	183,01	3	3,606	,307
	Anadolu Lisesi	125	186,53			
	İmam-Hatip Lisesi	139	197,26			
	Diğer Liseler	28	156,55			
	Toplam	374				

Tablo 9 incelendiğinde, Kruskal-Wallis analizinin sonuçlarına göre okul değişkeni açısından ergenlerin Öz-merhamet puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmaktadır (X<sup>2</sup>=3,606; Sd=3; p>,05). Bununla birlikte, cinsiyet değişkenine göre umut düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Mann-Whitney U Testi yapılmış ve ulaşılan bulgular Tablo 10'da verilmiştir.

**Tablo 10.** Umut Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Cinsiyet	n	Sıra ort.	Sıra Top.	U	z	p
<b>Umut</b>	Kız	201	161,42	32445,50	12144,50	-5,033	<b>,00*</b>
	Erkek	173	217,80	37679,50			

\*p<0,05

Tablo 10 incelendiğinde, Mann-Whitney U analizinin sonuçlarına göre kızların umut puanları ile erkeklerin umut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunduğu görülmektedir (U=12144,50; p<,05). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, erkeklerin umut puan ortalamalarının kızların umut puan ortalamalarından yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca yaş değişkenine göre umut düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Kruskal-Wallis Testi yapılmış ve ulaşılan bulgular Tablo 11'de verilmiştir.

**Tablo 11.** Umut Puan Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Puan	Yaş	n	Sıra ort.	Sd.	X <sup>2</sup>	p
<b>Umut</b>	15	104	151,97	3	38,076	<b>,00*</b>

16	108	179,45
17	93	187,18
18	69	254,08
Toplam	374	

\*p<0,05

Tablo 11'e bakıldığında, Kruskal-Wallis analizinin sonuçlarına göre yaş değişkeni açısından ergenlerin umut puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu anlaşılmaktadır ( $X^2=38,076$ ;  $Sd=3$ ;  $p<,05$ ). Bu farkın hangi yaşlar arasında olduğunu belirlemek için Mann-Whitney U testi kullanılmış ve elde edilen bulgular Tablo 12'de sunulmuştur.

**Tablo 12.** Umut Puan Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Yaş	n	Sıra ort.	Sıra top.	U	z	p
Umut	15	104	97,94	10186,00	4726,00	-1,994	,046*
	16	108	114,74	12392,00			
Umut	15	104	91,22	9487,00	1027,00	-2,026	,043*
	17	93	107,70	10016,00			
Umut	15	104	67,81	7052,00	1592,00	-6,195	,00*
	18	69	115,93	7999,00			
Umut	16	108	99,01	10693,50	4807,50	-,522	,602
	17	93	103,31	9607,50			
Umut	16	108	74,69	8067,00	2181,00	-4,658	,00*
	18	69	111,39	7686,00			
Umut	17	93	70,18	6526,50	2155,50	-3,575	,00*
	18	69	96,76	6676,50			

\*p<0,05

Tablo 12 incelendiğinde, Mann-Whitney U analizinin sonuçlarına göre 15 yaşındaki ergenlerin Umut puanları ile 16 yaş (U=4726,00;  $p<,05$ ), 17 yaş (U=1027,00;  $p<,05$ ) ve 18 yaşındaki (U=1592,00;  $p<,05$ ) ergenlerin Umut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunduğu anlaşılmaktadır. Sıra ortalamalarına bakıldığında, 15 yaşındaki ergenlerin Umut puan ortalamalarının 16, 17 ve 18 yaşındaki ergenlerin Umut puan ortalamalarından düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca 18 yaşındaki ergenlerin Umut puanları ile 16 (U=2181,00;  $p<,05$ ) yaş ve 17 (U=2155,50;  $p<,05$ ) yaşındaki ergenlerin Umut puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunduğu anlaşılmaktadır. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, 18 yaşındaki ergenlerin Umut puan ortalamalarının 16 ve 17 yaşındaki ergenlerin Umut puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir. Son olarak 16 ve 17 yaşındaki ergenlerin sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı gözlenmektedir (U=4807,50;  $p>,05$ ). Ayrıca cinsiyet değişkenine göre umut düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Kruskal-Wallis Testi yapılmış ve ulaşılan bulgular Tablo 13'te verilmiştir.

**Tablo 13.** Umut Puan Ortalamalarının Sınıf Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Puan	Sınıf	n	Sıra ort.	Sd.	X <sup>2</sup>	p
Umut	9.sınıf	32	203,94	3	20,045	,00*
	10.sınıf	133	160,30			
	11.sınıf	119	185,17			
	12.sınıf	90	224,93			
Toplam	374					

\*p<0,05

Tablo 13'e bakıldığında, Kruskal-Wallis analizinin sonuçlarına göre sınıf değişkeni açısından ergenlerin Umut puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunduğu görülmektedir ( $X^2=20,045$ ;  $Sd=3$ ;  $p<,05$ ). Bu farkın hangi sınıflar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Mann-Whitney U testi kullanılmış ve ulaşılan bulgular Tablo 14'te verilmiştir.

**Tablo 14.** Umut Puan Ortalamalarının Sınıf Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Sınıf	n	Sıra ort.	Sıra top.	U	z	p
Umut	9.sınıf	32	97,38	3116,00	1668,00	-1,897	,058
	10.sınıf	133	79,54	10579,00			
Umut	9.sınıf	32	81,83	2618,50	1717,50	-,850	,395
	11.sınıf	119	74,43	8857,50			
Umut	9.sınıf	32	57,73	1847,50	1319,50	-,703	,482
	12.sınıf	90	62,84	5655,50			
Umut	10.sınıf	133	118,36	15741,50	6830,50	-1,876	,061
	11.sınıf	119	135,60	16136,50			
Umut	10.sınıf	133	96,40	12821,00	3910,00	-4,395	,00*
	12.sınıf	90	135,06	12155,00			
Umut	11.sınıf	119	95,14	11321,50	4181,50	-2,715	,007*
	12.sınıf	90	118,04	10623,50			

\*p<0,05

Tablo 14 incelendiğinde, Mann-Whitney U analizinin sonuçlarına göre 12 sınıftaki ergenlerin Umut puanları ile 10.sınıf ( $U=3910,00$ ;  $p<,05$ ) ve 11.sınıftaki ( $U=4181,50$ ;  $p<,05$ ) ergenlerin Umut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunduğu anlaşılmaktadır. Sıra ortalamalarına bakıldığında, 12.sınıftaki ergenlerin Umut puan ortalamalarının 10.sınıf ve 11.sınıftaki ergenlerin Umut puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir. Diğer sınıflardaki ergenlerin sıra ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı gözlenmektedir ( $U=1668,00$ ;  $p>,05$ ,  $U=1717,50$ ;  $p>,05$ ,  $U=1319,50$ ;  $p>,05$ ,  $U=6830,50$ ;  $p>,05$ ). Ayrıca okul değişkenine göre umut düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Kruskal-Wallis Testi yapılmış ve ulaşılan bulgular Tablo 15'te verilmiştir.

**Tablo 15.** Umut Puan Ortalamalarının Okul Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Puan	Okul	n	Sıra ort.	Sd.	$X^2$	p
Umut	Fen Lisesi	82	165,27	3	5,482	,140
	Anadolu Lisesi	125	199,98			
	İmam-Hatip Lisesi	139	191,14			
	Diğer Liseler	28	178,79			
	Toplam	374				

Tablo 15 incelendiğinde, Kruskal-Wallis analizinin sonuçlarına göre okul değişkeni açısından ergenlerin Umut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmaktadır ( $X^2=5,482$ ;  $Sd=3$ ;  $p>,05$ ).

### Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırma, ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin belirlenmesi ve çeşitli değişkenler (cinsiyet, yaş, sınıf, okul) açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu amaç

doğrultusunda öncelikle öz-merhamet ile umut düzeyleri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde, bu sonuca benzer araştırma bulgularına rastlanabilmektedir. Örneğin Mansur ve Doğuç (2021) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin genel umut düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Buna göre ergenlerin kendilerine karşı merhametli olmaya eğilimli oldukları ve hayata, geleceğe dair umut besledikleri söylenebilir. Ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin yüksek çıkması, onların psikolojik iyi oluşlarının (Homan, 2016) güçlü olduğu anlamına gelmektedir. Bununla birlikte, öz-merhametin yüksek olmasının yaşam doyumuyla da ilişkili olduğu belirtilmektedir (Yang ve diğerleri, 2016). Çünkü öz-merhameti yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu ifade edilmektedir (Allen ve diğerleri, 2012). Benzer şekilde umut düzeyi yüksek olan bireylerin ruh sağlığı iyi (Vilaythong ve diğerleri, 2003) ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek (Ayдын, 2010) olabilmektedir.

Bu araştırmanın sonucunda öz-merhamet ile umut düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu anlaşılmıştır. Alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışma sonuçlarının mevcut olduğu görülmektedir. Örneğin Zarei ve Fooladvand (2019) tarafından yapılan çalışmada öz-merhamet ile umut arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Buna göre ergenlerin öz-merhamet düzeyi arttıkça umut düzeylerinin de artabileceği söylenebilir. Öz-merhametli olmak (kendine merhamet göstermek), bireyin umut seviyesini ve ruh halini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Nitekim Allen ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan çalışmada, öz-merhametin kişinin geleceğe yönelik algısını olumlu etkilediği ve aynı zamanda iyi oluş düzeyini artırdığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Neff ve McGehee (2010) tarafından yapılan araştırma sonucunda, öz-merhametin ergenlerin iyi oluşları ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Çünkü öz-merhamet, bireyin yetersizlik, başarısızlık veya eksiklik yaşadığı zamanlarda kendini yıkıcı bir tutumla eleştirmek yerine, kendine karşı daha anlayışlı ve yargılayıcı olmayan bir tavır sergilemesini kolaylaştırabilmektedir (Neff ve diğerleri, 2007). Bu durum ise bireyin umut düzeyini güçlendirip olaylara ve durumlara karşı daha iyimser bir bakış açısını kazanmasını sağlayabilmektedir.

Bu araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenine göre erkeklerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin kızların öz-merhamet düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç bağlamında, erkeklerin kızlara oranla kendilerine karşı daha şefkatli, anlayışlı, duyarlı oldukları ve aynı zamanda umut seviyelerinin yüksek olduğu belirtilebilir. Kızların öz-merhametlerinin erkeklere göre düşük olmasına rağmen Nas ve arkadaşları (2021) tarafından lise öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada kızların başkalarına karşı daha merhametli oldukları saptanmıştır. Benzer şekilde Aydemir'in (2018) yaptığı çalışmada da kadın katılımcıların erkeklerden daha merhametli oldukları bulunmuştur. Bu verilenlerden hareketle kızların/kadınların içgüdüsel olarak başkalarına ve diğer canlılara karşı erkeklere oranla daha merhametli olduğu ifade edilebilir (Carter ve diğerleri, 2017). Erkeklerde ise merhamet akışı (*flow of compassion*) daha çok kendilerine yöneliktir ve bu durum erkeklerin umutlu olmalarını etkileyebilmektedir. Bu durum, toplumsal davranış beklentileri ile ilgili olabilir (Aydemir, 2018). Toplumun beklentileri, bireylerin cinsiyet rolleri üzerinde etkili olabilmektedir. Bu bağlamda, toplumun kızlardan/kadınlardan daha merhametli olmaları yönünde bir beklenti içinde olması, kültürün (Chiao, 2017) erkekleri güçlü olmaya yönlendirmesi ve erkeklerin duygularını rahatlıkla ifade etmelerinin hoş karşılanmaması

gibi faktörlerin, öz-merhamet ve umudun cinsiyetler arasında farklı bir şekilde yansımına neden olabileceği söylenebilir.

Bu araştırmada yaş değişkenine göre 18 yaşındakilerin öz-merhamet düzeylerinin 15, 16 ve 17 yaşındakilerin öz-merhamet düzeylerinden yüksek olduğu saptanmıştır. Umut düzeyinde de benzer bulgular elde edilmiştir. Bu bağlamda 15 yaşındakilerin umut düzeylerinin 16, 17 ve 18 yaşındakilerin umut düzeylerinden düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca 18 yaşındakilerin umut düzeylerinin 16 ve 17 yaşındakilerin umut düzeylerinden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, sınıf değişkeni ile ilgili ortaya çıkan bulgularla paralellik göstermektedir. Nitekim 12.sınıftaki ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin 10. ve 11.sınıftakilerin öz-merhamet ve umut düzeylerinden yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmanın bütün bu sonuçları dikkate alındığında, yaş ve sınıf düzeyi yükseldikçe ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin artış gösterdiği belirtilebilir. Hacıkeleşoğlu ve Kartopu'nun (2017) yaptıkları araştırma sonucunda yaş yükseldikçe merhamet düzeyinde bir artış gerçekleştiği belirtilmiştir. Şahin ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışmada sınıf düzeyi yükseldikçe öznel iyi-oluş düzeyinde de artış gerçekleştiği ifade edilmiştir. Ancak Atik ve Kemer (2009) tarafından yapılan çalışmada küçük yaştakilerin ve alt sınıftakilerin umut düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu saptanmıştır. Nas ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları araştırmada ise yaş ve sınıf değişkenlerinin ergenlerin merhamet düzeylerinin farklılaşmasında etkili olmadığı görülmüştür. Bütün bu verilenlerden yola çıkılarak yaş ve sınıf faktörlerinin bireylerin öz-merhamet ve umut seviyeleri üzerindeki etkisinin örneklem grubuna göre farklılık gösterdiği belirtilebilir. Ayrıca söz konusu iki faktörün öz-merhamet ve umut üzerinde tek başına yeterli etkide bulunmadığı söylenebilir.

Son olarak bu araştırmada, okul değişkenine göre ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Nitekim Nas ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları çalışmada da lise türü bakımından öğrencilerin merhamet düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Umutla ilgili bu bulgu için de benzer bir durum geçerli olabilir. Umutlu olma halinin, okunan liseye bağlı olarak değişiklik göstermediği söylenebilir. Çünkü umut, daha çok kişisel bir ruh halidir ve kişinin psikolojik durumuyla ilgilidir. Diğer bir deyişle, umut kişinin hayata olan inancını, güvenini ve yaşamın değerli olduğuna dair düşüncesini içeren bir durumdur (Zournazi, 2004). Sonuç itibarıyla, öğrencilerin farklı okullarda (Fen, Anadolu, İmam-Hatip vs.) öğrenim görmeleri, onların kendilerine merhamet göstermelerini veya umut düzeylerini yeterince etkilemediği ifade edilebilir. Bütün bu sonuçların yanı sıra bu araştırmanın bazı sınırlılıklar taşıdığı belirtilebilir. Bu araştırma Covid-19 salgınının devam ettiği süreçte gerçekleştirilmiştir. Salgının ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerini etkilediğini belirtmek mümkündür. Araştırma grubu sadece ergenlerden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, Diyarbakır ilinde 2021-2022 eğitim öğretim yılında lisede öğrenim gören öğrencilere uygulanan Merhamet Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği'nden elde edilen verilerle sınırlıdır. Araştırma sadece nicel yaklaşımda ve tarama tipinde gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular ve araştırmanın genel çerçevesi bağlamında birtakım öneriler sunulmuştur:

- Bu araştırmada öz-merhamet ile umut düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Bu sonuç dikkate alınarak öz-merhamet geliştirmeye

yönelik çalışmalar (grup rehberliği, psikolojik danışmanlık, psiko-eğitim gibi) yapılarak bireylerin umut düzeylerinin artırılmasına katkı sağlanabilir.

- Erkeklerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin kızlardan daha yüksek çıktığı görülmektedir. Bu anlamda liseye devam eden kız öğrencilerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin artırılmasına yönelik eğitsel çalışmalar yapılabilir. Bu öğrencilere psiko-sosyal destek sunulabilir.
- Yaş yükseldikçe öz-merhamet ve umut düzeyinin de yükseldiği anlaşılmaktadır. Bu sonuç dikkate alınarak 18 yaş altındaki ergenlerin niçin düşük öz-merhamet ve umut düzeyine sahip oldukları araştırılabilir.
- 12.sınıftakilerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin alt sınıftakilere göre daha yüksek olduğu göz önünde bulundurularak 9, 10 ve 11.sınıflar için öz-merhamet ve umut geliştirici seminer çalışmaları yürütülebilir.
- Araştırmada sadece nicel verilerin kullanıldığı dikkate alınarak yapılacak araştırmalarda nitel destekli karma desenler uygulanabilir.

### Kaynakça

- Allen, A. B., Goldwasser, E. R. & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428–453. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.595082>
- Atik, G. (2009). Zorbalığı yordayıcı bir değişken olarak umut. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* (1), 53-68.
- Atik, G. & Kemer, G. (2009). Psychometric properties of children's hope scale: Validity and reliability study. *Elementary Education Online*, 8(2), 379-390.
- Aydemir, B. (2018). *Öğretmenlerdeki merhamet düzeylerinin cinsiyet, kıdem, branş ve algılanan anne-baba tutumlarına göre incelenmesi*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Aydoğdu, A. İ. B. (2019). *Yoga yapan ve yapmayan bireylerin şema düzeyi, somatik belirtiler ve öz şefkat açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Bakırcıoğlu, R. (2006). Ansiklopedik psikoloji sözlüğü. Anı Yayıncılık.
- Beato, A. F., da Costa, L. P. & Nogueira, R. (2021). "Everything is gonna be alright with me": The role of self-compassion, affect, and coping in negative emotional symptoms during coronavirus quarantine. *International Journal Environmental Reserach and Public Health*, 18, 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042017>
- Budak, S. (2009). Psikoloji sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. (19.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.



- Carter, C. S., Bartal, I. B. & Porges, E. C. (2017). The roots of compassion an evolutionary and neurobiological perspective. Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., Cameron, C.D. ve Doty, J.R. (Ed.). *The Oxford handbook of compassion science* (s. 234-252). New York: Oxford University Press.
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. (5.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Chiao, Y. J. (2017). Cultural neuroscience of compassion and empathy. Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., Cameron, C.D. ve Doty, J.R. (Ed.). *The Oxford handbook of compassion science* (s. 202-214). New York: Oxford University Press.
- Conti, R. (2000). College goals: Do self-determined and carefully considered goals predict intrinsic motivation, academic performance, and adjustment during the first semester? *Social Psychology of Education*, 4, 189–211.
- Çalışkan, S. & Dilmaç, B. (2021). Ergenlerin sahip olduğu gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 131-143.
- Çam Çelikel, F. & Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 122-129.
- Erskine, R.G. (2020). Compassion, hope, and forgiveness in the therapeutic dialogue. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 11, 1-13.
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., Ceresatto, L., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J. & Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(4),1-24. <https://doi.org/10.1186/s40639-017-0033-3>
- Gutiérrez-Hernández, M. E., Fanjul, L. F., Díaz-Megolla, A., Reyes-Hurtado, P., Herrera-Rodríguez, J. F., Enjuto-Castellanos, M. P. & Peñate, W. (2021). Covid-19 lockdown and mental health in a sample population in Spain: The role of self-compassion. *International Journal of Environmental Reserach and Public Health*,18, 2103. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042103>
- Hacıkeleşoğlu, H. & Kartopu, S. (2017). Merhamet ve dindarlık: üniversite öğrencileri üzerine ampirik bir araştırma. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 59, 203-227.
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Irving, L.M., Snyder, C.R. & Crowson, J.J., Jr. (1998). Hope and the negotiation of cancer facts by college women. *Journal of Personality*, 66, 195–214.
- Kara, D. (2018). *Hemşirelerin merhamet yorgunluklarının ve öz anlayışlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58. <https://doi.org/10.18863/pgy.336489>
- Kulaksızoğlu, A. (2005). *Ergenlik psikolojisi*. (7.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Mansur, F. & Doğuç, E. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9, 26-45. <http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>

- Mantelou, A. & Karakasidou, E. (2019). The role of compassion for self and others, compassion fatigue and subjective happiness on levels of well-being of mental health professionals. *Psychology*, 10, 285-304. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.103021>
- Nas, E. (2021). Pozitif psikolojide güncel bir kavram: Merhamet doyumunu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 13(4), 668-684. <https://doi.org/10.18863/pgy.852636>
- Nas, E. Sak, R. & Tanhan, F. (2021). Lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(231), 305-334. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.737212>
- Nas, E. & Sak, R. (2021). A new compassion scale for children and its psychometric properties. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(3), 477-487. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01034-0>
- Neff, K. D. (2003a). The development of validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D. & Germer, C. K. (2012). A pilot and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 1-17. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Hsieh, Y. & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Özer, B.U. & Tezer, E. (2010). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 81-86.
- Pauley, G. & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 129-143. <https://doi.org/10.1348/147608309X471000>
- Rideout, E. & Montemuro, M. (1986). Hope, morale and adaptation in patients with chronic heart failure. *Journal of Advanced Nursing*, 11(4), 429-438.
- Salazar, L. R. (2016). The relationship between compassion, interpersonal communication apprehension, narcissism and verbal aggressiveness. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1),1-14.

- Seçer, B. & Yazıcı (2018). M. O. Üniversite öğrencilerinde iş umudu ve tükenmişlik ilişkisi. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 9(2), 48-60.
- Snyder, C. D. (1994). *The psychology of hope: You can get here from there*. New York, NY: The Free Press.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring and nurturing hope. *Journal of Counseling, Development*, 73(1), 355-360.
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1) 11-28.
- Snyder, C.R., Feldman, D.B., Taylor, J.D., Schroeder, L.L. & Adams, V., III. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 15, 262-295
- Snyder, C.R., Harris, C., Anderson, J.R., Holleran, S. A., Irving, L.M., Sigmon, S.T., ... Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Sümer, A. E. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi.
- Sürücü, A. & Mutlu, D. (2016). Bireyin yaşamında umut. (Ed. N. Sargın, S. Avşaroğlu, A. Ünal), *Eğitimden Psikolojik Yansımalar*, (s. 115-124) içinde. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S.V., Kaya, S. & Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Tarhan, S. & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Taytaş, M. (2021). *Ergenlerde azim, umut ve öz-yeterliğin depresyon ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Valle, M.F., Huebner, E.S. & Suldo, M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44(5), 393-406.
- Vilaythong, A. P., Arnau, R. C., Rosen, D. H., & Mascaró, N. (2003). Humor and hope: Can humor increase hope? *Humor*, 16(1), 79-89.
- Walton, C. C., Baranoff, J., Gilbert, P. & Kirby, J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101733>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G. & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety Stress Coping*, 25(5), 543-557. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Yang, Y., Zhang, M. & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Yavuzer, H. (2002). *Çocuk psikolojisi*. (22.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2005). *Gençleri anlamak*. (2.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yörükoğlu, A. (1986). *Gençlik çağı*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Zarei, S. & Fooladvand, K. (2019). A mediating role of hope in the relationship between self-compassion and life satisfaction; a non intervantional study. *Health Research Journal*, 4(3), 159-167. <https://doi.org/10.29252/hrjbaq.4.3.159>

Zournazi, M. (2004). *Umut değişim için yeni felsefeler*. (Çev. Abacı, U.). İstanbul: Literatür Yayınları.