



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİN BİREYLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, MUTLULUK VE
YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Buse Özde ESER

**Lefkoşa
Ocak, 2023**

Buse Özde ESER

**YETİŞKİN BİREYLERDE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK,
MUTLULUK VE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2023

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, MUTLULUK VE YAŞAM
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Buse Özde ESER


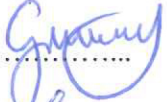



Tez DanıŐmanı

Doç. Dr. Ece E. MÜEZZİN

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Lefkoşa
Ocak, 2023

Buse Özde ESER tarafından hazırlanan “Yetişkin Bireylerde Psikolojik Sağlık, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 17/01/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

| Jüri Üyeleri | Adı – Soyadı | İmza |
|---------------------------------------|--------------------------------|--|
| Jüri Başkanı: | Dr. Psk. Bingül Subaşı |  |
| Jüri Üyesi: | Yrd. Doç. Dr. Gizem Öneri Uzun |  |
| Danışman: | Doç. Dr. Meryem Karaaziz |  |
| Eş Danışman: | Doç. Dr. Ece E. Müezziz |  |
| Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı | |  17/01/2023 Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ Ünvan, Ad-Soyad Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı |
| Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı | |  Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer Enstitü Müdürü |

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer
Enstitü Müdürü



Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Buse Özde ESER

22/12/2022

Teşekkür

Bu çalışmanın yürütülmesinde ve lisans eğitimim boyunca yürüdüğüm yolda bilgi ve tecrübesini cömertçe paylaşan, benim için bir hocadan fazlasını ifade ederek akademik, mesleki ve insani olarak duruşunu örnek aldığım, öğrencisi olmaktan her zaman gurur duyduğum ve duyacağım üstadım ,tez eş danışmanım Doç. Dr. Ece E. MÜEZZİN 'e en kıymetli teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmam boyunca yardımlarını esirgemeyen değerli tez danışmanım Doç. Dr. Meryem Karaziz hocama teşekkür ederim.

Hayatıma anlam katan, hayatımın her aşamasında olduğu gibi tez çalışmam boyunca da maddi ve manevi desteklerini eksik etmeyen, aldığım her kararı destekleyip arkamda duran, başarılarımın gizli mimarları annem Gönül ESER'e, babam Hasan ESER'e ve ablam Tuğçe ESER'e teşekkür ederim.

Buse Özde ESER

Öz
Yetişkin Bireylerde Psikolojik Sağlık, Mutluluk ve Yaşam Doyumu
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Buse Özde ESER

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

01-2023, 90 sayfa

Bu çalışmada yetişkin bireylerde psikolojik sağlık, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın evrenini Türkiye ve KKTC’de yaşayan 18 yaş ve üstü yetişkin bireyler ile oluşturulmuştur. Araştırmada uygun örnekleme kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlık, Kısa Oxford Mutluluk ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik sağlık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlık düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi artarken, psikolojik sağlık düzeyi düştüğünde ise mutluluk düzeyinin düştüğü gözlenmiştir. Psikolojik sağlık düzeyi ve yaşam doyumu düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlık düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin arttığı, psikolojik sağlık düzeyi azaldıkça yaşam doyumu düzeyinin de azaldığı gözlenmiştir. Araştırmada yaşam doyumu ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bireylerdeki yaşam doyumu düzeyleri azaldıkça mutluluk düzeyleri de azalmaktadır. Bu nedenle klinisyenlere tarafından bireylerdeki yaşam doyumu düzeylerini olumlu yönde pekiştiren grupla veya bireysel psikolojik danışma oturumları düzenlenmesi önerilir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlık, Mutluluk, Yaşam Doyumu

Abstract**Investigation of The Relationship Between Psychological Strength, Happiness
And Life Satisfaction in Adult Individuals****Buse Özde ESER****MA, Department of Clinical Psychology****01-2023, 90 pages**

In this study, it is aimed to examine the relationship between psychological strength, happiness and life satisfaction in adult individuals. The universe of the study was created in adult individuals who were 18 years of age and over in Nicosia. Convenience sampling method was used in the study. In order to learn the personal information of the participants, Socio-Demographic Information Form, short psychological strength, short Oxford Happiness and Life Satisfaction Scale were used. There was a positive significant relationship between the level of psychological strength and the level of happiness. While the level of happiness increased as the level of psychological strength increased, it was observed that the level of happiness decreased when the level of psychological strength decreased. Psychological robustness level and life satisfaction level have a positive significant relationship. It was observed that the level of life satisfaction increased as the level of psychological strength increased and the level of life satisfaction decreased as the level of psychological strength decreased. In the study, positive significant relationships were found between life satisfaction and happiness levels. As life satisfaction levels in individuals decrease, happiness levels decrease. For this reason, it is recommended that clinicians will organize individual psychological counseling sessions with a group that positively reinforces the level of life satisfaction in individuals.

Keywords: Psychological Strength, Happiness, Life Satisfaction

İçindekiler

| | |
|---|-----------|
| Onay | 1 |
| Etik İlkeler Uyumluk Beyanı | 2 |
| Teşekkür..... | 3 |
| Öz..... | 4 |
| Abstract..... | 5 |
| Investigation of The Relationship Between Psychological Strength, Happiness | 5 |
| And Life Satisfaction in Adult Individuals | 5 |
| İçindekiler | 6 |
| Tablolar Listesi | 9 |
| Kısaltmalar | 10 |
| BÖLÜM I..... | 11 |
| Giriş..... | 11 |
| Problem Durumu..... | 12 |
| Araştırmanın Amacı..... | 13 |
| Alt Problemler | 13 |
| Araştırmanın Önemi..... | 14 |
| Sınırlılıklar..... | 14 |
| Tanımlar | 15 |
| BÖLÜM II..... | 16 |
| Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar | 16 |
| Psikolojik Sağlık | 16 |
| Psikolojik Sağlığı Etkileyen Faktörler | 18 |
| <i>Risk Faktörler</i> | 18 |
| <i>Koruyucu Faktörler</i> | 18 |
| Mutluluk Kavramı ve Tanımı | 19 |
| Mutluluğu Etkileyen Faktörler | 20 |
| <i>Cinsiyet</i> | 20 |
| <i>Yaş</i> | 21 |
| <i>Evlilik</i> | 21 |
| <i>Eğitim Düzeyi</i> | 22 |
| <i>Medeni Durum</i> | 22 |
| <i>Gelir Düzeyi</i> | 22 |
| Yaşam Doyumu Kavramı ve Tanımı..... | 23 |
| Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler | 24 |

| | |
|---|-----------|
| <i>Yaş</i> | 24 |
| <i>Cinsiyet</i> | 25 |
| <i>Eğitim Seviyesi</i> | 25 |
| <i>Medeni Durum</i> | 26 |
| Yaşam Doyumu Kuramları | 26 |
| <i>Süreç ve Etkinlik Kuramı</i> | 26 |
| <i>Bağ Kuramları</i> | 27 |
| <i>Haz ve Acı Kuramı</i> | 28 |
| İlgili Araştırmalar | 28 |
| BÖLÜM III | 32 |
| Yöntem | 32 |
| Araştırmanın Modeli | 32 |
| Evren Örneklem | 32 |
| Verilerin Toplanması | 34 |
| Veri Toplama Araçları | 34 |
| <i>Kişisel Bilgi Formu</i> | 34 |
| <i>Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)</i> | 34 |
| <i>Kısa Oxford Mutluluk Ölçeği (KOMÖ)</i> | 35 |
| <i>Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)</i> | 35 |
| Veri Analizi | 36 |
| Araştırma Planı ve Süreci | 37 |
| BÖLÜM IV | 38 |
| Bulgular | 38 |
| BÖLÜM V | 49 |
| Tartışma | 49 |
| Sonuç ve Öneriler | 55 |
| Sonuçlar | 55 |
| Öneriler | 56 |
| Kaynakça | 58 |
| EKLER | 75 |
| Ek-1.Katılımcı Bilgilendirme Formu | 75 |
| Ek-2.Katılımcı Onam Formu | 76 |
| Ek-3.Veritoplama Araçları | 78 |
| Ek-4.Ölçek İzinleri | 82 |
| Ek-5.Etik Kurul Onayı | 85 |

| | |
|-------------------------------|----|
| Ek-6.İntihal Rapor Oranı..... | 86 |
| Öz Geçmiş..... | 87 |

Tablolar Listesi

| | |
|---|----|
| Tablo 1. Örneklemin Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Eğitim Durumu ve Sosyo-ekonomik Durum Dağılım Tablosu | 33 |
| Tablo 2. Cinsiyete göre Psikolojik Sağlık Düzeyi Karşılaştırma Tablosu | 37 |
| Tablo 3. Psikolojik Destek Alma Durumuna göre Psikolojik Sağlık Düzeyi Karşılaştırma Tablosu | 38 |
| Tablo 4. Psikolojik Rahatsızlık Yaşama Durumuna göre Psikolojik Sağlık Düzeyi Karşılaştırma Tablosu | 38 |
| Tablo 5. Ciddi Olay Yaşama Durumuna göre Psikolojik Sağlık Düzeyi Karşılaştırma Tablosu | 39 |
| Tablo 6. Refah Seviyesine göre Psikolojik Sağlık Düzeyi Karşılaştırma Tablosu..... | 39 |
| Tablo 7. Cinsiyete göre Mutluluk Düzeyi Karşılaştırma Tablosu..... | 40 |
| Tablo 8. Psikolojik Destek Alma Durumuna göre Mutluluk Düzeyi Karşılaştırma Tablosu..... | 40 |
| Tablo 9. Psikolojik Rahatsızlık Yaşama Durumuna göre Mutluluk Düzeyi Karşılaştırma Tablosu | 41 |
| Tablo 10. Ciddi Olay Yaşama Durumuna göre Mutluluk Düzeyi Karşılaştırma Tablosu..... | 42 |
| Tablo 11. Refah Seviyesine göre Mutluluk Düzeyi Karşılaştırma Tablosu..... | 42 |
| Tablo 12. Cinsiyete göre Yaşam Doyumu Düzeyi Karşılaştırma Tablosu | 43 |
| Tablo 13. Psikolojik Destek Alma Durumuna göre Yaşam Doyumu Düzeyi Karşılaştırma Tablosu | 43 |
| Tablo 14. Psikolojik Rahatsızlık Yaşama Durumuna göre Yaşam Doyumu Düzeyi Karşılaştırma Tablosu | 44 |
| Tablo 15. Ciddi Olay Yaşama Durumuna göre Yaşam Doyumu Düzeyi Karşılaştırma Tablosu..... | 44 |
| Tablo 16. Refah Seviyesine göre Yaşam Doyumu Düzeyi Karşılaştırma Tablosu... | 45 |
| Tablo 17. Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu ve Mutluluk Düzeyi İlişki Tablosu..... | 46 |
| Tablo 18. Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu ve Mutluluk Düzeyi Regresyon Tablosu..... | 47 |

Kısaltmalar

| | |
|-------------|---|
| KOMÖ | :Kısa Oxford Mutluluk Ölçeği |
| KPSÖ | :Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği |
| SPSS | :Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı |
| YDÖ | :Yaşam Doyumu Ölçeği |

BÖLÜM I

Giriş

Kötü deneyimlerin insan yaşamı üzerindeki etkisini azaltmaya yönelik araştırmalar her zaman ilgi çekmiştir. Araştırmalarda, psikolojik sağlamlığın yardım hizmeti sağlayan meslekler için önemli bir kavram olduğu ortaya çıkmıştır (Kararımak, 2006; Öz & Yılmaz, 2009). Benzer risk taşıyan çocuk ve ergenlere yönelik önleyici çalışmalarında, riskli bir ortamda büyümüş ve travmatik yaşam deneyimlerine sahip çocukların, ergenlerin ve yetişkinlerin tüm olumsuzluklara rağmen nasıl başarılı olabileceklerini ve psikolojik olarak sağlıklı kalabileceklerini anlamak önemlidir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık kavramı pozitif psikolojide ve önleme araştırmalarında giderek daha fazla önem kazanmıştır (Fergus & Zimmerman, 2005; Gizir, 2007).

Çok eski tarihlerden beri filozoflar ve ilahiyatçılar insanları mutlu eden şeylerle ilgilenirken yeni düşünce akımları ortaya çıktıkça psikologlar da bu konuya ilgi duymaya başladılar. Psikologlar başlangıçta mutlulukla ilgili yanlış anlamaları ve önyargıları ortadan kaldırmayı amaçlamıştır. O zamandan beri psikologlar, mutluluğun bir duygudan daha fazlası olduğunu ve aslında öğrenilip geliştirilebileceğini göstermek için çaba sarf etmişlerdir (Diener & Seligman, 2004). Kişilik nitelikleri (Diener & Lucas, 2000), farklı riskli davranışlar (alkol ve madde kötüye kullanımı), psikolojik bozukluklar (yalnızlık, depresyon ve düşük öz yeterlik gibi) ve fiziksel sorunların tümünün (vücutta, beslenme davranışlarında ve spor aktivitelerinde gerçekleşen değişiklikler) yaşam doyumunu etkilediği belirtilmektedir (Çakar, 2012).

Duyguları, düşünceleri ve davranışlarıyla insan bir bütündür. Kişinin düşünce ve davranışları ruh halinden etkilenmektedir. Mutlu olmanın bireyin refahını da arttıracığına inanılmaktadır. Dolayısıyla mevcut psikoloji çalışmalarında patoloji ve semptomlara odaklanmak yerine, bireylerin olumlu niteliklerini, mutluluğunu, iyi oluşunu ve olumlu duygularını araştıran çağdaş metodolojilere ve çalışmalara başvurulmaktadır. Sonuç olarak, insanların niteliklerini vurgulamaya çalışan pozitif psikolojiye artan bir ilgi mevcuttur. Psikolojik iyi oluş, bireyin psikolojik semptomlarının olmaması ile tanımlanamadığından, mutluluk ve pozitif iyi oluşu ilişkisel bir bakış açısıyla incelemek giderek daha önemli hale gelmektedir (Gallagher, 2009).

Problem Durumu

Psikolojik sağlamlık, pozitif psikolojide yer alan önemli kavramlardan biridir. İngilizce'de "resilience" olarak bilinen bu kavram, Türkçe'de psikolojik sağlamlık (Gizir, 2007; Kararımak, 2006), psikolojik dayanıklılık (Basım & Çetin, 2011), kendini iyileştirme gücü (Terzi, 2006) ve yılmazlık (Demirbaş, 2010; Gürgan, 2006) olarak farklı şekillerde adlandırılmaktadır. Psikolojik sağlamlık, iyi oluş ve sorunlara rağmen olumlu uyum sağlama yeteneği, kişinin yaşamın zorlukları karşısında toparlanma gücü, değişim veya zorlukların üstesinden başarıyla gelme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Ungar, 2013).

Mutluluk üzerine yapılmış olan çalışmalarda, mutluluk düzeyi yüksek olanların daha sağlıklı, daha fazla yaşam doyumuna sahip, yaratıcılık düzeyleri daha yüksek, kişilerarası ve duygusal ilişkilerde daha başarılı bireyler oldukları ortaya konmuştur (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Yapılan bazı araştırmalarda ise psikolojik sağlamlık, affetme (Eldeleklioğlu, 2015), sosyal destek ve başa çıkma (Yalçın, 2014; Malkoç & Yalçın, 2015), yaşam doyumunu ve öz şefkat (Çağlayan Mülazım & Eldeleklioğlu, 2016) ile iyi oluş arasında ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bunların yanında mutluluk ile sosyal kaygı (Kermen, İlçin-Tosun, & Doğan, 2016), kendini yargılama, soyutlanma ve aşırı özdeşleşme (Çağlayan Mülazım & Eldeleklioğlu, 2016), ve ruminatif düşünme stiline (Eldeleklioğlu, 2015) olumsuz ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Kararımak ve Çetinkaya (2011), olumlu duygular, kontrol odağı ve benlik saygısı ile psikolojik sağlamlığın ilişkisini inceleyen çalışmalarında bilişsel bileşenler olarak benlik saygısı ve kontrol odağının duygular üzerinde etkisi olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Üniversite öğrencilerinde gerçekleştirmiş oldukları araştırmada, mutluluk ile iyileşme yeteneklerinin olumlu ve önemli bir ilişki keşfedilmiştir (Kaya & Demir, 2017). Çelik Sanberk & Deveci (2017)'nin çalışmasında öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık ve umutsuzluğun yaşam doyumunu yordadığı sonucuna varılmıştır.

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalar yaşam doyumunu ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir (Çelik vd., 2017; Şahin-Baltacı & Karataş, 2015; Uz-Baş & Yurdabakan, 2017). Yaşam doyumunu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide ve yaşam doyumunu ile stres arasındaki ilişkide (Shi,

Wang, Bian & Wang, 2015) psikolojik sağlamliğın kısmi aracılık rolü oynadığı bulunmuştur.

Risk altında olan ancak sağlıklı olduğu düşünölen çocukların fark edilmesiyle daha da önem kazanan psikolojik sağlamlılık araştırmalarına (Wright & Masten, 2005) olan ilgi her geçen gün fazlalaşmaktadır. İnsan yaşamına yönelik tehditler her zaman önlenemez olmayabilir. Sonuç olarak, olumsuzluklara karşı nasıl savunulacağını ve iyi büyümeyi nasıl destekleyeceğini anlamak kritik hale gelmiştir (Masten, 2014). Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve bunları sağlamaya yönelik girişimlerde bulunulması son derece önemlidir. Yapılan alan yazın incelemesinde yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu sebeple çalışmanın problem cümlesi “Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık, mutluluk ve yaşam doyumu arasında bir ilişki var mıdır?” şeklinde oluşturmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca aşağıda yer alan alt problemlere de cevap aranmıştır.

Alt Problemler

1. Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık düzeyi;
 - a) cinsiyete,
 - b) psikolojik destek alma durumuna,
 - c) herhangi psikolojik rahatsızlık yaşamış olama durumuna,
 - d) ciddi bir olay yaşama durumuna,
 - e) refah seviyesine göre farklılık göstermekte midir?
2. Yetişkin bireylerde mutluluk düzeyi;
 - a) cinsiyete,
 - b) psikolojik destek alma durumuna,
 - c) herhangi psikolojik rahatsızlık yaşamış olama durumuna,

- d) ciddi bir olay yaşama durumuna,
 - e) refah seviyesine göre farklılık göstermekte midir?
3. Yetişkin bireylerde yaşam doyum düzeyi;
- a) cinsiyete,
 - b) psikolojik destek alma durumuna,
 - c) herhangi psikolojik rahatsızlık yaşamış olama durumuna,
 - d) ciddi bir olay yaşama durumuna,
 - e) refah seviyesine göre farklılık göstermekte midir?
4. Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık, yaşam doyum ve mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyum mutluluk düzeyi üzerinde yordayıcı mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bu araştırma neticesinde psikolojik sağlamlık, mutluluk ve yaşam doyum arasındaki ilişkinin tanımlanmasının, alanında etkin performans gösteren psikologların çalışmalarına ışık tutması beklenmektedir. Öte yandan bireylerin hangi özelliklerine göre ne kadar mutlu olduklarını, psikolojik gereksinimlerinin ne kadarını karşıladığını ve zihinsel olarak ne kadar güçlü olduklarını belirlemek, önleyici ve gelişimsel araştırmalar açısından psikolojik danışmanlara mutlaka fayda sağlayacaktır. Yapılan alan yazın taramasında, bireylerde yaşam doyum, mutluluk, psikolojik sağlamlık kavramlarını bir arada inceleyen araştırmalara rastlanmamış olması konunun önemini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, bu araştırmanın psikolojik terapi alanındaki gelişmelere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- Bu araştırma, 2022 yılında KKTC ve Türkiye’ de yaşayan, 18-64 yaş aralığında, gönüllü olarak araştırmaya katılan erkek ve kadın yetişkinler ile sınırlıdır.
- Bu araştırma, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık, Kısa Oxford Mutluluk ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile sınırlıdır.

- Bu araştırma sonucunda elde edilen veriler çevrimiçi veriler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Mutluluk: Mutluluk, kişinin zihinsel, fiziksel, duygusal, sosyal ve cinsel gereksinimleri tatmin edici ve dengeli bir şekilde karşılandığında ortaya çıkan bir duygudur (Bakırcıoğlu, 2012).

Psikolojik Sağlamlık: Psikolojik sağlamlık kişinin yaşadığı zorluklardan, hoş olmayan deneyimlerden veya yaşam koşullarındaki değişikliklerden hızla kurtulma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Earvolino-Ramir, 2007).

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu, bireyin sahip olduklarıyla arzu ettiklerini karşılaştırması sonucunda ortaya çıkan bir durumdur. Bir kişinin ideallerini gerçekte sahip olduklarıyla karşılaştırmasından sonra vardığı sonuçtur. Yaşam doyumu kavramı, bireyin yüksek mutluluk ve morale sahip olmak gibi çeşitli boyutlarda iyi olma durumunu ifade etmektedir (Alpay, 2009).

BÖLÜM II

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Psikolojik Sağlamlık

İnsanlar yaşamları boyunca bazı stresli olaylar yaşayabilmektedir. Bu stresli yaşam olayları arasında şiddet, çocuk ihmal ve istismarı, düşük sosyoekonomik durum, doğal afetler ve benzeri sosyal sorunlar yer almaktadır (Öz & Bahadır Yılmaz, 2009). İnsanların herhangi bir zamanda meydana gelebilecek bu stresli yaşam olaylarına tepkileri ve baş etme stratejileri değişiklik göstermektedir. Bazı insanlar benzer olumsuz yaşam olayları sonucunda ruhsal hastalıklara yakalanırken, bazıları hızla iyileşip hayatlarına kaldıkları yerden devam edebilmektedir. Pozitif psikoloji yaklaşımında insanların bu toparlanıp rutin hayatlarına dönme yeteneği psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2015).

Son yıllarda oldukça fazla ilgi gören pozitif psikoloji kavramlarından biri olan psikolojik sağlamlık zorluklar karşısında güçlü kalma olarak tanımlanabilmektedir (Kararmak, 2006). Latince resiliere kökünden türetilen bu kavram, esneme yeteneği, geri sıçrama olarak kabul edilmektedir (Hunter & Chandler, 1999). Benzer şekilde, kök sözcük resiliens, maddenin esnekliğini ve orijinal formuna dönebilme yeteneğini ifade etmektedir (Greene, 2002). Psikolojik sağlamlık kavramı evrensel bir teorik temelden yoksun olması ve deneysel çalışmalara yön vermediği için eleştirilere maruz kalmaktadır (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

Literatürde psikolojik sağlamlık kavramı üzerinde tam bir fikir birliği olmamasına rağmen, psikolojik sağlamlığın çevresel niteliklerden mi oluştuğu, sürece bağlı mı yoksa bireyin kişilik özelliklerinin bir bileşeni mi olduğu konusunda birbirleriyle yarışan iki görüş vardır (Kararmak, 2006).

Lee ve Cranford'a (2008) göre psikolojik sağlamlık bireyin yaşadığı zorluklar, önemli değişiklikler ve riskli durumlarla etkin bir şekilde başa çıkma kabiliyetine sahip olmasıdır. Leipold ve Greve'e (2009) göre bireyin zor yaşam koşullarında dengesini koruması, hızlı iyileşmesi ve ruhsal büyümesidir. Garmezy (1993) ise psikolojik sağlamlığı, bireyin stresli olaydan önceki toparlanma ve yeteneklerine geri dönme yeteneği olarak tanımlamıştır. Fraser vd. (1999; akt., Gizir, 2007) de psikolojik sağlamlığı zor koşullarda olumlu ve beklenmedik sonuçlar elde etme ve

olağanüstü koşullara uyum sağlama yeteneği şeklinde açıklamıştır. Literatürdeki psikolojik sağlık tanımları incelendiğinde, bireyin önemli bir zorlayıcı yaşam olayı sonrasında başa çıkma becerilerini geliştirmesi, zor yaşam olayına hızla uyum sağladığı ve olay öncesi günlük işleyişine geri döndüğü iddia edilmektedir. Bireyin herhangi bir olumsuz deneyime maruz kalmadan hayatın birçok alanında başarılı olabilmesi için psikolojik sağlık kavramı yerine “başarılı” ya da “yeterli” birey tanımlarından yararlanılması önerilmektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000).

Travmalar gibi varsayımsal dünyayı sarsan deneyimlere maruz kaldığında, kişinin deneyimden önce var olan beceri ve davranışlara geri dönmesini sağlayan psikolojik sağlık düzeyi dönüştürücü bir süreç olarak düşünülebilir. Bu prosedürün toparlanma, dayanıklılık ve yeniden düzenleme şeklinde birbiriyle bağlantılı üç bileşeni bulunmaktadır (Lepore & Revenson, 2006). Koruyucu değişkenlerin bireyi bu sürece dahil etmesi, risk durumu oluştuğunda riskin etkilerini azaltması ve uyum sürecini hızlandırması açısından yararlı olduğu düşünülmektedir (Kararmak, 2006). Koruyucu değişkenler, kişinin risk koşullarına verdiği tepkilerin yararlı bir şekilde uyarlanmasına ve sıkıntı sırasında olumsuz süreçlerin hafifletilmesine yardımcı olur (Graber, Pichon & Carabine 2015). Aynı zamanda, riskin etkisini azaltmak, potansiyel olarak ilişkili bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkileri azaltmak, gelişim döngüsünü kırmak, öz yeterliliği artırmak ve yeni olasılıklar oluşturmak için çerçeve oluşturur (Rutter, 1990).

Bireysel koruyucu faktörler arasında yaş, cinsiyet, akademik başarı, zeka, iç kontrol odağı, kolay mizaç, öz farkındalık, benlik saygısı, özerklik, yaşam hedeflerine sahip olma, problem çözme becerileri, sosyal yeterlilik, iyimserlik, mizah, sağlık yer almaktadır. Destekleyici anne baba, çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler ailesel; etkili toplumsal kaynaklar, destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler ve arkadaş desteği çevresel koruyucu faktörlerdir (Gizir, 2007).

Travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlık birlikte değerlendirildiğinde travma sonrası gelişimde işlevsellik, yaşam amaçları, yaşamı anlamlandırma ve inançlarda gelişme; psikolojik sağlıkta riskli yaşam öncesi işlevselliği geri kazanma yer almaktadır (Denizel-Güven, 2019). Calhoun ve Tedeschi'ye (2006) göre travma sonrası gelişim gösteren bireyler psikolojik sağlamlığı yüksek olanlardan daha fazladır. Benzer şekilde, Seery vd., (2010), zor bir yaşam olayı yaşayan kişilerin, hiç zor bir yaşam olayı yaşamamış insanlara göre daha iyi zihinsel sağlık ve

psikolojik iyi oluŖa sahip olduklarını iddia etmektedir. Yas süreci söz konusu olduğunda, psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler hızla iyileŖip iŖlevsellik kazanabilirken (Calhoun & Tedeschi, 2010), bununla birlikte travmanın etkilerinden kendilerini koruyabilmeleri nedeniyle travma sonrası geliŖim ile negatif bir iliŖki keŖfedilmiŖtir (Levine, Laufer, Stein, Hamama-Raz & Solomon, 2009).

Psikolojik Sağlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlık hakkında yapılmıŖ olan tüm tanımlar, travma, zor yaŖam koŖulları veya riskli durumlarla baŖarılı bir Ŗekilde baŖa çıkma yeteneğinin yanı sıra sağlıklı bir Ŗekilde uyum sağlama yeteneğini içerdiği konusunda hemfikirdir. Diğer bir deyiŖle psikolojik sağlamlığın iki vurgusu bulunmaktadır. İlk vurgu bireyin tehlikeli ve zorlayıcı bir duruma girmesine, ikinci vurgu da yaŖadıėı tüm olumsuzluklarla baŖa çıkıp yeni koŖullara uyum sağlayabilmesine yapılmıŖtır (Gizir, 2007).

Risk Faktörler

Psikolojik sağlamlığın tartiŖılabilmesi için bir risk unsurunun olması gereklidir (Öz & Bahadır Yılmaz, 2009). Gizir (2007) yaptığı derleme alıŖmasında risk faktörlerini bireylerin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyen durumlar olarak tanımlamıŖ ve bu faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel olarak sınıflandırmıŖtır. Yapılan bu sınıflandırmada bireysel risk faktörleri arasında erken doğumlar, zor yaŖam koŖulları ve kronik hastalıklar yer alırken, ailesel risk faktörleri arasında ebeveyn hastalığı veya psikopatoloji, ebeveyn ölümü, boŖanma veya tek ebeveynlik ve erken annelik yer almaktadır. ocuk istismar ve ihmali, ekonomik sıkıntı, doğal afet ve savaŖ gibi sosyal sıkıntılar, evsizlik, yoksulluk, aile içi sorunlar ve Ŗiddet ise çevresel risk faktörleridir.

Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, bireyin olumsuz deneyimlerle baŖ etme becerisini geliŖtiren, risk unsurlarının birey üzerinde oluŖturduėu etkiyi azaltan ve kiŖinin çevresiyle uyumunu arttıran faktörlerdir (Rutter, 1987). Koruyucu faktörler bireysel, ailesel ve çevresel faktörler Ŗeklinde üç kategoriye ayrılmaktadır (Gizir, 2007). Cinsiyet, yaŖ, zeka, sağlık, olumlu mizaç, akademik baŖarı, benlik saygısı, iç kontrol yeteneği, öz yeterlilik, kendini tanıma ve kabul etme, gelecekte umutlu olma, hedef

sahibi olma, problem çözme becerisi, iyimserlik, sosyal beceriler, yeterli mizah anlayışı özellikleri bireysel koruyucu faktörlerdir. Olumlu aile ilişkileri, etkili ebeveynlik, ebeveyn desteği, ve çocuk için yüksekve gerçekçi beklentiler ailesel koruyucu faktörlerdir.Çevresel koruyucu faktörler ise güçlü bir sosyal destek ağını ve ayrıca yeterli sosyal kaynakları ve bu kaynaklara erişimi içermektedir.

Mutluluk Kavramı ve Tanımı

Mutluluk, insanların yaşamları boyunca elde etmeye çalıştığı ve hayattaki en önemli amaç olarak görülen bir kavram olmuştur. Arapça 'saide' kökünden türetilen ve Türkçe'de de kullanılan "mutluluk" kelimesi 'mutlu olmak', 'şanslı olmak' ve 'güçlü olmak' gibi anlamlara sahiptir. Mutluluk, "kişinin hissettiği tüm özlemlerin tam ve sürekli olarak gerçekleşmesi hali, saadet" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 1932). Sonuç olarak mutluluk, kişinin hazzı yaşaması, mesut ve bahtiyar olması şeklinde tanımlanabilir (Acaboğa, 2007). Yukarıda tanımlanan mutluluk kavramı üzerine çok şey konuşulmuştur ve "Mutluluğun formülü nedir?" sorusuna basit bir yanıt vermek mümkün görünmemektedir. Ancak, bazı önemli faktörler kişinin mutluluğunu etkilemektedir. Sevgi bu faktörlerden biridir. İnsan sevme yeteneğine sahipse ve bu sevgiyi başkalarına verebiliyorsa mutlu olabilmektedir. Aynı şekilde umut duygusu da insanı mutlu eden bir diğer duygudur. Umut, bireyin gelecek hakkında karamsar olmamasına ve ayakta kalmamıza yardımcı olmaktadır. Cesaret, özgürlük, güvenlik, özgecilik, anlamlılık vb. gibi dikkate alınması gereken çok sayıda duygu kişilerin mutluluğu üzerinde rol oynamaktadır (Sayar, 2019)

İnsanın kendini mutlu hissetmesi hayatın en önemli amaçlarından biridir. İnsanlar hayatlarının her alanında mutlu olmaya çabalamaktadır. Bu sebeple hayatlarının bazı alanlarında kendilerini en mutlu edecek şekilde davranmaya çalışmaktadırlar. Bir kişinin hayattan memnuniyet düzeyi, mutluluk düzeyinde önemli bir rol oynamaktadır. İş ve eş seçme, mal sahibi olma, çocuk sahibi olma bunlara örnek verilebilir (Sevindik, 2015). Mutluluğun bir başka tanımı da ruhun iyi durumda olması, uyum içinde olması ve huzurlu olmasıdır. Kişinin mutlu olarak tanımlanması ölçü ve düzenin yaratılmasına bağlıdır. Kişinin başkalarıyla uyum içinde olması mutluluğu sağlayan faktörlerdir ve bu akılla sağlanmaktadır. İnsanların mutluluğu bedenleri veya duyularıyla değil, akıllarıyla sağlanmaktadır (Akarsu, 1982). Mutluluk hakkında yapılan tanımlarda görüldüğü gibi mutluluğun bireysel ya da dışsal yönlerine odaklanılmaktadır. Yapılmış olan tanımların çeşitliliği, pozitif

düşünceden ekonomiye, insan etkileşimlerinden dine kadar birçok şeyi içermektedir (Baynal, 2020).

Duygu kuramı literatürü incelendiğinde olumlu ya da olumsuz tüm duyguların kendine has etkilerinin olduğu ve bu duyguyu olumlu ya da olumsuz şekilde gösteren bireyi etkilediği, duyguların bilişsel düzeyde değişikliğe neden olabileceği savunulmaktadır. Duygular kişinin fiziksel bir tepki oluşturmasından ziyade bilişsel yapıda değişikliklere neden olmakta özellikle olumsuz duygular değerlendirildiğinde bireyin bilişsel yeteneği ve fiziksel tepkileri azalırken pozitif duyguların varlığında bunun tersi gerçekleşmektedir (Levenson & Fredrikson, 1998). Duyguların bireylerin düşüncelerini ve bu düşünceler sonucunda ortaya koydukları eylemleri etkilediği dile getiren araştırmacılara göre, olumsuz duygular gözlemlendiğinde, kişi olumsuz duygular deneyimlediğinde bilişsel kapasitesi daralmakta ve olumsuz duygunun etkisinden kurtulmak için belirli davranışlar sergilemektedir. Kişide olumlu duygular aktif olduğunda ise davranışlar esneklik kazanırken olumsuz duygulara hazırlık yapılmaktadır (Fredrikson & Branigan, 2001).

Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Cinsiyet

Alan yazında cinsiyet ve mutluluk arasındaki bağlantıyı inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Cinsiyetin mutluluk üzerinde etkisi olduğunu iddia eden araştırmalar olduğu gibi, cinsiyetin mutluluk üzerinde hiçbir etkisi olmadığını iddia eden araştırmalar da mevcuttur. Bazı araştırmacılar cinsiyet farklılıklarının mutluluk üzerinde çok az etkisi olduğunu iddia ederken (Christoph & Noll, 2003; Suhail & Chaudhry, 2004; Tan, Tambyah, & Kau, 2006), bazıları ise cinsiyetin mutluluk üzerinde büyük bir etkisi olduğunu iddia etmektedir (Webb, 2009; Wang & VanderWeele, 2011).

Cinsiyet ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen en önemli araştırmalardan birinde Wood vd. (1989) tarafından daha önce gerçekleştirilmiş olan 93 araştırma incelenmiş ve kadınların erkeklerden daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Yaş

Mutluluk ve yaş arasındaki ilişkiyi belirlemek için Concecao ve Bandura (2008) tarafından yapılan araştırmada gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğu keşfedilmiştir. Blacnflower ve Oswald'ın (2004) yapmış oldukları çalışmada ise kişiler gençler, yetişkinler ve yaşlılar olmak üzere üç kategoriye ayrılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre yetişkinlerin mutluluk düzeyi düşükken, gençlerin ve yaşlıların mutluluk düzeyi yüksektir. Bununla beraber Stock (1983) tarafından ilgili yıla kadar yapılan 200'den fazla çalışmanın incelendiği bir derleme araştırması yapılmış ve mutlulukla yaş arasında bir ilişki olmadığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle, yaş ile mutluluk arasında doğrudan bir bağlantı olduğu kanıtlanamamakta ve bu durumun çoğunlukla öznel unsurlardan etkilendiği belirtilmektedir.

Evlilik

Sanayileşmiş ülkelerde, evlilik durumu ile yaşam doyumu arasındaki bağlantı üzerine yapılan araştırmalar, genellikle medeni durumun öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden biri olduğunu göstermiştir (Botha & Booyesen, 2013). Mutlu bir yaşam için huzurlu bir aile yaşantısını gerektirmektedir (Navaitis, Labutis & Kairienė, 2016). Evliliğin, benlik saygısını artırdığı için öznel iyi oluşla pozitif bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Evlilik ile birlikte yalnızlık duygusu yaşama olasılığı ve yeni ilişki arayışları azalmaktadır (Stutzer & Frey 2006). Medeni durum ile en çok mutlu eden kişi arasındaki bağlantı gözlemlendiğinde, kardeş çocuklarının yani yeğenlerin hiç evlenmemiş olan bireyleri mutlu etme ihtimalinin en yüksek olduğu tespit edilmiştir. Medeni durum ile en çok mutluluk veren kavram faktörleri arasındaki bağlantı yapısını inceleyen bir araştırmada, boşanmış kişilerin mutluluğu işlerinde aradıkları ortaya çıkmıştır (Bülbül & Giray, 2011). Öte yandan boşanma oranlarının düşük olan yerlerdeki insanların diğerlerinden daha mutlu olduğu tespit edilmiştir. Bu bölgelerde ilk evlilik yaşının da aynı şekilde düşük olduğu görülmüştür (Akgış, 2015). Evlilikteki cinsiyet farkı dolaylı yollardan gerçekleşmektedir. Ekonomi ve sağlıkla ilgili değişkenlerin genel olarak evliliği etkilediği bilinmektedir. Evlilik genellikle erkeklere fiziksel olarak daha sağlıklı bir yaşam tarzı sağlarken bu sağlıklı yaşam tarzı eşlerine de yansımaktadır (Zimmermann & Easterlin, 2006). Bulgulara göre, dul ve boşanmış kişilerin evli yetişkinlere göre psikolojik sağlıklarının daha kötü olduğu görülmüştür (Soulsby & Bennett, 2015). Birçok araştırmacı, boşanma ve ayrılığın psikolojik sağlık üzerinde

büyük zararlı etkileri olan zorlu geçiş aşamaları olduğunu dile getirmektedir (Overbeek, Vollebergh, Graaf, Scholte, Kemp & Engels, 2006).

Eğitim Düzeyi

Alan yazın değerlendirildiğinde, dar kapsamlı da olsa belirli araştırmalar, bireyin eğitim derecesi ile mutluluk durumu arasında bir bağlantı olduğunu göstermektedir (Zagorski, Kelley & Evans, 2010). Konuyla ilgili diğer çalışmaları kapsayan bir meta-analiz sonucunda eğitim düzeyleri ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan çalışmalar incelendiğinde bu durumun nedenin artan eğitim seviyesinin getirdiği gelir ve statü artışı olduğu vurgulanmaktadır. Eğitim ve mutluluk arasındaki ilişki diğer demografik değişkenlere göre daha güçlü olsa da geliştirilmesi gereken bir alan olarak öne çıkmaktadır.

Medeni Durum

Literatürdeki hem sınırlı hem de büyük bir örneklemin yanı sıra çeşitli kültür ve milletlerden bireyleri içeren araştırmalara göre, mutluluk ve evlilik durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Her iki cinsiyette de evli insanların bekar ve dul insanlardan daha mutlu olduğu keşfedilmiştir (Haring-Hidore vd., 1985; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Diener, 2000). Daha sonraki araştırmalarda bu bulgunun geçerliliği eğitim düzeyi, maddi durum ve yaş gibi diğer demografik parametreler normalize edilerek test edilmiş ve sonuçlar kişilerin evli durumu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin devam ettiğini ortaya koymuştur. Her ne kadar az sayıda araştırmada, mutlulukla medeni durum arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya koyulmuş olsa da (Frijters, Haisken-DeNew & Shields, 2004), birçok araştırmada mutluluğun medeni durumla ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Gelir Düzeyi

Gelir düzeyi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik olarak yapılmış olan çalışmalar değerlendirildiğinde bireylerin gelir düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, hem dar kapsamlı hem de geniş kapsamlı çalışmalar değerlendirildiğinde ise bu sonucu destekleyen bulgulara ulaşıldığı görülmektedir (Veenhoven, 1994; Blanchflower & Oswald, 2004; Wang & VanderWeele, 2011). Gelir düzeyi ile mutluluk arasındaki bağlantı incelendiğinde, yüksek gelir düzeyinin kişilerin isteklerini tatmin etmelerine

ve gereksinimlerini karşılamalarına yardımcı olduğu için kişilerin mutluluğunu artırdığı keşfedilmiştir (Yetim, 2001).

Yaşam Doyumu Kavramı ve Tanımı

Antik çağlardan beri insanlar mutlu olmayı sağlayan değişkenleri merak etmişlerdir. Olumlu duygulanım, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi insan mutluluğu araştırmalarında incelenen konulardan bazılarıdır (Tuzgöl Dost, 2007). Birçok kişi mutluluğu en temel yaşam amaçlarından biri olarak görmektedir. Bireyler, "Mutluluk nedir? İnsanlar nasıl mutlu olabilir? Mutluluğu hangi faktörler etkiler?" gibi soruların cevaplarını arayış içerisindedir. Mutluluk bu anlamda değerini ve güncelliğini her zaman koruyan bir kavramdır (Çivitçi, 2012).

Pozitif psikolojide öznel iyi oluş ifadesi mutluluk fikrini tanımlamak için kullanılmaktadır. Üç farklı kavram, öznel iyi oluşu oluşturmak için birleşmektedir. Bu üç kavramdan olumlu duygulanım hoş duygulardan, olumsuz duygulanım hoş olmayan duygulardan, yaşam doyumu ise bireyin yaşamına ilişkin bilişsel yargılardan oluşmaktadır (Diener & Suh, 1997).

Uzun süredir araştırılan ve geniş bir yelpazede ele alınan yaşam doyumu, bilimsel açıklamalar ve araştırmalar ışığında tanımı gereği farklılık göstermektedir. Bu araştırmalara dayalı olarak ortak bir nokta belirlenememiş ve net bir tanım yapılamamıştır (Diener & Diener, 1996). Yaşam doyumu, verilen tanımlara göre basit bir kavram gibi görünse de uygulamada bu kadar basit değildir. Bundan dolayı, yaşam doyumunun birkaç farklı tanımı bulunmaktadır. Hayatın sürekli bir süreç olması ve herkesin amaçlarının, önceliklerinin ve ihtiyaçlarının farklı olması yaşam doyumunun tanımlanmasını zorlaştıran en büyük etkenlerdendir (Keser, 2005).

Budak (2000) yaşam doyumunu temel bedensel talepler (açlık, susuzluk, cinsellik vb.) ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması (sevgi, başarı, merak, vb.) sonucunda kurulan denge olarak açıklamıştır. Yaşam doyumu, kişinin beklentileriyle sahip olduklarını karşılaştırdığında ortaya çıkan farklılık olarak tanımlanabilmektedir (Mutlu, 2012; Turan, 2013; Naz, 2015). Özer ve Karabulut (2003) ise yaşam doyumunu, kişilerin ihtiyaç ve arzularına sahip olma durumlarından ve sahip oldukları ile sahip olmak istedikleri arasındaki ilişkiden kaynaklanan bir değerlendirme olarak tanımlamışlardır. Başka bir deyişle, yaşam doyumu bireyin hedeflerine ulaşma derecesi; kişinin boş zamanlarına, çalışma saatlerine ve diğer

zaman dilimlerine yönelik duygusal tepkisi veya tutumudur (Aysan & Bozkurt, 2004). Yaşam doyumu, günlük yaşamda iyi duyguların olumsuz duygulara baskın olmasının yanı sıra moral ve mutluluk gibi çeşitli boyutlarda iyi oluş durumudur. Bireyin belirli bir senaryoya bağlı olarak kazandığı doyumdan ziyade genel olarak yaşamının tüm yönlerini kapsayan ve tüm varlığından elde ettiği doyumu ifade etmektedir (Özer & Karabulut, 2003; Avşaroğlu vd., 2005).

Yaşam doyumu aynı zamanda kişinin kendini değerlendirmesidir. Bireyin sahip olduğu ve kendinde eksik olarak gördüğü ve ayrıca ne olmak istediğinin analizidir. Kişi istediklerine ya da arzuladıklarına ne kadar yakınsa, yaşam doyumu o kadar yüksek olmaktadır (Acar, 2009). Yaşam doyumunun derecesi, bireyin yaşamından memnuniyet düzeyine göre belirlenmektedir. Yaşanılan durumlar aynı olsa bile her bireyin bu duruma verdiği anlam ve önem derecesi değişebilmektedir. Dolayısıyla yaşam doyumunun belirlenebilmesi için kişinin kendi belirlediği kriterlere uygun olarak sahip olduğu özellikleri derinlemesine incelemesi gerekmektedir (Çetinkaya, 2017). Kişinin yaşam koşulları, toplumun bireye bakış açısı, gelir düzeyi, düşük veya yüksek yaşam standartları gibi özellikler yaşam doyumunu etkileyen faktörler olsa da yaşam doyumu bireysel bir olgudur. İş, bir kişinin hayatı nasıl deneyimlediğine bağlıdır. Benzer koşullarda yaşayan bireyler aynı düzeyde yaşam doyumu yaşamayabilmektedir (Özdevecioğlu, 2003). Birey hayatını hem olumlu hem de olumsuz olarak değerlendirdiğinde eğer mutluluk, zevk, neşe, memnuniyet gibi unsurlar hakimse kişinin yaşam doyumunun yüksek olduğu, üzüntü, endişe, acı ve keder gibi duygular baskın ise yaşam doyumunun düşük olduğu söylenebilmektedir (Acar Arasan, 2010).

Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaş

Yaş ve yaşam doyumu arasındaki ilişki literatürde incelenen konulardan biridir (Baird, 2010). Bu araştırmalardan elde edilen bulgulara göre ise yaşam doyumu ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (Yıldırım, 2017). Benli ve Yıldırım(2017) tarafından hemşirelerin yaşam doyumları ile ölümle ilgili tutumları arasındaki bağlantıyı araştırmak için yapılan bir araştırmanın bulgularına göre, ölüm tutumları ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Başka bir deyişle, yaşam doyumu düzeyi yüksek olanlar ölüm konusunda daha olumlu bir tutuma sahiptir. Yaşlı bireylerin yaşam doyum

düzelelerini etkileyen unsurları araştırmak için 679 kişiyle yapılan araştırmada yaşam doyumunu ve yaş arasında bir ilişi tespit edilmemiştir (Papi & Cheraghi, 2021). Bu araştırmanın diğer bulgularındaysa eğitim düzeyi yüksek olan yaşlı bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ve sosyal destek alan ve günlük aktivitelere katılan yaşlıların yaşam doyum düzelelerinin daha iyi olduğu belirlenmiştir (Papi & Cheraghi, 2021). Yaş ve yaşam doyumunu arasındaki bağlantıyı inceleyen başka bir araştırma, 70 yaş üstü bireylerin yaşam doyumunda bir düşüş olduğu ancak 40 ile 70 yaş arasındaki bireylerin ise yaşam doyumunu düzelelerinde artış olduğu bulunmuştur (Baird, 2010).

Cinsiyet

Alan yazındaki yaşam doyumunu ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, kadınların genel olarak erkeklerden daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu göstermektedir (Setiasih, 2015). Joshanloo ve Jovanović'in (2020) çalışmasında yaşam doyumunu ile cinsiyet arasındaki ilişi incelenmiş ve çalışma sonucunda kadınların erkeklere göre yaşam doyum puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bařka bir çalışmada ise yaşam doyumuyla cinsiyet ve yař arasındaki ilişi incelenmiş, çalışma sonucunda yaşam doyumunu ile yař ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişi olduğu sonucuna ulaşılmış ve 45 yař üstü kadınların erkeklerden daha yüksek yaşam doyumunu puanlarına sahip olduğu anlaşılmıştır (Inglehart, 2002). Kore'de multimorbiditesi olan yaşlıların yaşam doyumunu etkileyen faktörleri incelemek amacıyla 2140 kiři ile yapılan bir araştırma sonucunda kadınların erkelere kıyasla daha yüksek yaşam doyumunu sahip olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın bir diğer bulgusunda ise kadınlarda hipertansiyon ve artrit/romatizma; erkeklerde ise hipertansiyon ve diyabet morbiditesi daha sık görülmektedir (Kim & Moen, 2021). Ergenler bireylerde yaşam doyumunun cinsiyete etkisini incelemek için 16-19 yař arası 80 kiři ile yapılan başka bir çalışmanın sonucunda ise kadınların erkeklerden daha yüksek yaşam doyumunu sahip oldukları gözlemlenmiştir (Setiasih, 2015).

Eğitim Seviyesi

Yaşam doyumunu ile ilgili çalışmalarda eğitim düzeyinin etkisi kapsamlı bir şekilde araştırılmıştır (Plagnol & Easterlin, 2008). Birçok çalışma, yaşam doyumunu ile eğitim düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişi olduğunu ortaya koymakta, yüksek eğitim düzelelerinin daha yüksek yaşam doyum puanları ile sonuçlandığı dile getirmektedir. Bu araştırmalardan birinde, eğitimin yaşam doyumunu üzerindeki

etkisini araştırmışlardır. Araştırmada, eğitim düzeyi ile yaşam doyumunu arasında önemli bir ilişki olduğu ortaya koyulmuş, eğitim düzeyi yükseldikçe yaşam doyum puanlarının da yükseldiği açıklanmıştır. Benzer Şekilde, Cheung ve Chan (2019) tarafından yapılan bir çalışmada eğitim ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki araştırılmış ve iki değişken arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu keşfedilmiştir. Antaramian (2017), niversite ğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için 357 öğrenciyle bir araştırma yapmıştır. Çalışmada, yüksek yaşam doyumunu derecesine sahip öğrencilerin daha yüksek ders katılımı ve akademik performansına sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Medeni Durum

Medeni durum yaşam doyumunu bağlamında incelenen bir diğer değişkendir (Moore, Huebner & Hills, 2001). Dikmen (1995) alışmasında uzun süre evli kalmanın hem iş performansını hem de yaşam doyumunu düzeyini artırdığı sonucuna varmıştır. Evli olmanın veya bir eşle birlikte yaşamanın yaşam doyumunu artırdığı gözlemlenmiştir (elik vd., 2017). Botha ve Booysen (2013) yaşam doyumunun medeni durumuna göre değişimini incelemiş ve evli kadınların hem dul hem de bekar kadınlara göre daha iyi yaşam doyumunu bildirdiğini dile getirmişlerdir. Bunun yanında aynı araştırmada erkeklerin evli olmasının yaşam doyumunu üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Moore vd. (2001), romantik bir birliktelik içerisinde olan insanlarda yaşam doyumunu ve ilişki doyumunu arasındaki bağlantıyı araştırmışlardır. Bu çalışmanın bulgularına göre, uzun süredir evli olan çiftlerin, birlikte yaşayan ve flört eden çiftlere göre yaşam doyumunu ve ilişki doyum oranlarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Yaşam Doyumu Kuramları

Süreç ve Etkinlik Kuramı

Süreç/Etkinlik Kuramı ile belirli yaşam aktivitelerine katılmanın mutluluğa yol açtığını ne sürülmektedir. Bu bağlamda mutluluğun insan eyleminin bir yan ürünü olduğu dile getirilmektedir. Örneğin bir dağa tırmanma eyleminin kendisi zirveye ulaşmaktan çok daha mutluluk verici olabilmektedir. Eski bir Yunan filozofu olan Aristoteles, mutluluğun erdem dolu ve iyi deneyimlenmiş faaliyetlerden kaynaklandığını savunmaktadır. Ona göre insanların çeşitli yetenekleri vardır ve bu

yetenekler etkin bir şekilde kullanıldığında mutluluk ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte, etkinlik kuramı artık daha büyük aktivitelerde ifade edilmektedir. Bunlar hobiler, sosyal bağlantılar ve egzersiz gibi aktivitelerdir (Diener, 1984).

Mike Csikszentmihalyi, mutluluğun etkinlik/aktivite kavramlaştırılmalarını incelemiş ve günlük yaşamlarında akış yaşayan kişilerin daha mutlu olduğu sonucuna varmıştır. Bu görüşe göre, birey kendini tamamen aktiviteye kaptırmakta, neredeyse tüm dikkatini yaptığı şeye vermekte, çoğu dış uyarıyı en aza indirmekte ve derin bir deneyime sahip olmaktadır. Öte yandan akış, aktiviteye her an güçlü deneyimsel katılım olması ile ayırt edicidir ve akış deneyimi fiziksel veya psikolojik olabilmektedir. Bu deneyim sürecinin bir sonucu olarak ise mutluluk oluşmaktadır. Csikszentmihalyi'ye göre etkinliğe katılmak, mutluluğa teşvik etmektir. Bir kil ustasının çömlek hamurunu şekillendirirken aldığı keyif bunun bir göstergesidir (Csikszentmihalyi, 2009; Seligman & Csikszentmihalyi, 2014;). Snyder (1994) ise amaçlara/hedeflere ulaşma sürecinin kendi içinde enerji ve mutluluk ürettiğini belirtmiştir.

Bağ Kuramları

Bazı insanların neden mutluluk dolu bir mizaca sahip olduğunu açıklayan birçok teori bulunmaktadır. Büyük ölçüde hafıza, eğitim ve bilişsel ilkelere dayanan bu teoriler, bağ (çağrışımsal) modeller olarak bilinmektedir. Bilişsel bir yaklaşım, insanların yaşadıkları olaylara atıflarına dayanmaktadır (Schwarz & Clore, 1983). İyi olaylar, iç ve sabit güçlerle ilgiliyse en büyük mutluluk sağlanabilmektedir. Diğer bir hipotez ise olumlu deneyimlerin verilen atıflardan bağımsız olarak mutluluğa katkıda bulunduğu yönündedir (Zautra & Reich, 1980; Diener, 2009).

Başka bir bilişsel bakış açısına göre, mutluluk bellekteki çağrışımsal ağlarla bağlantılıdır. Aslında insanların mevcut duygusal durumlarıyla duygusal olarak uyumlu olan deneyimleri daha fazla hatırladıkları keşfedilmiştir (Bower, 1981). Hafıza/bellek ağı araştırmalarına göre, insanlar daha sınırlı ve izole bir negatif çağrışım ağının yanı sıra zengin bir pozitif bağlantılar ağı oluşturabilirler. Son dönemlerde yapılan nöroplastisite araştırmaları da bu teoriyi desteklemektedir. Daha fazla deneyim veya düşünce, bu tür insanlarda olumlu fikirleri ve duyguları teşvik etmektedir. Sonuç olarak, böylesine baskın bir pozitif ağı sahip bir bireyin, çok çeşitli koşullara olumlu tepki vermesi daha olasıdır (Diener, 1984; Demarin &

Morovi, 2014). Yapılan bir çalışmada, daha mutsuz insanların mutluluğa karşı çelişkili hafıza eğilimleri olduğunu ancak aşırı mutlu insanların daha basit ve daha az çelişkili hatırlama eğilimleri olduğu bulunmuştur (Lieberman, Boehm, Lyubomirsky & Ross, 2009).

Haz ve Acı Kuramı

Haz ve Acı Kuramı'na göre, insanın hayatında bir şeylerin eksik olduğu derecede ihtiyaç ve istekleri bulunmaktadır ve yoksunluk mutluluk için gerekli olan bir ön koşuldur. Kuramın birincil öncülüne göre, yoksunluk ne kadar fazlaysa, hedefe ulaşıldığında alınan mutluluk da o kadar büyük olmaktadır. Dolayısıyla, bir bireyin hedef ve istekleri tamamen karşılanırsa, yüksek derecede mutluluğa ulaşmak neredeyse imkansız hale gelmektedir. Buna göre, bireyin biyolojik talepleri zaman içinde kendini yenilemekte ve amaçlarına ulaştığında büyük olasılıkla başka amaçlar edinmeye çalışacaktır (Diener, 1984).

Diener'e (1984) göre acı ve zevk ayrılmaz bir şekilde bağlantılı ve döngüsel kavramlardır. Bir araştırmaya göre, acı ve zevk işleminin birbirleri üzerindeki engelleyici etkilerinin yanı sıra, bu tür modülasyonu destekleyen beyin süreçlerini bilmek, ağrıyı azaltmak ve esenliği desteklemek için kritik öneme sahiptir (Leknes & Tracey, 2008). Daha fazla zevk hisseden insanların daha fazla olumsuz duygu yaşama eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir (Diener, 2000; Diener vd., 1999). Bu sonucu doğrulayan Diener vd. (2009), yüksek öznel iyi oluşun, iyi duyguların yoğunluğundan ziyade mutlu duyguların sıklığı ve uzunluğu ile yüksek oranda ilişkili olduğunu göstermiştir.

İlgili Araştırmalar

Tuzgöl Dost (2004), Hacettepe Üniversitesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada ekonomik durumunu orta ve üzeri olarak algılayan öğrencilerin diğerlerine göre; bölümünden memnun olan üniversite öğrencilerinin bölümünden memnun olmayanlara göre; demokratik ebeveyn tutumlarını algılayan öğrencilerin kayıtsız ve aşırı koruyucu anne baba tutumları algılayan öğrencilere göre; dini inancı olan öğrencilerin, dini inancı olmayanlara göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu keşfetmiştir.

Doğan (2006) Başkent Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi'nde öğrenim gören 936 üniversite öğrencisi ile iyilik hallerin etki eden faktörleri belirlemeyi

amaçladığı çalışmada aile ve arkadaş çevresinden sosyal destek alan öğrencilerin iyilik halleri düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Psikolojik ve öznel iyi oluşun çeşitli faktörleri ne ölçüde yordadığını belirlemek için yaşları 17-28 arasında olan 500 üniversite öğrencisiyle bir araştırma yapan Cenkseven ve Akbaş'a (2007) göre arkadaş ilişkilerinden memnun olmak öznel iyi oluşu yordamamaktadır. Ancak sosyoekonomik durum, cinsiyet, dışa dönüklük, algılanan ebeveyn ilişkisi memnuniyeti ve öğrenilmiş güçlülük öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Çelik (2008), 2006-2007 yıllarında 485 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada öznel iyi oluş ile duygusal zeka arasında anlamlı bir ilişki bulmuş ve öznel iyi oluşun duygusal zekayı yordadığı saptanmıştır.

Arslan (2008), 639 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında arkadaşlardan ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluşun ilişkili olduğunu ve algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu yordadığını bulmuştur.

Yavuz Güler & İşmen Gazioğlu (2008) Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini karşılaştırmışlar ve 463 öğrenciyle yaptıkları çalışmada birinci sınıf ve dördüncü sınıftaki öğrencilerin olumlu ve olumsuz duygu puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını gözlemlemişlerdir. Bununla beraber kız öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır.

Özer (2013) üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile duygusal zeka, kişilik özellikleri ve beş faktörlü kişilik arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya üniversite öğrencisi olan 523'ü kadın ve 243'ü erkek olmak üzere 766 kişi katılmıştır. Bu çalışma sonucunda, psikolojik dayanıklılık ile duygusal zeka ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasında önemli bir bağlantı keşfedilmiştir.

Yakıcı'nın (2017), yetişkin bireylerde psikolojik sağlık, yalnızlık ve yaşam doyumu arasında ilişkiyi araştırdığı çalışmasında 543 kadın ve 116 erkek olmak üzere 659 katılımcı yer almıştır. Çalışma sonucunda yaşam doyumu ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu bunun yanı sıra

psikolojik sağamlık ve yalnızlık düzeyleri arasında ise negatif yöne bir ilişki olduğu keşfedilmiştir.

Öztürk (2019) 404 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada psikolojik sağamlık ile duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmada veri toplamak için "Duygu Düzenleme Ölçeği" ve "Yılmazlık Ölçeği" kullanılmıştır. Psikolojik sağamlık ile kendini suçlama, başkalarını suçlama ve yıkım gibi çeşitli duygu düzenleme stratejisi alt boyutları arasında negatif bir ilişki; bakış açısını yerleştirme, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olumlu yeniden odaklanma alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu keşfedilmiştir.

Bozbağ'ın (2020), COVID-19 pandemisinde bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek için Türkiye genelinde 31 farklı ilden 237 kişinin katıldığı araştırmasının bulgularına göre üniversite mezunu, depresyon ve kaygı düzeyi düşük ve COVID-19'a karşı yüksek önlem alan kişilerin psikolojik sağamlık düzeyleri daha yüksektir.

Killgore, Taylor, Cloonan & Dailey (2020), Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Covid 19 karantinasındaki yetişkinlerin psikolojik sağamlığını değerlendirdikleri çalışmalarına 1004 kişiyi dahil etmişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre, egzersiz yapan, daha sık dışarı çıkan, aile ve arkadaş çevresinden daha yüksek sosyal destek algılayan ve sağlıklı uyku alışkanlığına sahip olanların psikolojik sağamlık düzeyleri daha yüksektir.

Eroğlu (2020), öğretmen adaylarının psikolojik sağamlıkları çeşitli sosyo-demografik özelliklere göre değerlendirmek için 186 kadın ve 70 erkek olmak üzere 256 katılımcı ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonucunda öğretmen adaylarının nerede doğup büyüdüğü, üniversite hayatlarında nerede yaşadıkları, anne ve babalarının bir arada olup olmadığı gibi kriterlere göre psikolojik sağamlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ortaya çıkmış; bununla birlikte psikolojik sağamlık düzeylerinin cinsiyet değerşkeninden etkilendiği keşfedilmiştir.

Lee, Zhou & Robles (2020), göçmenler üzerinde psikolojik sağamlık, yalnızlık ve sosyal destek arasındaki bağlantıları değerlendirmek için New York'taki 306 Latin göçmen üzerinde bir araştırma yapmıştır. Çalışmanın bulgularında,

psikolojik sağamlıkla sosyal destek arasında pozitif yönlü; yalnızlık arasında negatif yönlü ilişkilerin olduğu keşfedilmiştir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada Yetişkin Bireylerde Psikolojik Sağlık, Mutluluk ve Yaşam Doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek için nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında varyans olup olmadığını belirlemeye yarayan bir yöntemdir. Eğer ki değişkenler arasında bir değişim söz konusuysa bunun nasıl bir değişim olduğu belirlenmektedir (Karasar, 2011).

Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini KKTC ve Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üstü yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada uygun örnekleme kullanılmış; araştırmayı hızlandıran bir yaklaşımdır. Çünkü bu stratejide araştırmacı yakın ve kolay erişilebilir bir durumu seçmektedir (Dawson ve Trapp, 2001). Araştırma evrenini 235 kadın, 204 erkek olmak üzere 439 kişi oluşturulmuştur. Örneklem grubunun sosyodemorafik özelliklerine ait bilgiler Tablo 1.’de yer almaktadır.

Tablo 1.
Örneklemin Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Eğitim Durumu ve Sosyo-ekonomik Durum Dağılım Tablosu

| | | n | % |
|-----------------------------|---------------|------------|------------|
| Cinsiyet | Kadın | 235 | 53.3 |
| | Erkek | 204 | 45.6 |
| | Toplam | 439 | 100 |
| Yaş | 18-24 | 69 | 15.7 |
| | 25-45 | 272 | 62 |
| | 46-59 | 88 | 20 |
| | 60-85 | 10 | 2.3 |
| | Toplam | 439 | 100 |
| Medeni Durum | Bekar | 163 | 37.1 |
| | Evlü | 194 | 44.2 |
| | İlişkisi var | 55 | 12.5 |
| | Boşanmış | 27 | 6.2 |
| | Toplam | 439 | 100 |
| Eğitim Durumu | İlkokul | 8 | 1.8 |
| | Ortaokul | 9 | 2.1 |
| | Lise | 60 | 13.7 |
| | Önlisans | 51 | 11.6 |
| | Lisans | 224 | 51 |
| | Lisansüstü | 87 | 19.8 |
| | Toplam | 439 | 100 |
| Sosyo-ekonomik Durum | Düşük | 59 | 13.4 |
| | Orta | 321 | 73.1 |
| | Yüksek | 59 | 13.4 |
| | Toplam | 439 | 100 |

Örneklem grubunun cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve algıladıkları sosyo-ekonomik durumları Tablo 1’de sunulmuştur.

Örneklemin %53.3’ü (n=235) kadın, %46.5’i (n=204) erkek olmak üzere toplam 439 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Örneklemin %15.7’si (n=69) 18-24, %62’si (n=272) 25-45, %20’si (n=88) 46-59 ve %2.3’ü (n=10) 60-85 yaş aralığındadır. Medeni duruma bakıldığında örneklemin %37.1 (n=163) bekar,

%44.2'si (n=194) evli, %12.5'i (n=55) ilişkisi var ve %6.2'si (n=27) boşanmıştır. Eğitim durumuna göre ise %1.8'i (n=8) ilkokul, % 2.1'i (n=9) ortaokul, %13.7'si (n=60) lise, %11.6'sı (n=51) önlisans, %51 (n=224) lisans ve %19.8'i (n=87) lisansüstü eğitim almıştır. Örnekleme dahil edilen yetişkinlerin algılamış oldukları sosyo-ekonomik duruma göre ise %13.4'ü (n=59) düşük, %73.1'i (n=321) orta, %13.4'ü (n=59) yüksektir.

Verilerin Toplanması

Tüm katılımcılara internet aracılığıyla Facebook, e-posta ve Whatsapp üzerinden iletilmiş, gönüllülük esasına bağlı olacak şekilde veriler toplanmıştır. Anketin yanıtlanması 10-15 dakika arasında sürmüştür. Veri toplama araçları uygulanmadan önce aydınlatılmış onama yer verilmiş, araştırmanın amacı detaylı olarak bildirilmiş ve katılımcılardan onay alındıktan sonra veriler toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada SosyoDemografik Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlık, Kısa Oxford Mutluluk ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda cinsiyet, daha önce psikolojik destek alma ve refah düzeyini içeren toplamda 15 soru yer almaktadır. Katılımcılardan alınan yanıtların daha gerçekçi olabilmesi adına forma kimlik bilgilerine ait sorular koyulmamıştır

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)

Ölçek, Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher & Jennifer Bernard (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Doğan (2015) tarafından Türkçe uyarlanması yapılan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, kişilerin psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçekte bireylerin eski işlevselliğine geri dönme, yeniden iyileşme, uyum sağlama, kendini toplama özelliklerine odaklanılmıştır. Ölçekte yaşanan sıkıntılı durumlardan sonra kendini toplama, olumsuz durumların birey üzerinde ne derece etkili olduğu ve bu durumu genel yaşantısına ne kadar yansıttığı, stresle başa çıkabilme üzerinde durulmaktadır. Bireyin kendini değerlendirmesine yönelik beşli likert tipinde altı maddeden oluşan bir ölçektir. Seçenekler 1- hiç

katılmıyorum ve 5- tamamen katılıyorum arasında puanlanmaktadır. 2, 4, 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 6 -30 arasında değişmektedir. Tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan puanın yüksek olması bireyin yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu göstermektedir. Güvenirliği iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı .83 bulunmuştur. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması sonucu elde edilen değerler yeterli geçerlilikte olduğunu göstermektedir.

Kısa Oxford Mutluluk Ölçeği (KOMÖ)

İlk olarak 1989 yılında Argyle, Martin ve Crossland tarafından 29 maddelik 4'lü Likert tipi bir ölçek olarak geliştirilen Oxford Mutluluk Ölçeği 2002 yılında Hills ve Argyle tarafından 6'li likert tipinde revize edilerek 8 maddelik Kısa Oxford Mutluluk Ölçeği oluşturulmuştur. Ölçeğin amacı bireylerin mutluluk düzeyini değerlendirmektir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Doğan ve Akıncı (2011) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. 7 maddelik beşli likert tipi (1: Hiç Katılmıyorum - 5: Tamamen Katılıyorum) öz bildirim tarzı bir ölçek haline getirilmiştir. Gerçekleştirilen faktör analizleri sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu saptanmıştır. İç tutarlık katsayısı .74, test tekrar test güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Ölçek 1985 yılında Diener, Emmons, Larsen & Griffin tarafından, bireylerin yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu İngilizcedir, tek faktörlü bir yapıda olup toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Köker (1991) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formunun tekrar-tekrar test korelasyon katsayısı .82, alfa katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin test tekrar test güvenirliği 0,97 ve Cronbach Alpha iç tutarlık değeri 0,88'dir. Ölçek likert tipinde geliştirilmiştir. Maddeler "Kesinlikle Katılmıyorum (1)" ve "Kesinlikle Katılıyorum (7)" arasında sıralanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan ise 1-35 arasında değişmektedir. Ölçekten yüksek puan alınması yaşam doyumunun yüksek oluşuna göstermektedir.

Veri Analizi

Verilerin analizinde araştırmanın amaçları doğrultusunda aritmetik ortalama, alt problemlerin cevaplanması için ise ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanlarının karşılaştırılması (T-test), tek yönlü varyans analizi (ANOVA), non-parametrik test (Kruskal-Wallis), korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon kullanılmıştır. Verilerin analizi Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programında (SPSS) yapılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Analizler yapılmadan önce Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği, Kısa Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğine ilişkin normallik testi yapılmış ve yapılan betimleyici istatistikler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Ölçeklere ilişkin normallik testi tablosu

| | n | \bar{x} | ss | Min. | Maks. | Çarpıklık | Basıklık | K-S |
|-----------------|-----|-----------|------|------|-------|-----------|----------|------|
| Kısa Psikolojik | | | | | | | | |
| Sağamlık Ölçeği | 439 | 3,30 | ,035 | 1,00 | 5,00 | .046 | -.036 | .000 |
| Kısa Oxford | | | | | | | | |
| Mutluluk Ölçeği | 439 | 3,38 | ,032 | 1,14 | 5,00 | -,273 | ,140 | .000 |
| Yaşam | | | | | | | | |
| Doyumu Ölçeği | 439 | 2,90 | ,040 | 1,00 | 5,00 | -,022 | -,285 | .000 |

Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kolmogorov-Simirnov normallik testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda her üç ölçeğin normal dağılım göstermediği görülmüştür. Ancak, ölçeklere ait puanların dağılımları ve tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde basıklık ve çarpıklık değerleri de +1 ile -1 arasında yer aldığı için değişkenlerin normal dağılım gösterdiği varsayılarak sonraki analizlerde parametrik analizler ile devam edilmiştir. Parametrik testler yapılırken homojenlik testlerine de bakılmış homojen olmayan gruplarda non-parametrik testler uygulanmış ve bulgular bölümünde ilgili analiz yöntemlerine detaylı şekilde yer verilmiştir.

Araştırma Planı ve Süreci

Verileri toplamaya başlamadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Komitesi'ne 27.01.2022 tarihinde başvuru yapılmış, YDÜ/SB/ 2022/ 1196 sayılı etik izin alınmıştır. Etik Komite onay formu ekte yer almaktadır (Ek-5). Araştırmanın verilerinin etik kurul onayı alındıktan sonra çevrimiçi anket sistemi (google form) veri toplama aracı olarak uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama süreci olarak yaklaşık 3 ay süreç içerisinde katılımcılara ulaşılmış ve veriler toplanmıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerin yanıtlanması amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgular psikolojik sağlamlık, mutluluk ve yaşam doyumu olmak üzere üç kısımda sunulmuştur.

Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Bulgular:

Birinci alt problem olan “Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık düzeyi; cinsiyete, psikolojik destek alma durumuna, herhangi psikolojik rahatsızlık yaşamış olma durumuna, ciddi bir olay yaşama durumuna, refah düzeyine göre farklılık göstermekte midir?” sorusunun analizleri sırasıyla detaylı bir şekilde sunulmuştur.

Tablo 3’de katılımcıların cinsiyete göre psikolojik sağlamlık puanları bağımsız gruplar için t testi kullanılarak yapılmıştır.

Tablo 3.

Cinsiyete göre Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

| | | N | \bar{x} | ss | sd | t | p |
|----------|-------|-----|-----------|------|--------|-------|--------|
| Cinsiyet | Kadın | 235 | 19.28 | 4.55 | 433.22 | -2.75 | .006** |
| | Erkek | 204 | 20.46 | 4.34 | | | |

** p<.01 istatistiksel anlamlı fark

Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık düzeyi karşılaştırıldığında kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur, $t(433.22)=-2.75$, $p<.05$). Yetişkin bireylerde erkeklerin ($\bar{x}=20.46\pm 4.34$), kadınlara ($\bar{x}=19.28\pm 4.55$) göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

“Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık düzeyi psikolojik destek alma durumuna göre farklılık göstermekte midir?” Tablo 4’de psikolojik destek alma durumuna göre psikolojik sağlamlık puanları t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 4.

Psikolojik Destek Alma Durumuna göre Psikolojik Sağlık Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

| | | N | \bar{x} | ss | sd | t | p |
|------------|-------|-----|-----------|------|--------|-------|--------|
| Psikolojik | Evet | 131 | 18.44 | 4.66 | | | |
| Destek | Hayır | 308 | 20.44 | 4.29 | 228.17 | -4.30 | .000** |

Alma

** p<.01 istatistiksel anlamlı fark

Psikolojik destek alma durumuna göre psikolojik sağlık düzeyi karşılaştırıldığında psikolojik destek alan ve almayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur, $t(228.17)=-4.30$, $p<.001$). Psikolojik destek almayanların ($\bar{x}=20.44\pm 4.29$), psikolojik destek alanlara ($\bar{x}=18.44\pm 4.66$) göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

“Yetişkin bireylerde psikolojik sağlık düzeyi psikolojik rahatsızlık yaşamış olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna yanıt için Tablo 5’de bağımsız gruplar için t testi kullanılarak yapılmıştır.

Tablo 5.

Psikolojik Rahatsızlık Yaşama Durumuna göre Psikolojik Sağlık Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

| | | N | \bar{x} | ss | sd | t | p |
|-------------|-------|-----|-----------|------|-------|-------|--------|
| Psikolojik | Evet | 75 | 18.18 | 4.89 | | | |
| Rahatsızlık | Hayır | 364 | 20.17 | 4.33 | 99.33 | -3.52 | .000** |

** p<.01 istatistiksel anlamlı fark

Psikolojik rahatsızlık yaşama durumuna göre psikolojik sağlık düzeyi karşılaştırıldığında psikolojik rahatsızlık yaşamış olanlar ve yaşamayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur, $t(99.33)=-3.52$, $p<.001$). Psikolojik rahatsızlık yaşamayanların ($\bar{x}=20.17\pm 4.33$), psikolojik rahatsızlık yaşayanlara ($\bar{x}=18.18\pm 4.89$) göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

“Yetişkin bireylerde psikolojik sağlık düzeyi ciddi bir olay yaşama durumuna göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna yanıt olarak t-testi analizi yapılarak ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular Tablo 6’de gösterilmiştir.

Tablo 6.

Ciddi Olay Yaşama Durumuna göre Psikolojik Sağlık Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

| | | n | \bar{X} | ss | sd | t | p |
|-------|-------|-----|-----------|------|--------|-------|-------|
| Ciddi | Evet | 235 | 19.25 | 4.54 | | | |
| Olay | Hayır | 204 | 20.49 | 4.34 | 432.87 | -2.88 | .004* |

Yaşama

* p<.05 istatistiksel anlamlı fark

Yaşamları boyunca ciddi bir olay yaşama durumuna göre psikolojik sağlık düzeyi karşılaştırıldığında ciddi bir olay yaşayan ve yaşamayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur, $t(432.87)=-2.88$, $p<.05$). Yaşamları boyunca ciddi bir olay yaşamayanların ($\bar{X}=20.49\pm 4.34$), ciddi olay yaşayanlara ($\bar{X}=19.25\pm 4.34$) göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

“Yetişkin bireylerde psikolojik sağlık düzeyi algılanan refah seviyesine göre farklılık göstermekte midir?” Sonuç olarak istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı belirlenmeden önce varyansların homojenliğini belirlemek için Levene testi kullanılmış ve varyansların eşit olmadığı görülmüştür ($F=6.429$, $p=.002$; $p<.05$). Varyanslar eşit olmadığından dolayı Kruskal-Wallis hesaplama yöntemi kullanılmıştır ve tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7.

Refah Seviyesine göre Psikolojik Sağlık Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

| | | n | \bar{X} | ss | Sıra Ortalaması | X ² | p |
|----------------|------------|-----|-----------|------|-----------------|----------------|--------|
| Refah Seviyesi | Düşük (a) | 63 | 17.77 | 4.73 | 157.62 | | |
| | Orta (b) | 300 | 19.68 | 3.92 | 217.29 | 33.98 | .000** |
| | Yüksek (c) | 76 | 22.01 | 5.40 | 282.41 | | |

** p<.001 istatistiksel anlamlı fark

Yapılan analiz sonucunda yetişkin bireylerde algılanan refah seviyesine göre psikolojik sağlık düzeyinde istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır ($X^2=33.98$, $p<.001$). Yapılan Post-Hoc testi sonucunda farkın a-b, a-c ve b-c grupları arasında olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda algılanan refah düzeyi

yüksek olanların ($\bar{X}=22.01\pm 5.40$) psikolojik sağlamlık düzeylerinin en yüksek ortalamada olduğu bulunmuştur.

Mutluluğa İlişkin Bulgular

İkinci alt problem olan “Yetişkin bireylerde mutluluk düzeyi; cinsiyete, psikolojik destek alma durumuna, herhangi psikolojik rahatsızlık yaşamış olma durumuna, ciddi bir olay yaşama durumuna, refah düzeyine göre farklılık göstermekte midir?” sorusunun analizleri sırasıyla detaylı bir şekilde sunulmuştur.

“Yetişkin bireylerde mutluluk düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?” elde edilen bulgular Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8.

Cinsiyete göre Mutluluk Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

| | | n | \bar{X} | ss | sd | t | p |
|----------|-------|-----|-----------|------|--------|-------|------|
| Cinsiyet | Kadın | 235 | 23.62 | 4.80 | 429.26 | -.185 | .854 |
| | Erkek | 204 | 23.70 | 4.76 | | | |

Cinsiyete göre mutluluk düzeyi karşılaştırıldığında kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır, $t(429.26)=-.185, p>.05$).

“Yetişkin bireylerde mutluluk düzeyi psikolojik destek alma durumuna göre farklılık göstermekte midir?” katılımcıların yanıtlarını ortaya koymak üzere t testi analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9.

Psikolojik Destek Alma Durumuna göre Mutluluk Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

| | | n | \bar{X} | ss | sd | t | p |
|------------|-------|-----|-----------|------|--------|-------|-------|
| Psikolojik | Evet | 131 | 22.92 | 4.88 | 237.29 | -2.11 | .035* |
| Destek | Hayır | 308 | 23.97 | 4.70 | | | |
| Alma | | | | | | | |

** $p<.05$ istatistiksel anlamlı fark

Psikolojik destek alma durumuna göre mutluluk düzeyi karşılaştırıldığında psikolojik destek alan ve almayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık

bulunmuştur, $t(237.29)=-2.11$, $p<.05$). Psikolojik destek almayanların ($\bar{X}=23.97\pm 4.70$), psikolojik destek alanlara ($\bar{X}=22.92\pm 4.88$) göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

“Yetişkin bireylerde mutluluk düzeyleri psikolojik rahatsızlık yaşamış olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?” Sorusunun yanıtlarını ortaya koymak için bağımsız gruplar için t testi analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10 .

Psikolojik Rahatsızlık Yaşama Durumuna göre Mutluluk Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

| | | n | \bar{X} | ss | sd | t | P |
|-------------|-------|-----|-----------|------|-------|-------|-------|
| Psikolojik | Evet | 75 | 21.70 | 5.37 | 97.12 | -3.54 | .001* |
| Rahatsızlık | Hayır | 364 | 24.06 | 4.55 | | | |

* $p<.05$ istatistiksel anlamlı fark

Psikolojik rahatsızlık yaşama durumuna göre mutluluk düzeyi karşılaştırıldığında psikolojik rahatsızlık yaşamış olanlar ve yaşamayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur, $t(97.12)=-3.54$, $p<.05$). Psikolojik rahatsızlık yaşamayanların ($\bar{X}=24.06\pm 4.55$), psikolojik rahatsızlık yaşayanlara ($\bar{X}=21.70\pm 5.37$) göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

“Yetişkin bireylerde mutluluk düzeyi ciddi bir olay yaşama durumuna göre farklılık göstermekte midir?” katılımcıların yanıtlarını ortaya koymak üzeri bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11.

Ciddi Olay Yaşama Durumuna göre Mutluluk Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

| | | n | \bar{X} | ss | sd | t | p |
|--------|-------|-----|-----------|------|--------|-------|------|
| Ciddi | Evet | 235 | 23.45 | 5.14 | 436.57 | -.977 | .329 |
| Olay | Hayır | 204 | 23.89 | 4.32 | | | |
| Yaşama | | | | | | | |

Yaşamları boyunca ciddi bir olay yaşama durumuna göre mutluluk düzeyi karşılaştırıldığında ciddi bir olay yaşayan ve yaşamayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır, $t(436.57)=-.977, p>.05$).

“Yetişkin bireylerde mutluluk düzeyi algılanan refah seviyesine göre farklılık göstermekte midir?”.Sonuç olarak istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı belirlenmeden önce varyansların homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların eşit olmadığı görülmüştür($F=4.449, p=.012; p<.05$). Varyanslar eşit olmadığından dolayı Kruskal-Wallis hesaplama yöntemi kullanılmıştır ve Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12.

Refah Seviyesine göre Mutluluk Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

| | | n | \bar{x} | ss | Sıra Ortalaması | χ^2 | p |
|----------------|------------|-----|-----------|------|-----------------|----------|--------|
| Refah Seviyesi | Düşük (a) | 63 | 20.52 | 5.49 | 148.49 | 44.21 | .000** |
| | Orta (b) | 300 | 23.63 | 4.18 | 217.02 | | |
| | Yüksek (c) | 76 | 26.38 | 4.80 | 291.06 | | |

** p<.001 istatistiksel anlamlı fark

Yapılan analiz sonucunda yetişkin bireylerde algılanan refah seviyesine göre mutluluk düzeyinde istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır ($\chi^2=44.21, p<.001$). Yapılan Post-Hoc testi sonucunda farkın a-b, a-c ve b-c grupları arasında olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda algılanan refah düzeyi yüksek olanların ($\bar{x}=26.38\pm 4.80$) mutluluk düzeylerinin en yüksek ortalamada olduğu bulunmuştur.

Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular

Üçüncü alt problem olan “Yetişkin bireylerde yaşam doyumu düzeyi; cinsiyete, psikolojik destek alma durumuna, herhangi psikolojik rahatsızlık yaşamış olma durumuna, ciddi bir olay yaşama durumuna, refah düzeyine göre farklılık göstermekte midir?” sorusunun analizleri sırasıyla detaylı bir şekilde sunulmuştur.

“Yetişkin bireylerde yaşam doyumu düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı için bağımsız gruplar için t testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 13 ‘de gösterilmiştir.

Tablo 13.

Cinsiyete göre Yaşam Doyumu Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

| | | N | \bar{x} | ss | sd | t | P |
|----------|-------|-----|-----------|------|--------|------|------|
| Cinsiyet | Kadın | 235 | 14.59 | 4.18 | 426.20 | .174 | .666 |
| | Erkek | 204 | 14.42 | 4.25 | | | |

Cinsiyete göre yaşam doyumu düzeyi karşılaştırıldığında kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır, $t(426.20)=.174$, $p>.05$).

“Yetişkin bireylerde yaşam doyumu düzeyi psikolojik destek alma durumuna göre farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı için t testi analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 14’de yer almaktadır.

Tablo 14.

Psikolojik Destek Alma Durumuna göre Yaşam Doyumu Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

| | | N | \bar{x} | ss | sd | t | p |
|------------|-------|-----|-----------|------|--------|------|------|
| Psikolojik | Evet | 131 | 14.69 | 4.19 | 247.05 | .583 | .560 |
| Destek | Hayır | 308 | 14.43 | 4.22 | | | |

Psikolojik destek alma durumuna göre yaşam doyumu düzeyi karşılaştırıldığında psikolojik destek alanlar ve almayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır, $t(247.05)=.583$, $p>.05$).

“Yetişkin bireylerde yaşam doyumu düzeyi psikolojik rahatsızlık yaşama durumuna göre farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı için t testi analizi uygulanmıştır. Analzi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 15 de yer almaktadır.

Tablo 15.

Psikolojik Rahatsızlık Yaşama Durumuna göre Yaşam Doyumu Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

| | | n | \bar{x} | ss | sd | t | p |
|-------------|-------|-----|-----------|------|-------|-------|------|
| Psikolojik | Evet | 75 | 14.06 | 4.79 | 97.31 | -.911 | .365 |
| Rahatsızlık | Hayır | 364 | 14.60 | 4.08 | | | |

Psikolojik rahatsızlık yaşama durumuna göre yaşam doyumu düzeyi karşılaştırıldığında psikolojik rahatsızlık yaşayan ve yaşamayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır, $t(97.31)=-.911, p>.05$).

“Yetişkin bireylerde yaşam doyumu düzeyi ciddi olay yaşama durumuna göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna cevap aranmıştır. t testi analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 16 de gösterilmiştir

Tablo 16.

Ciddi Olay Yaşama Durumuna göre Yaşam Doyumu Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

| | | n | \bar{x} | ss | sd | t | p |
|--------|-------|-----|-----------|------|--------|-------|------|
| Ciddi | Evet | 235 | 14.17 | 4.38 | | | |
| Olay | Hayır | 204 | 14.90 | 3.97 | 436.16 | -1.81 | .071 |
| Yaşama | | | | | | | |

.Ciddi bir olay yaşama durumuna göre yaşam doyumu düzeyi karşılaştırıldığında ciddi bir olay yaşayan ve yaşamayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır, $t(436.16)=-1.81, p>.05$).

“Yetişkin bireylerde yaşam doyum düzeyi algılanan refah seviyesine göre farklılık göstermekte midir?” Sonuç olarak, farkın istatistiksel anlamlılığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) hesaplama tekniği kullanılarak hesaplanmış ve Tablo 17'de gösterilmiştir. Varyansların homojen olduğundan emin olmak için çalışmadan önce Levene testi kullanılmış ve varyansların eşit olduğu görülmüştür ($F=.926, p=.397; p>.05$).

Tablo 17.

Refah Seviyesine göre Yaşam Doyumu Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

| | | n | \bar{x} | ss | sd | F | p |
|----------------|--------|-----|-----------|------|-----|-------|--------|
| Refah Seviyesi | Düşük | 63 | 10.85 | 3.87 | 2 | | |
| | Orta | 300 | 14.35 | 3.66 | 436 | 69.31 | .000** |
| | Yüksek | 76 | 18.18 | 3.53 | 438 | | |

** $p<.001$ istatistiksel anlamlı fark

Yapılan analiz sonucunda yetişkin bireylerde algılanan refah seviyesine göre mutluluk düzeyinde istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır ($F=69.31$, $p<.001$). Farkın kaynağının belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmış a-b, a-c ve b-c grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda bakıldığında algılanan refah düzeyi yüksek olanların ($\bar{X}=18.18\pm3.53$) yaşam doyumu düzeylerinin en yüksek ortalamada olduğu bulunmuştur.

Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu ve Mutluluk Düzeyi İlişkinin Bulgular

Dördüncü alt problem olan “Yetişkin bireylerde psikolojik sağlık, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusunun cevabı için korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 18 ‘de gösterilmiştir.

Tablo 18.

Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu ve Mutluluk Düzeyi İlişki Tablosu

| Ölçekler | Psikolojik Sağlık | Mutluluk | Yaşam Doyumu |
|--------------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|
| Psikolojik Sağlık | | | |
| r | 1 | .578** | .436** |
| n | 439 | 439 | 439 |
| p | | .000 | .000 |
| Mutluluk | | | |
| r | .578** | 1 | .688** |
| n | 439 | 439 | 439 |
| p | .000 | | .000 |
| Yaşam Doyumu | | | |
| r | .436** | .688** | 1 |
| n | 439 | 439 | 439 |
| p | .000 | .000 | |

** p<.001 istatistiksel anlamlı ilişki

Korelasyon analizi sonucu; psikolojik sağlamlık düzeyi ile mutluluk düzeyi ($r=.578$, $p<.001$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi artmakta, psikolojik sağlamlık düzeyi düştüğünde ise mutluluk düzeyide düşmektedir. Aynı şekilde mutluluk düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi artarken, mutluluk düzeyi düştükçe psikolojik sağlamlık düzeyinin de düştüğü bulunmuştur.

Psikolojik sağlamlık düzeyi ve yaşam doyumu düzeyi ($r=.436$, $p<.001$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyi artmakta, psikolojik sağlamlık düzeyi azaldıkça yaşam doyumu düzeyi düşmektedir. Ayrıca yaşam doyumu düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi artmakta ve yaşam doyumu düzeyi düştükçe psikolojik sağlamlık düzeyinin de düştüğü bulunmuştur.

Yaşam doyumu düzeyi ile mutluluk düzeyi ($r=.688$, $p<.001$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre yaşam doyumu düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi artmakta ve yaşam doyum düzeyi azaldıkça mutluluk düzeyi de azalmaktadır. Aynı zamanda mutluluk düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyi de artmakta ve mutluluk düzeyi düştükçe yaşam doyumu düzeyinin de düştüğü saptanmıştır.

Araştırmanın son alt problemi olan “Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu mutluluk düzeyi üzerinde yordayıcı mıdır?” Sorusunun cevabı için çoklu regresyon yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 19’da gösterilmiştir.

Tablo 19.

Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu ve Mutluluk Düzeyi Regresyon Tablosu

| Değişken | B | Standart Hata | β | t | P | İkili r | Kısmi r |
|----------------------|-------|-----------------------|---------|--------|------|---------|---------|
| Sabit | 7.543 | .727 | - | 10.381 | .000 | - | - |
| Psikolojik Sağlamlık | .366 | .037 | .344 | 9.831 | .000 | .578 | .426 |
| Yaşam Doyumu | .611 | .040 | .538 | 15.387 | .000 | .688 | .593 |
| R=0.754 | | R ² =0.569 | | | | | |
| F(2, 436)=287.400 | | p=.000 | | | | | |

Yapılan analiz sonucunda yordayıcı değişkenler olan psikolojik sağlamlık ve bağımlı değişken mutluluk düzeyi arasındaki ikili ve kısmi korelasyona bakıldığında psikolojik sağlamlık ile mutluluk düzeyi ($r=.578, p<.001$) arasında pozitif ve orta düzeyde ve yaşam doyumunu ile mutluluk düzeyi ($r=.688, p<.001$) arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel anlamlı ilişki saptanmıştır. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu değişkenleri birlikte mutluluk düzeyi ile pozitif yönde yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($R=.754, R^2=.569, p<.001$) bulunmuştur. Statndardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin mutluluk düzeyi üzerindeki önem sırası yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlıktır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM V

Tartışma

Araştırma kapsamında yetişkin bireyler üzerinde uygulanmış bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu sayede yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki değerlendirilmiştir.

Katılımcıların cinsiyete göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Erkeklerin, kadınlara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgularıyla birbirini desteklediği görülmektedir. 11 Eylül olaylarının ardından travma sonrası stres bozukluğu ve psikolojik dayanıklılığı inceleyen bir araştırmada, erkeklerin ve kadınların ortalama psikolojik dayanıklılık puanları arasında önemli bir fark olduğu ve erkeklerin çok daha yüksek puan aldığı bulunmuştur (Bonanno vd., 2006). Cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık puanlarını nasıl etkilediğini inceleyen farklı bir araştırmada, erkeklerin kadınlardan daha yüksek psikolojik dayanıklılık puanlarına sahip olduğu belirtilmiştir (Bonanno vd., 2007). Öte yandan, yapılan diğer araştırmalarda (Özyürek & Atalay, 2020; Aydın & Egemberdiyeva, 2018) erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiş veya anlamlı bir fark olması durumunda kadınların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Geyik- Koç, 2020; Uçar, 2014). Araştırma sonuçlarının birbirini desteklemediği açıktır. Ancak bu çalışmada erkeklerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olması, araştırmaya katılan erkek katılımcıların daha az olmasıyla ilgili olabilir.

Katılımcıların psikolojik destek alma durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Psikolojik destek almayanların, psikolojik destek alanlara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, psikolojik yardım almayanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin hem psikoterapi hem de psikiyatrik ilaç desteği alanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Farklı kültürlerden olan, farklı dillerden konuşan ve cinsel istismar mağduru kadınlara sağlanan psikolojik destek çalışmalarında bireylerin bu yardımdan faydalanmasının zaman aldığı belirtilmektedir (Allimant & Ostapiej-Piatkowski, 2011). Konuşma dili açısından sorun yaşayan, sosyal olarak kendini soyutlayan, tedavi sırasında hoş olmayan anıları tekrar yaşamaktan kaçınan ve kültürel görüşleri katı olan kişilerin bu özellikleri

terapiden yararlanmalarını engelleyen faktörler arasındadır (Allimant & Ostapiej-Piatkowski, 2011). Gözlemlere göre psikolojik yardım almayanların psikolojik dayanıklılıkları yardım alan insanlara göre daha yüksektir. Bu bulgu, psikolojik yardıma ihtiyaç duyulması, ancak bunu elde etme olanaklarının olmaması (Allimant & Ostapiej-Piatkowski, 2011) ve damgalanma kaygısı (Corrigan, 2004) gibi faktörlerle açıklanabilir. Arslantaş vd. (2011) psikiyatriye başvuranların daha fazla psikolojik destek almaya ihtiyaç duyan kişiler olduğunu belirtmiştir.

Psikolojik rahatsızlık yaşama durumuna göre psikolojik sağlık düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Psikolojik rahatsızlık yaşamayanların, psikolojik rahatsızlık yaşayanlara göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgularıyla birbirini desteklediği görülmektedir. Örneğin, Karakış (2019) tarafından hemşireler üzerine yapılan bir çalışmada, herhangi bir sağlık sorununun varlığının hemşirelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini değiştirmediğini göstermiştir. Yine Ak'ın (2016) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, Ergen Gelişim Ölçeği ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları puan ortalamalarının öğrencilerin psikolojik yardım alıp almamalarına göre değişmediği belirtilmiştir. Aslında, katılımcıların kronik hastalıklarının psikolojik dayanıklılık düzeylerini önemli ölçüde etkileyeceği tahmin edilmektedir. Bahadır (2009) tarafından yapılan çalışmada, hastalığı olan ve tedavi gören öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri oldukça düşük bulunmuştur.

Yaşamları boyunca ciddi bir olay yaşama durumuna göre psikolojik sağlık düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Yaşamları boyunca ciddi bir olay yaşamayanların, ciddi olay yaşayanlara göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde, Psikolojik sağlık kavramı bir yakının ölümü, feci bir hastalık veya hastalık tehlikesi, boşanma, doğal afetler, ölümcül bir virüsün yayılması gibi acı verici durumlara tepki olarak ortaya çıkan bir süreçtir (Yazçelebi, 2020). Dolayısıyla bu tür travmatik deneyimlerin insanlar üzerindeki olumsuz etkilerini azaltarak uyum sürecine yardımcı olan psikolojik sağlık kavramı bir kişilik özelliği olarak tanımlanabilir (Özkapu, 2019). Bu nedenle psikolojik sağlık, insanların zorlu koşullarla başa çıkmasını kolaylaştıran bilişsel, duygusal ve sosyal özellikleri kapsayan bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Eraslan, 2014). Bu nedenle ciddi bir olay yaşayanların,

ciddi olay yaşayamayanlara göre psikolojik sağlık düzeylerinin olumsuz etkilendiği düşünülebilir.

Katılımcılarda algılanan refah seviyesine göre psikolojik sağlık düzeyinin değiştiği tespit edilmiştir. Algılanan refah düzeyi yüksek olanların psikolojik sağlık düzeylerinin en yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatürü incelediğimizde, çalışmamızda bulduğumuz refah durum değişkeni ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi doğrulayan çalışmalar olduğu görülmektedir (Bonanno vd., 2006; Hoşoğlu vd., 2018). Bektaş ve Özben (2016) yetişkin katılımcılarla yaptıkları çalışmada, algılanan ekonomik konum ile psikolojik sağlık arasında önemli bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. İnsanların ekonomik durumlarına ilişkin algıları ile birlikte psikolojik sağlıklarının da arttığı tespit edilmiştir. Bireylerin yaşam kaliteleri ve memnuniyetleri yüksek ekonomik durumlarından etkilenmektedir (Korkmaz vd., 2015). Temel gereksinimlerini karşılayamama kaygısı, kişinin gelir düzeyinin düşmesinden kaynaklanabilir. Yoksulluk ve psikolojik sorunlar her iki yönde de bağlantılıdır (Ak, 2019). Erken çocukluk döneminde temel ihtiyaçları karşılamakta güçlük çekme, sık sık aile içi şiddete maruz kalma (Dünya Sağlık Örgütü, 2012), eğitim almada güçlük çekme (Birleşmiş Milletler Kalkınma Raporu, 2008) gibi deneyimler bağlanma sistemlerini ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir.

Cinsiyete göre mutluluk düzeyinin değişmediği tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından yapılan analizlerin bulgularının farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu araştırma ile farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar (Akın & Şentürk, 2012; Erözkan, 2006) olduğu gibi mutluluk düzeyinin erkek ve kadınlar arasında farklılık göstermediğini öne süren çalışmalar (Akyüz vd., 2017; Aksoy vd., 2017; Alim, 2018) da mevcuttur. Buna ek olarak, kadınların genel olarak erkeklere göre daha yüksek düzeyde mutluluk yaşadıkları araştırma bulgularından da anlaşılmaktadır (Atay, 2012; Çirkin vd., 2016). Analiz edilen grupların araştırmalar arasındaki farklılıklara neden olduğu iddia edilebilir. Bu durumda faydalı olabilecek aracı faktörleri kapsayan büyük ölçekli çalışmalar yapılması alana katkı sağlayacaktır.

Psikolojik destek alma ve psikolojik rahatsızlık yaşama durumuna göre mutluluk düzeyinin değiştiği tespit edilmiştir. Psikolojik destek almayanların, psikolojik destek alanlara göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu

gözlenmiştir. Ve psikolojik rahatsızlık yaşamayanların, psikolojik rahatsızlık yaşayanlara göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında bu araştırma ile benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar olduğu görülmektedir (Akın & Şentürk, 2012; Çirkin ve Göksel, 2016; Peiro, 2006; Selim, 2008; Tenaglia, 2007; Yılmaz, 2018).

Katılımcıların algılanan refah seviyesine göre mutluluk düzeyinin değiştiği tespit edilmiştir. Algılanan refah düzeyi yüksek olanların mutluluk düzeylerinin en yüksek ortalamada olduğu gözlenmiştir. Literatürdeki bazı çalışmalarda bu araştırma ile benzer sonuçlara ulaşılırken (Akın & Şentürk, 2012; Köksal & Şahin, 2015; Teke, 2020; Yılmaz, 2018) gelir düzeyi ile mutluluk arasında bir ilişki olmadığı ortaya koyan araştırma bulguları da mevcuttur (Beyaz & Kaldık, 2018; Çirkin & Göksel, 2016).

Yapılan analiz sonucunda yetişkin bireylerde algılanan refah seviyesine göre mutluluk düzeyinin istatistiksel farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Düşük ve orta seviye, orta ve yüksek seviye ve düşük ve yüksek seviye arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Algılanan refah düzeyi yüksek olanların mutluluk düzeylerinin en yüksek ortalamada olduğu gözlenmiştir. Literatür incelendiğinde mutluluk ile sosyoekonomik durum arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Gülcan'ın (2014) çalışmasında sosyoekonomik durum ile yaşam mutluluğu arasındaki ilişki değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik saptanmamıştır. Tuzgöl-Dost'un 2006 yılında yaptığı araştırmaya göre, mutluluk ve yaşam doyumu ile ilgili olarak literatürde en çok eleştiri alan değişken sosyo-ekonomik bileşendir. Araştırmalara göre, mutluluk düzeyi yüksek olan üniversite öğrencileri genellikle yüksek sosyoekonomik statüye sahiptir (Cenkseven, 2004; Chow, 2005; Gündoğar vd., 2007; Tuzgöl, 2007).

Araştırmanın önemli bulgusunda psikolojik sağlık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik sağlık düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi artmakta, psikolojik sağlık düzeyi düştüğünde ise mutluluk düzeyi de düşmektedir. Bu sonuçlar, literatürdeki çeşitli araştırmaların bulgularıyla desteklenmiştir. Örneğin, Toprak'a (2014) göre psikolojik sağlık bilişsel değerlendirmeler yoluyla hoş olmayan duygulara karşı koruyucu bir etkiye sahiptir. Terzi (2005), öznel iyi oluş için araştırma yapmış ve psikolojik sağlık modeli geliştirmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın bilişsel

değerlendirme ve başa çıkma yoluyla mutluluk üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu belirtmiştir (Akt. Toprak, 2014).

Psikolojik sağlık düzeyi ve yaşam doyumu düzeyi arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik sağlık düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyi artmakta, psikolojik sağlık düzeyi azaldıkça yaşam doyumu düzeyi azalmaktadır. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde konu ile ilgili çok sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu araştırmalarda yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ve iki değişken arasında kısmi aracılık etkisi olduğu belirtilmiştir (Altundağ, 2013; Batan & Ayten, 2015; Çelik vd., 2017; Eryılmaz, 2012; Rourke, 2004, Uz Baş & Yurdabakan, 2017). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerde yüksek düzeyde yaşam doyumu görülmektedir (Luthar, 2005). Psikolojik sağlık, insanların sorunlarla başa çıkmasına ve zor durumlara uyum sağlamasına yardımcı olduğu için, insanların genel yaşam doyumunu da yükseltir (Abolghasemi & Varaniyab, 2010). Araştırmalara göre (Martinez-Marti & Ruch, 2017; Ülker- Tümlü ve Receptoğlu, 2013), psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasında pozitif ve önemli bir ilişki vardır. Başka bir deyişle, psikolojik sağlık ile birlikte yaşam doyumunun da arttığı söylenebilir.

Yaşam doyumu düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre yaşam doyumu düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi artmakta ve yaşam doyum düzeyi azaldıkça mutluluk düzeyi de azalmaktadır. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde mutluluk ve yaşam doyumunun ilişkili olduğu bir çok çalışmada belirtildiği görülmektedir. Örneğin Cassidy ve Shaver (2008) ve Collins ve Feeney (2004) yaşam doyumu ve mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçlar çalışma bulgumuzu destekler niteliktedir.

Araştırmanın önemli bulgusunda psikolojik sağlık ve bağımlı değişken mutluluk düzeyi arasındaki ikili ve kısmi korelasyona bakıldığında psikolojik sağlık ile mutluluk düzeyi arasında pozitif ve orta düzeyde; yaşam doyumu ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenleri birlikte mutluluk düzeyi ile pozitif yönde yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu

saptanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre mutluluk, psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki bağlantıda aracılık işlevi görmektedir. Literatüre ve bu çalışmaya göre mutluluk, psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki bağlantıda önemli bir unsurdur. Sonuç olarak, yaşam doyumunu artıracak değişkenler arasında psikolojik sağlık ve mutluluk ön planda tutulmalı ve bunları geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Bu sonuç ise literatürde ikili olarak ilişkili olduğu (psikolojik sağlık-mutluluk, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu, mutluluk ve yaşam doyumu) bulunan sonuçlarla birbirini desteklemektedir (Aydiner, 2011; Beutel vd., 2009; Şahin-Baltacı & Karataş, 2015; Peker, 2018).

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada;

Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık düzeyinde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Erkeklerin, psikolojik sağlamlık düzeyleri kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Psikolojik destek alma durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyinde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Psikolojik destek almayanların, psikolojik destek alanlara göre psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Psikolojik rahatsızlık yaşama durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyinde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Psikolojik rahatsızlık yaşamayanların, psikolojik rahatsızlık yaşayanlara göre psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek olduğu sonucunda varılmıştır.

Yaşamları boyunca ciddi bir olay yaşama durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyinde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Yaşamları boyunca ciddi bir olay yaşamayanların, ciddi olay yaşayanlara göre psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Yetişkin bireylerde algılanan refah seviyesine göre psikolojik sağlamlık düzeyinde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Algılanan refah düzeyi yüksek olanların psikolojik sağlamlık düzeyleri en yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Psikolojik destek alma durumuna göre mutluluk düzeyinde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Psikolojik destek almayanların, psikolojik destek alanlara göre mutluluk düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Psikolojik rahatsızlık yaşama durumuna göre mutluluk düzeyinde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Psikolojik rahatsızlık yaşamayanların psikolojik rahatsızlık yaşayanlara göre mutluluk düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Algılanan refah seviyesine göre mutluluk düzeyinde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Algılanan refah düzeyi yüksek olanların mutluluk düzeyleri en yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Algılanan refah seviyesine göre mutluluk düzeyinde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Algılanan refah düzeyi yüksek olanların yaşam doyumu düzeyleri en yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Psikolojik sağlamlık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi artarken, psikolojik sağlamlık düzeyi düştüğünde ise mutluluk düzeyinin düştüğü sonucuna varılmıştır.

Psikolojik sağlamlık düzeyi ve yaşam doyumu düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin arttığı, psikolojik sağlamlık düzeyi azaldıkça yaşam doyumu düzeyinin de azaldığı sonucuna varılmıştır.

Yaşam doyumu düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin arttığı ve yaşam doyum düzeyi azaldıkça mutluluk düzeyinin azaldığı sonucuna varılmıştır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu sonucuna varılmıştır.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu araştırma örneklemini Türkiye ve KKTC’de yaşayan 18 yaş ve üzeri 439 kişiden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini arttırmak için daha fazla katılımcıya ulaşılarak araştırmanın tekrar edilmesi önerilebilir.

Araştırma sonuçlarında psikolojik sağlamlık ile mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu keşfedilmiştir. Literatürde psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılmış olan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu göze çarpmaktadır. Bu nedenle bireyin güçlü yanlarını ortaya çıkaran araştırmalara yoğunlaşılması önerilir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Araştırmada yaşam doyumu ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bireylerdeki yaşam doyumu düzeyleri azaldıkça mutluluk düzeyleri de azalmaktadır. Bu nedenle klinisyenlere tarafından bireylerdeki yaşam doyumu düzeylerini olumlu yönde pekiştiren grupla veya bireysel psikolojik danışma oturumları düzenlenmesi önerilir.

Araştırmada psikolojik sağlamlık ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konulmuştur. Bireylerde psikolojik sağlamlık düzeyleri azaldıkça mutluluk düzeyleri de azalmaktadır. Psikolojik sağlamlığı olumlu düzeyde etkileyen psiko-eğitsel programların hazırlanıp uygulanması önerilir.

Kaynakça

- Abolghasemi, A. ve Varaniyab, S.T. (2010). Resilience and perceived stress: Predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752.
- Acaboğa, A. (2007). *Din-Mutluluk İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Acar Arasan, B. N. (2010). *Akademisyenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi, Uşak.
- Acar, M. (2009). *Zihinsel ve fiziksel özürli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Ak, Ç. (2016). *Orta okul öğrencilerinin duygusal zekaları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ak, Y. (2019). *Çoklu bir dezavantajlılık olarak engelli yoksulluğu: Türkiye örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi: İstanbul.
- Akarsu, B. (1982). *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı, Kant'ın Ahlak Felsefesi. Remzi Kitabevi*.
- Akış, Ö. (2015). Bir refah göstergesi olarak Türkiye’de mutluluğun mekânsal dağılışı. *Türk Coğrafya Dergisi*, 65, 69-76.
- Akın, H. B. ve Şentürk, E. (2012). *Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi*. *Öneri*,10(37), 183-193.
- Akyüz, H., Zorba, E., Yaşartürk, F., Aydın, İ. ve Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3, 253-262.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

- Allimant, A. ve Ostapiej-Piatkowski, B. (2011). Supporting women from CALD backgrounds who are victims/survivors of sexual violence. *Australian Centre for the Study of Sexual Assault (ACSSA) Wrap*, (9).
- Alpay, A. (2009). *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Altundağ, Y. (2013). *Anne babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Antaramian, S. (2017). Assessing psychological symptoms and well-being: Application of a dual-factor mental health model to understand college student performance. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33, 419–429.
- Arslan, C. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Arslandaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N. ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *Meandros Medical And Dental Journal*, 12(1), 17-23.
- Atay, B. (2012). *Happiness in east europe in comparison with Turkey* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul .
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydiner, B.B (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adapazarı: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: izmir ili

- örnekleme. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, (6–9 Temmuz 2004) İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baird, B. M. (2010). Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social indicators research*, 99(2), 183-203.
- Bakırcıoğlu, R. (2012). Mutluluk. *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*, 855. Ankara.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 104-114.
- Batan, S., N. ve Ayten, A. (2015). Dinî başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 15(3), 67-92.
- Baynal, F. (2020). Mutluluk Kavramının Felsefi, Psikolojik ve Dini Açından İncelenmesi. *Darülfunun İlahiyat*, 31(2), 247-274.
- Bektaş, M. ve Özben, Ş. (2016). Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 216-240.
- Benli, S. S. ve Yıldırım, A. (2017). Hemşirelerde yaşam doyumu ve ölüme karşı tutum arasındaki ilişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 167-179.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S. & Brahler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *Menopause*, 16(6), 1132-1138.
- Beyaz, R. ve Kaldık, B. (2018). Üniversite gençliğinde dindarlık ve mutluluk ilişkisi: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11, 60, 622-632.
- Blanchflower, G. D. ve Oswald, J. A. (2004). "Well-Being Over Time in Britain and the USA", *Journal of Public Economics*, 88 (7-8): 1359–1386.

- Blanchflower, G. D. ve Oswald, J. A. (2004). Well-Being Over Time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88(8), 1359-1386.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. ve Vlahov, D. (2006). Psychological resilience after disaster: New York City in the aftermath of the september 11th terrorist attack. *Psychological Science*, 17(3), 181-186.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. ve Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.
- Botha, F. ve Booysen, F. (2013). The relationship between marital status and life satisfaction among South African adults. *Acta Academica*, 45(2), 150-178.
- Bower, G. H. (1981). Mood and Memory. *American Psychologist*, 36(2), 129.
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık. *Turkish Studies*, 15(6), 247-257.
- Budak S. (2000). Psikoloji sözlüğü. Ankara: *Bilim ve Sanat Yayınları*.
- Bülbül, S. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113-123.
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatik growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of post traumatik growth: Research and practice* (pp.1-23). Mahwah, NJ: *Lawrence Erlbaum*.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2010). The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (pp. 1–14). *John Wiley & Sons Inc*.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2008). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed.). *The Guilford Press*.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının Belirlenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.

- Cheung, Y., & Chan, G. (2019). The mediating effects of motivation for playing pokémon go on internet gaming disorder and well-being. *American Journal of Family Therapy*, 47(1), 19–36.
- Chow, H.,P.,H. (2005). Life Satisfaction Among University Students In a Canadian Prairie City: a Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Christoph, B. & Noll H-H.(2003).“Subjective Well-Being in the European Union during the 90s”, *Social Indicators Research*, 64 (3): 521–546.
- Collins, N.L. ve Feeney, B.C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality & Social Psychology*, 87(3), 363–383.
- Conceição, P. ve Bandura, R. (2008). Measuring Subjective Well-Being: A summary Review of the Literature. New York: *UNDP*.
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American psychologist*, 59(7), 614.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow. In *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 394- 400). *John Wiley & Sons*.
- Çağlayan Mülazım, Ö. ve Eldeleklioğlu, J. (2016). What is the role of self-compassion on subjective happiness and life satisfaction? *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3895.
- Çakar, F. S. (2012). The Relationship between the Self-Efficacy and Life Satisfaction of Young Adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130.
- Çelik, M., Sanberk, İ., ve Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *İlköğretim Online*, 16(2), 654-662.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çetinkaya, B. (2017). *Çalışanların pozitif duygulanım, başkalarına duyduğu güven ve yaşam doyumunu düzeylerinin iş motivasyonuna etkileri: beklenti kuramı yaklaşımı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Çirkin, Z. ve Göksel, T. (2016). Mutluluk ve Gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71, 2, 375-400.

- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Dawson, B. & Trapp, R.G. (2001) Basic & Clinical Biostatistics. Lange Medical Books/ McGraw-Hill, New York.
- Demarin, V. ve Morović, S. (2014). Neuroplasticity. *Periodicum Biologorum*, 116(2), 209-211.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Denizel- Güven, E. (2019). *Yetişkinlerde travma sonrası gelişmenin yordanması: Soma maden kazası örneği*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi: İzmir.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being, the Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-39.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In *The science of well-being* (pp. 11-58). Springer, Dordrecht.
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*. 7(3), 181- 184.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money. *American Psychological Society*, 5(1), 1-31.
- Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective Well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2): 276–302.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S. ve Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1253.
- Diener, E., Napa Scollon, C. ve Lucas, R.E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. İçinde E. Diener, W. Galtzer, T. Moum, M.A.G. Sprangers, J. Vogel, R. Veenhoven (Ed.) *Assessing well- being: The collected works of Ed Diener (67-100)*. Springer

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith H. L. (1999). Subjective Well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2): 276–302.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03).
- Doğan, T. (2006b). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin "maneviyat" ve "serbest zaman" boyutlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 1-16.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T. ve Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Dünya Sağlık Örgütü (2012). Health, economic growth and poverty reduction: The report of working group of the commission on macroeconomics and health. Geneva: *World Health Organisation*.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Paper presented at the Nursing forum*.
- Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(9), 1563–1574.
- Eraslan Çapan, B. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Eroğlu, M. (2020). *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 2020, 3(2), 80-86.
- Erözkan, A. (2006). İlköğretim öğrencilerinde depresyon ve başa çıkma. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 24, 75-94.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumunu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Fergus, S. ve Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent Resilience: A Framework for Understanding Health. *Annual Review of Public Health*, 26, 399- 419.

- Fredrickson, B. L. ve Branigan, C. (2001). *Positive Emotions*. New York: *Guildford Press*.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191–220
- Frijters, P., Haisken-DeNew, J. ve Shields, A. M. (2004). “Investigating the Pattern and Determinants of Life Satisfaction in Germany Following Reunification”, *Journal of Human Resources*, 39 (3): 649-674.
- Gallagher, M. W. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548-556.
- Garmez, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Geyik Koç, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi: Sakarya.
- Gizir, C. A. (2006). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 195-213.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Graber, R., Pichon, F. ve Carabine, E. (2015). Psychological resilience. *State of Knowledge and Future Research Agendas*, 25, 425-435.
- Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. R. Greene (Ed.) *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. Washington, DC: *NASW Press*.
- Gülcan, A. (2014). “Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”; Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Gündoğar, D., Gül, S.S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatr*, 10, 14-27.

- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y. ve Batık, M. V. (2018). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239.
- Hunter, A.J. ve Chandler, G.E. (1999) Adolescent resilience. *Journal of Nursing Scholarship*, 31, 243-247
- Inglehart, R. (2002). Gender, aging, and subjective well-being. *Int J Comp Sociol* 43(3-5):391-408.
- Joshanloo, M. (2020). Gender differences in the predictors of life satisfaction across 150 nations. *Personal Individ Differ* 135:312-315.
- Kararımkak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129-142.
- Kararımkak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. S. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-41.
- Karakış, S. (2019) *Kamu hastanelerinde çalışan hemşirelerin afetlere hazır oluşluk durumları ve psikolojik sağlımlıkları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Karasar, N. (2011). Araştırmalarda Rapor Hazırlama. *Ankara: Nobel Yay.*
- Kaya, Ö. S. ve Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 18-33.
- Kermen, U., İlçin-Tosun, N. & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 20-29.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 4, 77-95.
- Killgore, W. D., Taylor, E. C., Cloonan, S. A. ve Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry research*, 291, 113216.

- Kim, J.E ve Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender and psychological wellbeing: A Life-course ecological model. *Journal of Gerontology: Psychological Science*, 57B, 212-222.
- Korkmaz, M., Germir, H. N., Yücel, A. S. ve Gürkan, A. (2015). *Yaşam memnuniyeti üzerinde etkili olan sosyodemografik bileşenler üzerine bir analiz*.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köksal, O. ve Şahin, F.(2015). “Gelir ve mutluluk: Gelir karşılaştırmasının etkisi”, *Sosyoekonomi Dergisi*, 23(26), 45-59.
- Lee, H. H. ve Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents’ internalizing and externalizing behaviours? A study of korean adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, 96, 213–221.
- Lee, J., Hong, J., Zhou, Y. ve Robles, G. (2020). The relationships between loneliness, social support, and resilience among Latinx immigrants in the United States. *Clinical social work journal*, 48(1), 99-109.
- Leipold, B. ve Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14, 40–50.
- Leknes, S., & Tracey, I. (2008). Is there more to pain relief than a reduction in pain intensity? A psychophysical investigation. *Eur. J. Pain* 10, S78.
- Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006). Resilience and Posttraumatic Growth: Recovery, Resistance, and Reconfiguration. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (p. 24–46). *Lawrence Erlbaum Associates Publishers*.
- Levine, S. Z., Laufer, A., Stein, E., Hamama-Raz, Y. ve Solomon, Z. (2009). Examinin the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of traumatic stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 22(4), 282-286.
- Liberman, V., Boehm, J. K., Lyubomirsky, S. ve Ross, L. D. (2009). Happiness and memory: Affective significance of endowment and contrast. *Emotion*, 9(5), 666.

- Luthar, S. S. (2005). Resilience at an early age and its impact in child psychosocial development. *Encyclopedia On Early Childhood Development*, 15(3), 773-810.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi-oluş arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 35- 53.
- Martinez-Marti, M. L. ve Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119.
- Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. New York: *The Guilford Press*.
- Moore, P. M., Huebner, E. S. & Hills, K. J. (2001). Electronic bullying and victimization and life satisfaction in middle school students. *Social Indicators Research*, 107(3), 429-447.
- Mutlu, Z. (2012). *Yaşlı bireylerde yaşam tatmini ve sosyal destek ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Navaitis, G., Labutis, G. ve Kairienė, B. (2016). The marital status and the happiness. Society. Integration. Education Proceedings of the International Scientific Conference. *Volume I* (pp.458-468).
- Naz, S. (2015). Relationship of life satisfaction and job satisfaction among pakistani army soldiers. *Journal Of Business Research Turk*, 7(1), 7-25.
- Overbeek, G., Vollebergh, W., de Graaf, R., Scholte, R., de Kemp, R., ve Engels, R. (2006). Longitudinal associations of marital quality and marital dissolution with the incidence of DSM-III-R disorders. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 284.

- Öz, F. ve Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82-89.
- Özdevecioğlu, M. (2003). “İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma”, 11.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatry*, 6(2), 72-74.
- Özkapu, Y. (2019). *Suriyeli çocuklarla çalışan psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve öz yeterlik algılarının psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
- Özyürek, A. & Atalay, D. (2020). *Covid-19 pandemisinde yetişkinlerde yaşamın anlamı ve ölüm kaygısı ile iyilik hali arasındaki ilişkinin incelenmesi*. TURAN: Stratejik Arastirmalar Merkezi, 12(46), 458-472.
- Papi, S. & Cheraghi, M. (2021). Multiple factors associated with life satisfaction in older adults. *Menopause Rev*, 20(2): 65-71.
- Peiro, A. (2006), “Happiness, satisfaction and socio-economic conditions: Some international evidence”. *The Journal of Economics*, 35: 348-365.
- Peker, T. (2018). *Öz-Yeterlik İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Proaktif Kişiliğin Aracı Rolü* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Plagnol, A. C. ve Easterlin, R. A. (2008). Aspirations, attainments, and satisfaction: Life cycle differences between American women and men. *Journal of happiness studies*, 9(4), 601-619.
- Rourke, N. (2004) Psychological resilience and the well-being of widowed women, *Ageing International*, 29(3), 267-280.

- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Rutter, M. (1990) 'Psychosocial resilience and protective mechanisms'. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Neuchterlein and S. Weintraub (Eds.). Risk and protective factors in the development of psychopathology (pp. 181–212). Cambridge: *Cambridge University Press*.
- Sayar, K. (2019). Ruh Hali. İstanbul: *Timaş Yayınları*.
- Schwarz, N. ve Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow. In Flow and the foundations of positive psychology (pp. 227-238). *Springer*, Dordrecht.
- Selim, S. (2008). "Life satisfaction and happiness in Turkey", *Social Indicators Research*, 88 (3): 531–562.
- Setiasih, S. (2015). *Adolescence life satisfaction between gender and their domain satisfaction*. In: International Conference on Child and Adolescent Mental Health, 5-7 November 2015, Syarif Hidayatullah Islamic State University, Jakarta-Indonesia. (Unpublished).
- Sevindik, D. (2015). *Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık-Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği. Yüksek Lisans Tezi*, Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Shi, M., Wang, X., Bian, Y. ve Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC medical education*, 15(16), 1-7.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Snyder, C. R. (1994). The psychology of hope: You can get there from here. New York: *Free Press*
- Soulsby, L. K. ve Bennett, K. M. (2015). Marriage and psychological wellbeing: The role of social support. *Psychology*, 6(11), 1349-1359.
- Stock, A. W. (1983). "A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-Being", *Human Relations*, 37 (8): 645-657.

- Stutzer, A. ve Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married?. *The Journal of Socio-Economics*, 35(2), 326-347.
- Suhail, K. & Chaudhry, R. H. (2004). "Predictors of Subjective Well-Being in an Eastern Muslim Culture", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (3): 359–376.
- Şahin-Baltacı, H. ve Karataş, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 111-130.
- Şahin-Baltacı, H., ve Karatas, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 111-130.
- Şaşmaz, Ş.C. (2016). *Çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin psikolojik sağamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Tan, J. S., Tambyah, K. S. & Kau, K. A. (2006). "The Influence of Value Orientations and Demographics on Quality of Life Perceptions: Evidence from a National Survey of Singaporeans", *Social Indicators Research*, 78 (1): 33–59.
- Teke, M.(2020). *Yoksul kadınlarda mutluluk anlayışı* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Tenaglia, S.(2007). "*Testing Theories on Happiness: A Questionnaire*", Working Paper: 1- 44, University of Tor Vergata, Roma.
- Terzi, Ş. (2005). "Öznel İyi Olmaya İlişkin Dayanıklılık Modeli"; Doktora Tezi. Gazi
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Toprak, H. (2014). "*Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*"; Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Turan, M. E. (2013). *Ergenlerde kariyer ve yetenek gelişimi özyeterliliğinin, üstbilişsel farkındalık, yaşam doyumu ve algılanan arkadaş sosyal desteği ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2006). “Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeyleri”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (31), ss.188-197.
- Uçar, T. (2014). *Özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin mesleki ve sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi: İstanbul.
- Ungar, M. (2013). *Resilience, trauma, context, and culture. Trauma, Violence, and Abuse*, 14, 255-266.
- Uz-Baş, A. ve Yurdabakan, İ. (2017). Psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41), 202-214.
- Ülker-Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative? *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34.
- Veenhoven, R. (1994). 'Is Happiness Relative?', *Social Indicators Research*, 24 (1): 1-34.
- Wang, P. ve VanderWeele J. T. (2011). “Empirical Research on Factors Related to the Subjective Well-Being of Chinese Urban Residents “, *Social Indicators Research*, 101 (3): 447-459.
- Webb, D. (2009). Subjective Well-Being on the Tibetan Plateau: An Exploratory Investigation. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 753-768.

- Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex Differences in Positive Well-Being: A Consideration of Emotional Style and Marital Status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-265.
- Wright, M. O'D. ve Masten, A. S. (2005). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (1nd ed.) (pp. 17-37). New York: *Springer*.
- Yakıcı, E.G. (2017). *Beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık* [Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Yalçın, İ. (2014). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25, 1-12.
- Yavuz-Güler, Ç. ve İşmen-Gazioğlu, A. E. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Yazıcı-Çelebi, G. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 471-483.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: *Bağlam Yayınları*.
- Yıldırım, T. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Yılmaz, E. (2018), “*Davranışsal ekonomide gelir ve mutluluk ilişkisi ve bir uygulama: Samsun Örneği*” (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Youngblom, R., Houlihan, D. ve Nolan, J. (2014). An Assessment of resiliency and life satisfaction in high school-aged students in Belize. *International Journal of Psychological Studies*, 6(4), 115-122.
- Zagorski, K. Kelley, J., ve Evans, D. R. M. (2010). “Economic Development and Happiness: Evidence from 32 Nations”, *Polish Sociological Review*, 169 (1): 3–19.

Zimmermann, A. C. ve Easterlin, R. A. (2006). Happily ever after? Cohabitation, marriage, divorce, and happiness in Germany. *Population and Development Review*, 32(3), 511- 528.

EKLER

Ek 1.

Katılımcı Bilgilendirilme Formu

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada Yetişkin Bireylerde Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki incelenecektir

Bu çalışmada size ölçekler ve demografik bilgi formu verilecektir. Demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durumu gibi demografik özelliklerinizi içeren veri toplamaya yönelik kişisel sorular yer almaktadır. Ölçekler ise Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanacaktır. Bilgi formunda, ölçeklerde isminiz yazılmayacak, verilen cevaplar gizli kalıp, tamamen gönüllülük esasına dayanacaktır. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması halinde bilimsel bir raporda kullanılacaktır. Bu çalışmayla ilgili bir sorunuz, görüşünüz, şikayetiniz varsa bu durumu çalışmanın araştırmacısı Psk. Buse Özde Eser'e iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Buse Özde ESER

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü/ Lefkoşa

Mail:buseozde.eser@gmail.com

Ek 2.**Katılımcı Onam Formu**

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Psk. Buse Özde Eser tarafından gerçekleştirilen, Doç. Dr. Ece E. Müezzın ve Doç. Dr. Meryem Karaaziz danışmanlığında yürütülen Yetişkin Bireylerde Psikolojik Sağlık, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiyi araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır, araştırmaya katılabilmeniz için 18 yaş ve üstü yetişkin birey olmanız gerekmektedir. Aşağıda ki onay kutusunu ‘Evet’ şeklinde işaretlemeniz halinde gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Bu araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgileri içeren bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma boyunca elde edilen veriler bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan herhangi bir nedenden dolayı çekilmek isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama 10-15 dk sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçekte yer alan maddeleri doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçęi yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir endişe ya da sorunuz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi :

-Psk. Buse Özde Eser

e-posta: buseozde.eser@gmail.com

İletişim telefon: 0545 300 45 45

- Doç. Dr. Ece E.Müezzın

e- posta: ece.muezzin@final.edu.tr

-Doç. Dr. Meryem Karaaziz

e-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Eksik kaldığını

düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmada katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.” Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet () Hayır ()

Ek 3.**Veri Toplama Araçları****Sosyo-Demografik Bilgi Formu**

1. Cinsiyet () Kadın () Erkek () Diğer
2. Yaş
3. Medeni Durum () Evli () Bekar () İlişkisi var () Boşanmış () Eşi Ölmüş
4. Eğitim Durumu () Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Önlisans () Lisans () Yüksek Lisans ve üstü
5. Çalışma Durumu () Çalışıyor () Çalışmıyor
6. Algılanan sosyo-ekonomik durum () Düşük () Orta () Yüksek
7. Daha önce psikolojik destek aldınız mı? () Evet () Hayır
8. Herhangi psikolojik rahatsızlığınız var mı? () Evet () Hayır
9. Herhangi kronik hastalık (düzenli tedavi gerektiren) yaşadınız mı? () Evet () Hayır
10. Yaşamınız boyunca ciddi bir olay yaşadınız mı? () Hayır () Trafik Kazası () Ağır hastalık () Savaş () Göç () Anne- Baba ölümü () Şiddet – Saldırı () Taciz () Diğer
11. Aile üyeleriniz travmatik bir olay (Ölümcül hastalık, trafik kazası, intihar girişimi vb.) yaşadı mı? () Evet () Hayır
12. Aile içi şiddete (fiziksel, duygusal, cinsel istismar)maruz kaldınız mı? () Evet () Hayır
13. Aile dışında (fiziksel, duygusal, cinsel istismar)maruz kaldınız mı? () Evet () Hayır
14. Toplum veya yakın çevrenizden dışlandığınız oldu mu ? () Evet () Hayır
15. Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde, siz kendinizin refah düzeyini nasıl görüyorsunuz? () Düşük () Orta () Yüksek

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Yönerge: “Lütfen aşağıdaki ifadelere ne oranda katıldığınızı verilen ölçeğe göre belirtiniz:

1= Kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Katılıyorum, 5= Kesinlikle katılıyorum.

| | Hiç uygun değil | Uygun değil | Biraz uygun | Uygun | Tamamen uygun |
|--|-----------------|-------------|-------------|-------|---------------|
| 1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Yönerge: “Lütfen aşağıdaki ifadelere ne oranda katıldığınızı verilen ölçeğe göre belirtiniz:

1= Kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Katılıyorum, 5= Kesinlikle katılıyorum.

| | Hiç Katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz Katılıyorum | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|---|-------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------|----------------------------|
| 1) Kendimden hoşnut değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Yaşam Doyumu Ölçeği

Bu envanter sizi tanımlayabilecek 5 soru içermektedir. Lütfen her soruyu okuyun ve sonra sizi en iyi tanımlayan ve ilgilendiren uygun kategoriye soruların yanındaki parantezlerden birinin 13 içindeki rakamı daire içine alarak işaretleyin. 5 sorunun tamamını cevaplandırduğunuzdan emin olunuz. Yaşam Doyumu Ölçeği bireylerin kendi seçtikleri ölçütlere göre yaşam kalitelerinin genel değerlendirmesini ölçen bir araçtır. Bu bir test değildir. “Doğru” veya “yanlış” yanıt yoktur, içtenlikle cevaplamamız önemlidir. İlginize teşekkürler.

| | Maddeler | Hiç katılmıyorum | Çok az katılıyorum | Orta düzeyde katılıyorum | Büyük oranda katılıyorum | Tamamen katılıyorum |
|---|--|------------------|--------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|
| 1 | İdeallerime yakın bir yaşantım vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Yaşam koşullarım mükemmeldir. | | | | | |
| 3 | Yaşamımdan memnunum. | | | | | |

Ek 4. Ölçek İzinleri


Buse Ozde Eser <buseozde.eser@gmail.com>

Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu İzin Hk.
2 ileti

Buse Ozde Eser <buseozde.eser@gmail.com>
Alıcı: <tayfun@tayfundogan.net>

29 Aralık Çar 13:25

Merhaba,
Ben Buse Özde Eser. Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji (tezli) alanında yüksek lisans yapmaktayım. Şu an tez aşamasındayım. "Yetişkin Bireylerde Psikolojik Sağlık, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Arasında ki İlişkinin İncelenmesi" konusu üzerine bir tez yazacağım. "Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu " kullanabilmek için sizden izin talep etmekteyim.
Geribildiriminiz için şimdiden teşekkür eder, iyi günler dilerim.

iPhone'umdan gönderildi

Tayfun Dogan <tayfun@tayfundogan.net>
Alıcı: Buse Ozde Eser <buseozde.eser@gmail.com>

29 Aralık Çar 19:36

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

29.12.2021, 14:25, "Buse Ozde Eser" <buseozde.eser@gmail.com>:
[Alıntılanan metin gizlendi]
Prof. Dr. Tayfun Doğan
Biruni Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D

www.tayfundogan.net
Twitter: @drtayfundogan



Buse Ozde Eser <buseozde.eser@gmail.com>

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği İzni Hk.

2 ileti

Buse Ozde Eser <buseozde.eser@gmail.com>
Alicı: <tayfun@tayfundogan.net>

29 Aralık Çar 13:22

Merhaba,
Ben Buse Özde Eser. Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji (tezli) alanında yüksek lisans yapmaktayım. Şu an tez aşamasındayım. "Yetişkin Bireylerde Psikolojik Sağlık, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Arasında ki İlişkinin İncelenmesi" konusu üzerine bir tez yazacağım. "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğini " kullanabilmek için sizden izin talep etmekteyim.
Geribildiriminiz için şimdiden teşekkür eder, iyi günler dilerim.

iPhone'umdan gönderildi

Tayfun Dogan <tayfun@tayfundogan.net>
Alicı: Buse Özde Eser <buseozde.eser@gmail.com>

29 Aralık Çar 19:36

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

29.12.2021, 14:22, "Buse Ozde Eser" <buseozde.eser@gmail.com>:
[Alıntılanan metin gizlendi]

Prof. Dr. Tayfun Doğan
Biruni Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D

www.tayfundogan.net
Twitter: @drtayfundogan



Buse Ozde Eser <buseozde.eser@gmail.com>

Yaşam Doyumu Ölçeği İzin Hk.

Abidin DAĞLI <dagli@dicle.edu.tr>
Alıcı: Buse Ozde Eser <buseozde.eser@gmail.com>

29 Aralık 2021 11:09

Sn. Buse Özde ESER,
Tarafımızdan Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda bir sakınca yoktur. İyi çalışmalar diliyorum. Sevgilerimle.
Doç. Dr. Abidin DAĞLI

[Android için Outlook'u edinin](#)

From: Buse Ozde Eser <buseozde.eser@gmail.com>
Sent: Wednesday, December 29, 2021 12:06:35 PM
To: dagli@dicle.edu.tr <dagli@dicle.edu.tr>
Subject: Yaşam Doyumu Ölçeği İzin Hk.

Merhaba,
Ben Buse Özde Eser. Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji (tezli) alanında yüksek lisans yapmaktayım. Şu an tez aşamasındayım. "Yetişkin Bireylerde Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Arasında ki İlişkinin İncelenmesi" konusu üzerine bir tez yazacağım. "Yaşam Doyumu Ölçeğini" kullanabilmek için sizden izin talep etmekteyim. Geribildiriminiz için şimdiden teşekkür eder, iyi günler dilerim.

iPhone'umdan gönderildi

Ek 5. Etik Kurul Onayı



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

27.01.2022

Sayın Buse Özde Eser

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğumuz YDÜ/SB/2022/1196 proje numaralı ve "Yetişkin Bireylerde Psikolojik Sağlık, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

A handwritten signature in cursive script, reading 'Direnç Kanol'.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

Ek 6. İntihal Rapor Oranı

buse

ORJİNALLİK RAPORU

| | | | |
|-------------------|---------------------|------------|------------------|
| % 15 | % 13 | % 2 | % 5 |
| BENZERLİK ENDEKSİ | İNTERNET KAYNAKLARI | YAYINLAR | ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ |

BİRİNCİL KAYNAKLAR

| | | |
|----------|---|------------|
| 1 | acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı | % 2 |
| 2 | docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı | % 1 |
| 3 | hdl.handle.net İnternet Kaynağı | % 1 |
| 4 | docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı | % 1 |
| 5 | Submitted to Ege Üniversitesi Öğrenci Ödevi | % 1 |
| 6 | MÜEZZİN, Emre. "Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yoksunluk, Kontrol Güçlüğü, İşlevsellikte Bozulma ve Sosyal İzolasyon Bağlamında İncelenmesi", Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2017. Yayın | % 1 |
| 7 | www.pdrkongre2019.org İnternet Kaynağı | % 1 |
| 8 | ulead2018.ulead.org.tr İnternet Kaynağı | |

Öz Geçmiş

Buse Özde ESER, 10 Ekim 1996 tarihinde Mersin’de doğmuştur. İlköğretim ve ortaöğretim eğitimini Mersin’de, lise eğitimini ise Şevket Pozcu Anadolu Lisesi’nde tamamlamıştır. 2016 yılında Kıbrıs Sosyal Bilimler Üniversitesi Psikoloji Bölümünü kazanmıştır. 2020 yılında mezun olmuş aynı yılın güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecine başlamıştır. Lisans eğitim dönemi staj programını Dr. Ekrem Tok Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi’nde, yüksek lisans staj programını ise Mersin Toros Devlet Hastanesi’nde tamamlamıştır.