TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM DOYUMU İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ANLAYIŞIN ARACI ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Pervin Büşra ALİBEKİROĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2017

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM DOYUMU İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ANLAYIŞIN ARACI ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Pervin Büşra ALİBEKİROĞLU

Danışman: **Prof. Dr. Turan AKBAŞ**
Jüri Üyesi: **Yard. Doç. Dr. Fatoş BULUT ATEŞ**
Jüri Üyesi: **Yard. Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2017

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Turan AKBAŞ
(Danışman)

Üye: Yard. Doç. Dr. Fatoş BULUT ATEŞ

Üye: Yard. Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
…/…/2017

Prof. Dr. H. Mahir FİSUNOĞLU
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 16/10/2017

Pervin Büşra ALİBEKİROĞLU

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM DOYUMU İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ANLAYIŞIN ARACI ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Pervin Büşra ALİBEKİROĞLU

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. Turan AKBAŞ
Ekim 2017, 99 sayfa

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Adana ili Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde okuyan yaşları 18 ile 40 aralığında değişen 308 kız 97 erkek olmak üzere toplam 405 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Smith, vd., 2008) ve Öz Anlayış Ölçeği (Neff, 2003b) ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Veriler AMOS ve SPSS 22.0 programlarından faydalanılarak Bağımsız gruplar t testi, Tek yönlü varyans analizi, Pearson moment çarpım korelasyonu, Doğrulayıcı faktör analizi ve Yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ile öz anlayış ve öz anlayış ile psikolojik sağlamlık değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermiştir. Bunun yanında yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında öz anlayışın kısmi aracı etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmanın diğer bulguları ise yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz anlayışın her birinin cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı yönündedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, öz anlayış.

ABSTRACT

EXAMINATION OF MEDIATOR EFFECT OF SELF COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN COLLEGE STUDENTS

Pervin Büşra ALİBEKİROĞLU

Master / Ph.D. Thesis, Department of Education Sciences
Supervisor: Prof. Dr. Turan AKBAŞ
October 2017, 99 pages

In this research, it was aimed to examine the mediator effect of self-compassion in relationship between life satisfaction and psychological resilience in college students. The sample of study consists of 405 (308 female, 97 male) students with ages ranged between 18 and 40 years who study various branches of education faculty in Cukurova University. As data collection tool, Life Satisfaction Scale (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), The Brief Resilience Scale (Smith, vd., 2008), Self-Compassion Scale (Neff, 2003b) and Personal Information Form prepared by researcher were used. Data were analyzed by independent samples t-test, confirmatory factor analysis, one-way analysis of variance, pearson product-moment correlation coefficient and stuructural equation modeling using AMOS and SPSS 22.0.

The findings from the research showed that there is a positive relationship between life satisfaction and psychological resilience, life satisfaction and self compassion, self compassion and psychological resilience. Besides, it was found out that self compassion has a partial mediator effect between life satisfaction and psychological resilience. Other findings of research indicate that for each of life satisfaction, psychological resilience and self compassion don't differ by gender and age.

Key Words: Life satisfaction, psychological resilience, self-compassion.

ÖNSÖZ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma sürecinde öncelikle bana güvendiğini hissettirerek güç veren ve değerli fikirleriyle destek veren danışmanım Prof. Dr. Turan AKBAŞ' a, çalışmanın her aşamasında bana zaman ayıran ve aynı zamanda yönlendirmeleriyle yardımcı olan Yard. Doç. Dr. Fatoş BULUT ATEŞ'e ve savunma jürisinde bulunarak tezime geri bildirimleriyle destek veren Yard. Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU'na ayrıca görüş ve önerileriyle çalışmaya önemli katkılarda bulunan Yard. Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK'e teşekkür ederim.

Ve bu süreçte her daim yanımda olan aileme sonsuz teşekkürler.

Pervin Büşra ALİBEKİROĞLU

Ekim / 2017

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
ÖNSÖZ ..... **vi**
KISALTMALAR ..... **xi**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xii**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xiii**
EKLER LİSTESİ ..... **xiv**

BÖLÜM I
GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi 1
1.2. Araştırmanın Amacı 5
1.3.Araştırmanın Önemi 6
1.4. Sayıltılar 8
1.5. Sınırlılıklar 8
1.6. Tanımlar 9

BÖLÜM II
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar 10
2.1.1. Yaşam Doyumu (Life Satisfaction) 10
2.1.1.1. Yaşam Doyumu ve Diğer Psikolojik Yaklaşımlar 11
2.1.2. Psikolojik Sağlamlık (Psychological Resilience) 13
2.1.2.1.Psikolojik sağlamlık ile ilgili koruyucu ve risk faktörleri 16
2.1.3. Öz Anlayış (Self Compassion) 20
2.1.3.1. Öz Anlayışın Üç Boyutu 21
2.1.3.2. Öz Anlayış ve Diğer Psikolojik Yaklaşımlar 23
2.1.3.3. Öz Anlayışı Geliştirmenin Yolları 25
2.2.İlgili Araştırmalar 26

2.2.1.Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar 26
2.2.2.Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar..... 29
2.2.3. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar..... 31
2.2.4. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar 34
2.2.5. Öz Anlayış ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar 35
2.2.6. Öz Anlayış ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar..... 37
2.2.7. Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış ile İlgili Yurt İçinde Birlikte Yapılmış Çalışmalar..... 39
2.2.8. Yaşam Doyumu, Psikoloijk Sağlamlık ve Öz Anlayış ile İlgili Yurt Dışında Birlikte Yapılmış Araştırmalar..... 41

BÖLÜM III
YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli..... 43
3.2. Çalışma Grubu 43
3.3. Veri Toplama Araçları 45
3.3.1. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) 45
3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) 47
3.3.3. Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN)..... 47
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu..... 49
3.4. Verilerin Toplanması 49
3.5. Verilerin Analizi 49
3.5.1. Yapısal Eşitlik Modellemesi..... 50
3.5.2. Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İlgili Kavramlar..... 50
3.5.3.Yapısal Eşitlik Modeli Tipleri 51
3.5.4. Aracı (Mediation) Etki..... 52

BÖLÜM IV
BULGULAR

4.1. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Bulgular 54

4.2. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puan Ortalamalarının Cinsiyet ve Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular 55
4.3. Ölçeklerin Geçerlikleri 56
4.3.1. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları..... 56
4.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları..... 58
4.3.3. Öz Anlayış Ölçeği (ÖZANÖ) Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları 59
4.4. Değişkenler Arası Korelasyonlar..... 60
4.5. Model Testleri..... 61
4.5.1. Model 1: Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki 61
4.5.2. Model 2: Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisinde Öz Anlayışın Aracı Rolünün İncelenmesi..... 63

BÖLÜM V
TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum 65
5.2. Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum 67
5.3. Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum..... 69
5.4. Yaşam Doyumu ve Öz anlayış Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum..... 70
5.5. Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum 71
5.6. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Rolüne İlişkin Tartışma ve Yorum 72

BÖLÜM VI
SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar 74
6.2. Öneriler 75
6.2.1. Uygulayıcılara Öneriler 75
6.2.3. Araştırmacılara Öneriler 75

KAYNAKÇA **77**
EKLER **96**
ÖZGEÇMİŞ **99**

KISALTMALAR

YD: Yaşam doyumu

PS: Psikolojik sağlamlık

ÖZAN: Öz anlayış

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Gençlerde Sağlamlık ve Uyumlu Sistemler İle İlgili Faktörlerin Kısa Listesi 16
Tablo 2. Sağlam Çocukların ve Ergenlerin Özellikleri 19
Tablo 3. Öğrencilerin Yaş Düzeylerine Göre Dağılımları 43
Tablo 4. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları 44
Tablo 5. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Okudukları Bölüme Göre Dağılımı 45
Tablo 6. Öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanlara İlişkin Betimsel Değerler 54
Tablo 7. Araştırmada Kullanılan Yaşam Doyumu, Kısa Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Ölçeklerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T Testi Sonuçları 55
Tablo 8. Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 56
Tablo 9. Yaşam Doyumu Ölçeğine İlişkin DFA Sonuçlarına Ait Uyum Belirteçleri ...57
Tablo 10. Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine İlişkin DFA Sonuçlarına Ait Uyum Belirteçleri 58
Tablo 11. Öz Anlayış Ölçeğine İlişkin DFA Sonuçlarına Ait Uyum Belirteçleri 60
Tablo 12. Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Düzeylerine İlişkin Korelasyonlar.....61
Tablo 13. Model 1'e İlişkin Uyum Belirteçleri.....62
Tablo 14. Model 2'ye İlişkin Uyum Belirteçleri.....64

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Yol diyagramı.....53
Şekil 2. Yaşam doyumu ölçüm modeli.....57
Şekil 3. Psikolojik sağlamlık ölçüm modeli.....58
Şekil 4. Öz anlayış ölçüm modeli.....59
Şekil 5. Yapısal eşitlik modellemesi aracılığı ile psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordama gücü.....62
Şekil 6. Yapısal eşitlik modellemesi aracılığı ile yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolü.....63

EKLER LİSTESİ

Sayfa

Ek 1: Yaşam Doyumu Ölçeği 96
Ek 2: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 97
Ek 3: Öz Anlayış Ölçeği (Örnek Maddeler) 98

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi

İyi yaşamın ne olduğu bin yıldır üzerinde düşünülen bir konudur. Bu süreç içerisinde iyi yaşamın erdemle ilgili olduğu, bireyin rolleri ve sorumluluklarını doğru bir şekilde yerine getirmesi ya da mutluluk ve zevkle dolu olduğuna dair çeşitli yorumlar yapılmıştır (Diener ve Suh, 2000).

İyi yaşam ve mutluluk üzerine düşünüldüğünde merak edilen bir diğer konu mutluluğun belirleyicilerinin ne olduğudur. Lyubomirsky (2008) mutluluk üzerinde %50 oranında sabit nokta (genetik ile ilgili); %10 oranında koşullar ve %40 oranında insanın istendik çabalarının etkili olduğunu belirtmiştir.

İnsan davranışlarının mutluluk üzerindeki bu önemli etkisinin fark edilmesi, mutluluğun bileşenlerinden kabul edilen (Diener, 1984) yaşam doyumu kavramının da incelenmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Mutluluk bir bireyin hayatının genel kalitesini yargılama derecesi olarak düşünülür. Bu nedenle, mutluluk da yaşam doyumu olarak adlandırılabilir (Veenhoven, 1991).

"İnsan öncülük ettiği hayatını ne kadar çok seviyor?" sorusunun cevabı (Veenhoven, 1996) olan yaşam doyumu, hem yaşam koşullarından hem de bir kişinin kültürel yönelimlerini içeren hayata genel bakışından kaynaklanır (Diener, Inglehart ve Tay, 2013). Kişinin yaşam kalitesinin kendi seçtiği kriterlere göre evrensel ve olumlu bir değerlendirmesi olarak da tanımlanabilir (Shin ve Johnson, 1978; Veenhoven, 1996).

Yaşam doyumunun hayatın genel bir değerlendirmesi durumu bireyin zihnindeki bütün kriterleri içermektedir. Örneğin, kişinin ne kadar iyi hissettiği, beklentilerinin ne kadarının karşılanacağı değerlendirilir. Burada bahsedilen değerlendirme nesnesi hayattır. Belirli bir yaşam alanı örneğin işin tadını çıkarmak yaşama katkıda bulunabilir ancak onu temsil etmez (Veenhoven, 1996).

İlk yüzyıllarda psikoloji biliminde doyum, mutluluk gibi olumlu duygulara karşın depresyon, kaygı gibi olumsuz duygular üzerine daha fazla odaklanılmıştı. 1980'lerde mutluluk, yaşam doyumu, öznel iyi oluş ile ilgili makaleler çoğaldı ve bu konulara ilgi arttı (Myers ve Diener, 1995).

Yaşam doyumu ile ilgili son yıllarda yapılan araştırmalarda benlik saygısı (Çeçen, 2008; Dilmaç ve Ekşi, 2008; Tagay, 2015), kimlik işlevleri (Demir, 2011), sosyal destek (Bozoğlan, 2014; Uz Baş, 2011), iyimserlik (Gülcan ve Nedim Bal, 2014; Sapmaz ve Doğan, 2012) duygusal zeka (Castilho, Carvalho, Marques ve Pinto-Gouveia, 2017; Özdemir ve Dilekmen, 2016; Yalnızca Yıldırım, 2015), depresyon, depresif belirtiler (Castilho vd., 2017; Moksnes, Lohre, Lillefjell, G. Byrne ve Haugan, 2014; Uz-Baş, 2011), sürekli öfke (Topbaşoğlu-Altan ve Çivitçi, 2017), stres (Holinka, 2015), kariyer kararı yetkinlik beklentisi (Kırdök ve Alibekiroğlu, 2016; Pina Watson, Jimenez ve Ojeda, 2014), bağlanma (Wright ve Perrone, 2010), dini tutum (Bigdeloo ve Bozorgi, 2016), akılcı olmayan inançlar (Çivitçi, 2009), sosyoekonomik düzey (Boo, Yen ve Lim, 2016; Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015) ile anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Yaşam doyumu ile ilişkili diğer bir değişken ise öz anlayıştır. Neff (2003b) öz anlayış ölçeği için yaptığı geçerlik çalışmasında yaşam doyumu ile pozitif ilişkiler bulmuştur. Öz anlayışın oluşumu, psikolojik iyi oluş hakkında düşünmek için alternatif bir yaklaşım olarak da önerilmektedir (Kirkpatrick, 2005).

Yaşam doyumu ile öz anlayış arasında pozitif anlamlı ilişki olduğuna dair bulguların olduğu (Bluth ve Blanton, 2014; Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012; Neff ve Faso, 2014; Sünbül, 2016; Şahin, 2014; Yang ve Mak, 2016; Yang, Zhang ve Kou, 2016) başka araştırmalar da mevcuttur.

Öz anlayış mutluluğun keşfinin dayandığı temellerden biri olarak kabul edilmiştir ve acılarımızın kendimize yardımcı olma eğilimi ile farkında olmaktır (Goldstein, 2015).

Neff (2003a) tarafından geliştirilen bir kavram olan öz anlayış kişinin acılarını iyilikle iyileştirerek onların farkında olmayı, aynı zamanda yanlış yapan kimselere karşı önyargısız olmayı içerir.

Goldstein tarafından beş temel doğal antidepresandan biri olarak sayılmakla beraber; kişinin kendi acılarını anladığı, bilinçli farkındalığı ve şefkati kullandığı, yargısız bir şekilde seven, insan olma durumunun bir parçası olarak düşünülen bir zihin durumu olarak tanımlanmıştır (2015).

Öz anlayışın öz şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık olmak üzere 3 boyutu bulunmaktadır. Öz şefkat; kendine karşı sert ve yargılayıcı olmaktan ziyade kendinle ilgilenmek demektir. Kişiler hataları yüzünden kendine saldırmak veya kendini kandırmak yerine, benliğine sıcaklık ve koşulsuz kabul sunmalıdır. Ortak paydaşım; insanların hatalı olabileceğini, tüm insanların başarısızlık yaşayabileceğini, ciddi yaşam

zorlukları yaşadığını anlamayı içerir. Hatanın yaşamın bir parçası olduğunu kabul ettiğinde insan, kendini daha az yalnızlaşmış hisseder. Bilinçli farkındalık ise; acı verici deneyimlerin dengeli bir şekilde farkında olmaktır. Yani ne görmezden gelmek ne de duyguları abartmak anlamına gelir (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Warren, Smeets ve Neff, 2016).

Neff (2003b)'in araştırma sonuçları öz anlayışı yüksek bireylerin kendilerine ve diğerlerine karşı eşit derecede nazik davrandığını, öz anlayışı daha düşük olan bireylerin ise kendilerinden ziyade başkalarına karşı daha iyi davranmakta olduğunu göstermektedir.

Germer (2009) son araştırmalarda, başarılı terapinin arkasındaki iyileşme mekanizmalarında fark yaratanın, düşünce ve duygularımızla yeni bir ilişki kurma yöntemi olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bu yeni ilişkinin, daha az kaçınma ve karmaşıklık, daha fazla kabul, bilinç ve anlayış içerdiğini, sorunlarımıza açık gözlerle ve kalple yani farkındalık ve -anlayış- la eğilmenin duygusal rahatlamanın sağlandığı bir süreç olduğunu ifade etmiştir.

Öz anlayışın psikolojik sağlamlık ile ilişkisine dair araştırma bulguları da bu fikri desteklemektedir. Yapılan araştırmalarda (Bolat, 2013; Hayter ve Dorstyn 2014; Smith, 2015; Şahin, 2014) öz anlayış ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

21.yy'da doğal afetler, savaş, siyasi çatışmalar, ekonomik krizler, endüstriyel kazalardan kaynaklanan küresel felaketlerin ortaya çıkmasıyla tehlike altına giren çocukların hayatı sağlamlığı odak noktası haline getirmiştir (Masten, 2014).

Risk altında olan ancak iyi durumda oldukları anlaşılan çocukların fark edilmesiyle önem kazanan psikolojik sağlamlık araştırmalarına (Wright ve Masten, 2005) olan ilgi gün geçtikçe artmaktadır.

Sağlamlık, olumsuzluklara rağmen gelişmek için kullanılan kişisel veya kişilerarası yetenek ve güçleri keşfetmek için ilgi çekici araştırma alanları olarak ortaya çıkar (Richardson, 2002). Önemli zorluk ve travma deneyimlerine rağmen nispeten olumlu bir şekilde uyum gösteren bir yapı ve süreç olarak tanımlanır. Dolayısıyla sağlamlığın önemli zorluk ve olumlu uyum olarak iki farklı boyutu bulunmaktadır. Bu nedenle sağlamlık asla doğrudan ölçülemez ancak dolaylı yoldan içerdiği yapılara dayanan kanıtlardan çıkarım yapılabilir (Luthar, 2006).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan tanımlamalarda ortak vurgu risk, koruyucu faktörler ve yeterlik üzerinedir (Gizir, 2007).

Risk faktörleri yoksulluk, hastalık, gebelik ve doğumdan kaynaklı etkenler, sinirlilik, olumsuz çevre koşulları, kaygılı mizaç, düşük zeka gibi insanlar için kötü sonuçlar doğurabilecek etkenler anlamına gelmektedir (Coleman ve Hagel, 2007b; Kaplan, 1999).

Koruyucu faktörler ise risk faktörlerinin ortaya çıkardığı olumsuz etkiyi azalttığı düşünülen etkenlerdir. Örnek olarak bireyin entelektüel seviyesinin iyi olması, ebeveyniyle olan yakın ilişkisi, sosyoekonomik açıdan avantajlı olması, yetenek ve inançlar, okulların etkililiği gösterilebilir (Masten ve Coastworth, 1998; Masten ve Garmezy, 1985).

Sağlam çocuk doğuştan o şekilde doğmuş değildir. Genlerin ve çevrenin insan gelişiminin kontrolü için rekabet ettikleri fikri artık yerini bireysel farklılıklar ortaya çıkarmak için birlikte çalıştıkları fikrine bırakmıştır (Deater Deckard, Ivy ve Smith, 2005). Sağlamlığın sadece genlerden kaynaklanmaması çevreden etkilenmesi araştırmaların önemini artırmaktadır. Masten ve Coastwort (1998)'a göre sağlam çocuklar yüksek benlik saygısı, özgüven, öz yetkinlik ve sosyallik gibi sıradan özelliklere sahiptir.

Sağlamlık üzerine yapılan ampirik çalışmalarda psikososyal riski ölçmek için üç tür yaklaşım kullanılmıştır. Birincisi, olumsuz yaşam olaylarının örneklendiği kontrol listelerini ve olumsuz etkiler veya deneyimler üzerine birden fazla madde içeren anketleri içerir. İkincisi, çocuk istismarı, ebeveyn psikopatolojisi gibi kronik veya akut nitelikli tek stres faktörlerini içerir. Üçüncü yaklaşım, sıkıntı deneyimlerinin genel bir tahminini elde etmek için yoksulluk durumu gibi temelde sosyo demografik nitelikteki spesifik, ayrıntılı risk belirtilerinin bir koleksiyonunu kullanmaktadır (Luthar ve Cushing, 1999).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmalar incelendiğinde (Akbar vd., 2014; Beutel, Glaesmer, Decker, Fishbeck ve Brahler, 2009; Çelik, Sanberk ve Deveci, 2017; Rourke, 2004; Şahin-Baltacı ve Karataş, 2015; Uz-Baş ve Yurdabakan; 2017; Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013) yaşam doyumu ile arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlık; yaşam doyumu ile stres arasındaki ilişkide (Shi, Wang, Bian ve Wang, 2015) ve yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık (Bajaj ve Pande, 2016) arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynamıştır.

Literatürde öz anlayış, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun üçünün birlikte ele alındığı çalışmaya yurt içinde yalnızca Şahin (2014)'in araştırmasında rastlanmıştır. Öğretmen örnekleminde yapılan araştırmasındaki bulgular öz duyarlık (öz

anlayış) ile psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı ilişkilerin olduğu yönündedir.

Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve öz anlayış kavramlarının birbirleriyle ilişkili değişkenler olduğu görülmektedir. Ancak bu değişkenlerin ilişki düzeylerinde aracı etkisinin olup olmadığı bilinmemektedir. İnsan hayatında var olan zorluklarla baş edebilmesi durumunun araştırılmasının bunun yanında öz anlayış, yaşam doyumu gibi pozitif psikolojinin diğer önemli iki kavramıyla ilişkili sonuçlarının ortaya konulmasının bilim dünyasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu sebeple bu araştırmada üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi var mıdır sorusuna cevap aranacaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisini belirlemektir. Bu amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış düzeyleri yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile öz anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile öz anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeyleri, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı etkiye sahip midir?

1.3.Araştırmanın Önemi

Pozitif psikoloji zengin bir araştırma geleneği olmasına rağmen, pozitif psikoloji alanı olarak tanımlanan bir çok konu, birbirinden ayrı kalmış ve ortak bir dil oluşturulamamıştır (Lınley ve Joseph, 2004).

İyi oluş üzerine yapılan çalışmalar üzerine akademik bir veri tabanından alınan bilgilerde yaşam doyumu için 4000'in üzerinde ve mutluluk için yaklaşık 4000 çalışma listelenmiştir. Buna karşılık majör depresyon ile ilgili 30 binden fazla stres ile ilgili ise yaklaşık 40 bin çalışma listelenmiştir (Kim Prieto, Diener, Tamıri, Scollon ve Diener, 2005). Bu durum pozitif psikoloji ile ilgili kavramların incelenmesine olan ihtiyacı ortaya koymaktadır.

İnsan yaşamında karşısına çıkan tehditlerin önlenmesi her zaman mümkün olmayabilir. Bu nedenle olumsuzlardan nasıl korunacağını ve olumlu gelişmenin nasıl sağlanacağını anlamak zorunlu hale gelmiştir (Masten, 2014).

Sağlamlığın sıradan kaynaklardan ve süreçlerden kaynaklandığı düşünüldüğünde (Masten, 2014) olağanüstü olmayan bu kaynakların ne olduğu ancak yapılan araştırmalarla ortaya çıkabilmektedir.

Welford, araştırmalarda, insanın hayattaki zorluklarla karşılaştığında daha sağlam ve daha mutlu olmasına katkıda bulunan durumun kişinin kendisine karşı daha fazla "anlayışlı" olması olarak gösterildiğini ifade etmiştir (2013).

Bilim artık öz anlayışın endişe verici ve depresif belirtileri azaltmak için önemli bir dönüştürücü ve koruyucu yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Bilinçli farkındalık ve öz anlayış sayesinde savunmasızlık korkulacak bir şey olmaktan çıkıp bunun yerine öz saygı ve sağlamlık içeren bir şekle dönüşüyor (Goldstein, 2015). Öz anlayış yoluyla yıkıcı düşüncelerin ve duyguların tuzağından kurtulmak, depresyonu azaltmasının yanında bireyin benlik saygısını ortaya çıkartabilir ve endişeyi azaltmasına yardımcı olabilir (Germer, 2009). Aynı zamanda insanın zorluklarla karşılaştığında yaşamın anlamını bulmasına ve umut etmesine yardımcı olan öz anlayış, şefkat, dürüstlük ve birbirine bağlılık hissi çağrıştırdığı için önemli bir insan gücüdür (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007).

Germer (2009) öz anlayışın sadece kişisel faydalarının olmadığını öz anlayışın başkaları için anlayışın temeli olduğunu ifade eder. Umutsuzluk, korku, utanç ve başarısızlık gibi duygularına katlanamayan kişinin başkasıyla empati kurmasının da zorlaştığı düşünülmektedir ve aynı zamanda insan kendi iç mücadeleleriyle uğraşırken

diğerlerinin en ufak ilgisine karşılık veremeyebilir. Aksi durumda ise iyilik hali genişler ve ilişkilerin gelişmesine yardımcı olur. Bu durum ise yaşamdan doyum sağlanmasına yardımcı olur.

Öz anlayışın ortak paydaşım boyutunda ifade edildiği gibi başarısızlığın insan tecrübesinin bir parçası olduğunu hatırlamak (örneğin, "bazen berbat etmek normaldir"), insanın ayrıştırma duygularını (sadece "ben değil"), aşırı özdeşleştirmesini (“dünyanın sonu değil”) ve öz eleştirilerini ("belki sadece kötü bir insan olduğum için değil") azaltmıştır (Warren, Smeets ve Neff, 2016). Aslında insan tehlikelerden korunmak ve ortada bir tehlike varsa çabuk tepki verip önlem almak amacıyla olumsuz olana odaklanmaya programlanmıştır. Ancak bu odaklanma depresyonda yetersizlik ve değersizlik duygularını uyandırmaktadır. Öz anlayışın bu boyutu bu durumda insanın yalnız olmadığını, bu duygusal mücadelenin insan koşullarının bir parçası olduğunu fark etmeyi sağlar. Ayrıca insan kendisi ile mücadele ettiğini fark ettiğinde öz anlayış, beynin kendi kendine yatıştırma sisteminin harekete geçmesine izin verir. Aynı zamanda iyileşmek için gerekli olan davranış değişiklikleri ile bağlantılı güven ve cesaret duygusunu da uyandırır (Goldstein, 2015).

Goldstein, öz anlayışın bilime dayalı başka şaşırtıcı faydalarından bahseder. Anlayışın daha mutlu etmesinin yanında hastalığın iyileşmesini hızlandırdığı, beynin zevk merkezlerini aktivite ettiği, hücresel iltihabı azalttığı, başkalarıyla olan bağlantıyı artırdığı, hayatımızı uzattığı ifade edilmiştir (2015).

İnsanlığa en büyük çağrının acıyı hafifletip insanın kendisine iyi oluş getirmek olduğunu belirten Desmond, psikoterapi açısından bakıldığında terapistlerin daha fazla öz anlayışlı olmayı öğrenmelerinin danışanları için daha fazla anlayış geliştirilebilmelerini sağladığından bahseder. Diğer yandan bilinçli farkındalık ile düşünce, duygu ve bedensel duyumların tam olarak kabul edilmesi; geçmişle ilgili pişmanlıklarda kaybolmaktan ve geleceğe dair endişelerden bireyi korur. Bunu şimdi ve burada olmanın farkındalığı ile yapar. Bilinçli farkındalığın bu yapısı daha barışçıl, sağlam ve sevgi dolu olmamızı sağlar (2015). Diğer yandan meditasyonun keşfedilmesi ile araştırmacılar bilinçli farkındalığa odaklanmışlardır. Bilinçli farkındalık psikoterapi ve duygusal iyileşmenin altında yatan bir faktör olarak düşünülmektedir. Terapi sürecinde danışanlar terapi odasında yaşadıkları öfke, korku, hüzün, sevinç, can sıkıntısı, sevgi gibi her duyguya karşı kabul eden bir tutum geliştirirler. Bu iyi niyetli tutum günlük yaşama aktarılır (Germer, 2009).

Tüm bunlar dikkate alındığında insanların mutluluk arayışının yoğunlaştığı şu dönemde, insanın başına gelen sıkıntılar karşısında sağlıklı kalabilmesi ve psikoterapi açısından önemli olan ve yeni bir kavram olarak sayılabilen öz anlayışın değişken olarak ele alınması kavrama dikkat çekmek açısından önemlidir.

Ayrıca öz anlayışın aslında dünyanın en doğal şeyi olduğunu ifade eden Germer, bu kavramın doğuştan gelen bir yapısının da bulunduğunu belirtir. Bunu kişinin parmağını kestiğinde, yarasını temizlemek ve iyileşmesine yardımcı olmak istemesi ile açıklar (2009). Bu durum da insan yaşamında doğal olarak var olan bu iyileştirici gücün keşfedilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde yurt içinde psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu ve öz anlayış ilişkisi üzerine araştırmaların yeterli olmadığı gözlemlenmiştir. Yaşam doyumu, öz anlayış ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin birlikte yer aldığı üniversite örnekleminde çalışma bulunmamaktadır. Ayrıca literatürde bu üç değişkenin birlikte yapısal eşitlik modeliyle ele alındığı yurt içinde ve yurt dışında başka çalışmaya da rastlanılmamıştır. Bu açıdan üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolünün incelemesinin bilim dünyasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıltılar

1. Araştırmada kullanılan ölçekler katılımcılar tarafından içtenlikle cevaplanmıştır.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları yeterli geçerlik ve güvenirlik düzeyine sahiptir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinden elde edilen verilerle yapıldığı için sonuçlar ancak benzer gruplara genellenebilir.
2. Araştırma sonucunda elde edilen veriler "yaşam doyumu ölçeği", "kısa psikolojik sağlamlık ölçeği" ve "öz anlayış ölçeği" nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
3. Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında rol oynayan tek etken öz anlayış değildir. Araştırmada odaklanılmayan stresle başa çıkma, problem çözme becerileri, sosyal destek, benlik saygısı gibi başka bir değişken de

psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynayabilir.

1.6. Tanımlar

Yaşam Doyumu: Kişinin ona öncülük eden hayatını ne kadar sevdiğini ifade etme ve hayatının genel kalitesini bir bütün olarak olumlu bir şekilde değerlendirme derecesidir (Veenhoven, 1996).

Psikolojik Sağlamlık: Yüksek risk altındaki çocuklarda olumlu sonuçlar, stres altındaki çocuklarda yeterliğin sürdürülebilmesi ve travmadan kurtulma boyutlarından oluşan (Masten, Best ve Garmezy, 1990) önemli zorluk, risk ve travma deneyimlerine karşın olumlu uyum gösteren bir yapı ve süreçtir (Luthar, 2006).

Öz Anlayış: Kendine şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık olmak üzere 3 boyuttan oluşan; kendine acıma ve abartı olmaksızın can sıkıcı düşünceler ve duygulardan kaçınmaktan ziyade onlarla yüzleşmeyi ve duyguların dengeli farkındalığını içeren bir yapıdır (Neff, 2003a; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış ilgili literatürdeki kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.1. Yaşam Doyumu (Life Satisfaction)

Tarih boyunca pek çok filozof insanlığın var oluşunun mutlu olabilmek için olduğunu ve insanın başlıca hedefinin mutluluk arayışı olduğunu savunmuştur. İnsan faaliyetinin nihai sonunun mutluluk olduğuna dair genel bir fikir birliği vardır (Shin ve Johnson, 1978). Bunun yanında iyi yaşamın ne olduğu sorusunu soran klasik yunan filozofları iyi yaşamın erdem ile ilgili olduğu sonucuna varmıştır. Benzer şekilde Konfüçyus okulu iyi yaşamı, bireylerin rollerini ve sorumluluklarını doğru bir şekilde yerine getirdiği düzgün bir toplum açısından tanımlamışlardır (Diener ve Suh, 2000).

Veenhoven, mutluluk ve öznel iyi oluş kavramlarının yaşam doyumunun eş anlamlıları olduğunu belirtmiştir. Mutluluk terimi yerine yaşam doyumunun kullanılmasının avantajının kavramın öznel yapısının vurgulanmasıdır. Mutluluk kavramı objektif bir iyiliği ifade eder. Ayrıca yaşam doyumu terimi mevcut duyguları ya da özel psikosomatik belirtileri değil, yaşamın genel bir değerlendirmesini içermektedir (1996)

Neugarten, Havighurts ve Tobin (1961) yaşlılarda psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirdikleri ölçek için kullanılabilecek en iyi ifadenin yaşam doyumu olduğuna karar vermişler ve bu şekilde yaşam doyumu terimi literatüre girmiştir.

Diener ve Suh (1997) yaşam doyumunun öznel iyi oluşun üç bileşeninden biri olduğunu belirtmektedir. Aslında yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel bir yönünü ifade etmektedir.

Öznel iyi oluş; pozitif etkinin varlığı, negatif etkinin olmaması ve yaşam doyumu olarak üç faktörle tanımlanmaktadır (Myers ve Diener, 1995).

Mutluluğun tanımında ise yaşam durumlarının olumlu değerlendirilmesinin ve bu yaşam durumlarının başkaları ile olumlu karşılaştırılmasının ürünü olduğu belirtilmiştir. Cinsiyet, yaş, gelir gibi bir kişinin çeşitli özellikleri mutluluğu

etkilemektedir. Sonuç olarak mutluluk; bireylere, onların ihtiyaçlarına ve onların toplumsal varlıklar olarak işlev gördükleri kültür ve çevreye göre bir kavram olarak tanımlanmıştır (Shin ve Johnson, 1978).

İyi oluş ve mutluluk tanımlamalarının üç grupta toplandığı söylenebilir. İlk olarak erdem ve kutsallık gibi dış kriterlerle tanımlama yapılmıştır. Diğer bir tanımlamada hoş duygusal deneyimlerin vurgulanması dikkat çekmektedir. Bu durum kişinin yaşam süresi boyunca çoğunlukla hoş duygular yaşadığı ya da kişinin şu anda yaşasın ya da yaşamasın bu duygulara yatkın olduğu anlamına gelebilir. Son olarak sosyal bilimciler, insanların hayatlarını pozitif açıdan değerlendirmelerine neden olan soru üzerinde yoğunlaşmıştır. Öznel iyi oluşun tanımı yaşam doyumu olarak etiketlenmiş ve bu tanımın iyi yaşamanın ne olduğunu belirlemeye yönelik bireyin standartlarına dayandığı belirtilmiştir (Diener, 1984).

Yaşam doyumu, bir kişinin hayatının genel kalitesini bir bütün olarak olumlu bir şekilde değerlendirme derecesidir. Başka bir deyişle, kişinin ona öncülük eden hayatını ne kadar sevdiğini ifade eder. Burada dikkat edilmesi gereken nokta yaşam doyumunun bir bütün olarak değerlendirilmesi ve kişinin ne kadar iyi hissettiği, beklentilerinin ne kadar iyi karşılanacağı gibi kriterleri içermesidir. Değerlendirme nesnesi bütünüyle hayat olduğu için belirli bir yaşam alanı örneğin kişinin işinin tadını çıkarması yaşamın değerine katkıda bulunabilir ancak onu oluşturmaz (Veenhoven, 1996). Ayrıca yaşam doyumu bilişsel ve yargısal bir süreçtir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

2.1.1.1. Yaşam Doyumu ve Diğer Psikolojik Yaklaşımlar

Etkinlik Yaklaşımı

Etkinlik yaklaşımı, mutluluğun insan faaliyetinin ürünü olduğunu savunur. Önemli etkinliklere ve amaçlara odaklanılması, yanında mutluluğu da getirecektir. Etkinlik yaklaşımının en eski ve önemli savunucularından olan Aristotle, mutluluğun erdemli bir hareket olduğunu, iyi gerçekleştirilen eylemlerden kaynaklandığını ve insanların yetenekleri mükemmel bir şekilde gerçekleştiğinde mutluluğun ortaya çıktığını savunmaktadır (Diener, 1984).

Etkinlik ve öznel iyi oluş ile ilgili en açık ifade akış teorisinde olabilir (Csikszentmihalyi, 1975, Akt: Diener, 1984). Burada etkinliklerin kişinin becerisine uygun olması önemlidir. Etkinlik çok kolay ise can sıkar, çok zor ise endişeye sebep

olur. İnsanların yaşamları ilginç aktivitelere katıldığı ölçüde mutlu olacaktır. Mutluluk sonuca ulaşmak yerine davranıştan kaynaklanmaktadır (Diener, 1984).

Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Yaklaşımı

Tavandan tabana doğru yaklaşımda olumlu bir şekilde deneyimleme için evrensel bir eğilim olduğu varsayılmaktadır. Bu eğilim ise bir bireyin dünyayla olan anlık etkileşimlerini etkilemektedir. Ayrıca bu yaklaşımdaki gibi mutluluğun bir özellik olduğunu savunanlar, mutluluğun mutlu hissetmekle değil, mutlu bir tepki verme eğilimi ile ilişkili olduğundan bahseder (Diener, 1984). Bu yaklaşıma göre bireyin kişilik veya mizacı yaşam doyumunun güçlü belirleyicilerindendir (Pavot ve Diener, 2008).

Tabandan tavana yaklaşımda ise mutluluk düzeyinin birincil öngörücüsü nesnel yaşam koşulları olmalıdır (Feist vd., 1995). Bu yaklaşımda mutlu insanın mutlu anları olan biri olduğu savunulur (Diener, 1984).

Tavandan tabana bakış açısında öznel iyi olma konusundaki başlıca etki objektif koşullar yerine olayların öznel değerlendirilmesidir. Bununla birlikte tavandan tabana yaklaşımda iyi olma bir neden iken, tabandan tavana yaklaşımda iyi olma bir etkidir (Feist, vd., 1995).

Yargı Yaklaşımı

Mutluluk bazı standart ve mevcut koşullar arasındaki bir karşılaştırmadan kaynaklanmaktadır. Mevcut koşulların standardı aşması mutluluğu ortaya çıkartmaktadır. Doyum (satisfaction) durumunda bu kıyaslamalar bilinçli hale gelebilirken duygulanım durumunda ise bilinçsiz bir şekilde gerçekleşebilir. Yargı teorileri, genellikle hangi olayların olumlu veya olumsuz olacağını öngörmese de, olayların üreteceği etkinin büyüklüğünü öngörmeye yardımcı olurlar (Diener, 1984).

Yargı teorilerinden olan sosyal karşılaştırma teorisinde eğer birey yakınındaki diğer insanlar daha kötü durumdaysa mutlu, tam tersine çevresindeki insanlar daha iyi durumdaysa mutsuz olur diye ifade edilir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Bir diğer yargı kuramı olan uyum kuramında kişinin hayatındaki son değişikliğin mutluluk ya da mutsuzluk getirdiği vurgulanır. Birey son değişiklikle olayların genel seviyesine uyum sağlayacaktır. Sonuç olarak burada mutluluk için önemli olan olayların ortalama seviyesinden çok değişimlerdir denilebilir (Diener, 1984).

Uyum kuramının en genel ilkesi ise insanların mevcut uyarı düzeyleri hakkındaki kararlarının, bu uyarımın geçmişteki onların alıştığı uyarı düzeyini aşmasına veya bu uyarımın altında kalmasına bağlı olduğu fikridir (Brickman, Coates ve Janoff Bulman, 1978).

Bağ Yaklaşımı

İnsan hafızası, olayları tanımlamak için kullanılan semantik kavramlar ve şemaların bir bağlantı ağı tarafından modellenebilir. Bir olayı tanımlarken kullanılan kavramların örnekleri arasında yeni ilişkisel bağlantılar kurularak hafızaya kaydedilebilir (Bower, 1981).

Olayların pozitif algılanması mutluluğa yol açmaktadır (Diener, 1984). Bower (1981) duygu duruma bağlı bir hatırlama etkisi gözlemlemiştir. Yani o anki ruh halinin insanların olayları hatırlamasında etkili olduğunu belirtmiştir. İyi hissettikçe hatırlanan olaylar daha hoş, memnun edicidir. Kötü hissettikçe ise olaylar başlangıçta olduğundan daha az hoş olarak hatırlanmaktadır.

Sabit Nokta Yaklaşımı

Mutluluk kuram teorileri, büyük oranda nasıl iyi olduğumuza bakmaksızın belirli derecede mutluluk yaşayacak şekilde programlandığımızı kabul eder. Bu açıdan bakıldığında mutluluk yalnızca kişinin kendisi ile meydana gelmektedir (Veenhoven, 2009).

2.1.2. Psikolojik Sağlamlık (Psychological Resilience)

Sağlamlık kavramı ciddi tehlike altında olan ve yoksulluk içinde yaşayan ancak yine de iyi durumda olan gençlerin fark edilmesi ile dikkat çekmeye başlamıştır ve bu konuya ilginin sorunlu zamanlarda arttığı gözlemlenmiştir. 21.yy'ın başlangıcındaki doğal afetler, siyasi çatışmalar, savaş ve çeşitli krizler insanların bu durumlar karşısında nasıl korunduğunu anlamayı zorunlu hale getirmiştir (Masten, 2014).

Sağlamlık konusuna olan bu ilgi sonucunda psikolojik sağlamlık ile ilgili çeşitli tanımlamalar yapılmıştır.

Amerikan Heritage sözlüğünde (2016), sağlamlık "değişim, hastalık ve talihsizlikten hızlı bir şekilde kurtulabilme yeteneği veya büküldükten sonra orijinal

şeklini veya konumunu sürdürmesini sağlayan bir malzeme yapısı" olarak tanımlanmıştır.

Masten, Best ve Garmezy (1990) sağlamlığı, insanlığı zorlayan koşullara ve tehdit edici unsurlara rağmen başarılı bir uyum süreci, yeteneği ve sonucu olarak tanımlamışlardır. Burada yüksek risk altındaki çocuklarda olumlu sonuçlar, stres altındaki çocuklarda yeterliğin sürdürülebilmesi ve travmadan kurtulma olarak sağlamlığın üç olgusundan bahsedilir.

Sağlamlığın yapısı sadece olağan dışı işleyişe odaklanmak değil, olası psikolojik sonuçlara dikkat etmeyi gerektirir. Ayrıca bireyin o sırada olumsuz bir tecrübe ile bireysel başa çıkmanın nasıl yapılacağının cevabı ile ilgili hiçbir varsayım bulunmamaktadır (Rutter, 1999).

Sağlamlık karışıklıktan sonra sistemin hayatta kalması ve uyum sağlaması olarak da adlandırılır. Yaşayan bir sistem olarak insan, istikrarı bozan tehlikeler karşısında bir uyum ve iyileşme örneği gösterdiğinde, sağlam olarak tanımlanabilir (Masten, 2014).

Wright ve Masten (2005) tarafından sağlamlık risk ve olumsuzluklar karşısında olumlu uyum; sıkıntıdan kurtulmak veya ona katlanmak için aktif bir sistemin yeterliği olarak tanımlanmıştır. Örneğin; şiddet içindeki aileden gelen çocuk okulda iyi bir performans gösterir, iyi davranışlarda bulunur, öğretmenleriyle iyi geçinir ve arkadaş çevresi edinir ya da depremden kurtulan kişi normal işlev ve gelişimine geri döner. Murphy (1987), sağlam çocuğun geleceğe dönük olduğunu, ileriye doğru umutla yaşadığını ifade etmiştir.

Bir kişinin hayatında sağlamlığı belirlemek için iki çeşit değerlendirme gerekmektedir. Bunlardan ilki olumsuzluğa maruz kalması ile ilgili kanıya varılması, yani risk olup olmadığına karar vermek, ikincisi ise kişinin gelişimi ve uyumu ile ilgilidir yani kişinin iyi olup olmadığına bakılır (Masten, 2014).

Masten ve Powell (2003) bir kişiyi "sağlam" olarak adlandırmak yerine "bu kişi "sağlamlığın özelliklerini (features) gösteriyor" diye ifade etmenin daha uygun olacağını belirtmiştir. Birey davranışlarında ve yaşam şekillerinde sağlamlığı gösterse de bunun bireyin kişisel bir özelliği (trait) olmadığını, bu nedenle sağlamlığın özelliklerini gösteren kişilerin farklı şekillerde farklı olmasının beklendiğini ve günün her saatinde, her koşulda iyi bir performans göstermesinin beklenemeyeceğini savunmaktadır. Aynı şekilde Coleman ve Hagel (2007a) sağlamlığın, durağan olmadığını bireyin durumuna bağlı olarak değişebileceğini söylemiştir.

Sağlamlık, bireysel bir tepki olsa da kişilik özelliği olmadığı için hem kişisel hem de çevresel etkenlere bağlıdır. Bir kişinin dezavantajının üstesinden gelmek için gösterdiği kahramanca bir çaba olarak görülmemesi gerekir. Bundan ziyade çevresel bir durum olarak düşünülmelidir. Bazı çevresel koşullarda sağlamlık özellikleri gösteren bireyler, başka bir çevresel koşul altında gösteremeyebilir. Bu durumda sağlamlık önemli tehditler karşısında istisnai performans göstermeyi amaçlayan bireysel ve çevresel etkenlerin birleşiminden ortaya çıkar (Fraser, vd., 1999).

Sağlamlık üzerine yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde güçlü ve destekleyici bir ilişkinin de sağlamlığa olan uyumun başarılması ve sürdürülmesi için kritik öneme sahip olduğu görülmektedir. Çocuğun kendisine bakan kişilerle ilk ilişkilerindeki parçalanmalar sonraki yaşamındaki sağlamlığa olan uyumunu güçlü bir şekilde bozar. Bunun yanında insanların kişisel karakterleri de sağlamlığı etkiler (Luthar, 2006).

Coleman ve Hagel (2007a) sağlamlığın bir sonuç olarak görülmesi fikrinin yanıltıcı olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin okul performansının iyi olması, suçtan kaçınma bir sonuç iken sağlamlık insanların sahip oldukları bir şey değil, zor koşullara verilen bir cevaptır.

Sağlamlığı doğası ile ilgili görüş birliği, normalde olumsuz sonuçların bekleneceği durumlarda olumlu (ya da olumsuzluktan kaçınılması) sonuçların elde edilmesine dayanır (Kaplan, 2005).

Sağlamlık araştırmalarının psikopatolojiye önemli bir etkisi bulunmaktadır. Psikopatoloji açısından yüksek risk taşıyan çocuklar üzerinde önceki çalışmaların birincil odak noktası risk süreçlerinin ortaya çıkmasını gözlemlemek olmuştur. Araştırmalar problemlerin çözülmesi, önlenmesi üzerine değil, patolojiyi anlamaya yönelikti. Sağlamlık araştırması yapanlar bu eksiği fark etti ve sağlamlık olgusunu araştıran ilk araştırmacılar, risk altında olarak tanımlanan çocukların birçoğunun iyi sonuçlara ulaştığına dair çok az bilgi sahibi oldu. Bu bilgi risk altındaki çocuklar arasında iyi gelişimsel sonuçların oranını artırmak ve müdahale etmek bakımından hayati öneme sahipti. İlk araştırmacıların en büyük katkılarından biri, felaketler karşısında olumlu gelişimsel yolların anlaşılmasının, özellikle psikopatoloji riski altındaki çocuklar arasında sorunların önlenmesi ve tedavisinde temel olarak önemli olduğu fikrinin tanınması ve savunulmasıydı (Wright ve Masten, 2005).

Masten (2014, s.148) psikolojik sağlamlıkla ilgili uyumlu sistemlerden bahseder. Genç bireylerde psikolojik sağlamlığa ilişkin yaygın biçimde ifade edilen “Short list” adını verdiği bu listenin en güncel hali Tablo 1’ de verilmiştir.

Tablo 1

Gençlerde Sağlamlık ve Uyumlu Sistemler ile İlgili Faktörlerin Kısa Listesi

Sağlamlık Faktörleri	Uyumlu sistemler
Etkili bakım ve ebeveynin kalitesi	Bağlılık, aile
Diğer yetkin yetişkinler ile yakın ilişkiler	Bağlılık, sosyal ilişkiler
Yakın arkadaşlar ve romantik eş	Bağlılık, akran ve aile sistemleri
Zeka ve problem çözme becerisi	(MSS)nin öğrenme ve düşünme sistemleri
Öz kontrol, duygusal düzenleme, planlılık	MSS'nin öz düzenleme sistemleri
Başarma güdüsü	Tam güdülenme ile ilgili ödül sistemleri
Öz yeterlilik	Tam güdülenme
İnanç, umut, yaşamın anlamına olan inanç	Manevi ve kültürel inanç sistemleri
Etkin eğitim kurumları	Eğitim sistemleri
Etkili komşuluk ilişkileri; ortak yarar	Topluluklar

Not. MSS, merkezi sinir sistemi

2.1.2.1.Psikolojik sağlamlık ile ilgili koruyucu ve risk faktörleri

Risk Faktörleri

Sağlamlığı tanımlamak bir sisteme yönelik tehditlerin doğası hakkında fikir sahibi olmayı gerektiriyor. Kümülatif yaşam olayları (zaman içinde olumsuz deneyimlerin birikimi), özel deneyimler (boşanma, kayıp, savaş, doğal felaketler), akut travma ve kronik zorluklar, genel popülasyondaki düşük doğum ağırlığı gibi istatistiksel olarak daha sonra tahmin edilen "risk faktörleri" ni de içeren geniş bir dizi risk faktörü ve zorluklar çalışmaların odak noktası haline gelmiştir (Masten ve Obradoviç, 2006).

Risk terimin dört muhtemel kullanımı ile ilgili açıklamalar aşağıda verilmiştir (Coleman ve Hagel, 2007b).

Risk faktörleri: Yoksulluk, yoksunluk, hastalık ve işlevsel olmayan aile geçmişi gibi genç insanlar için kötü sonuçlara sebep olabilecek etkenlerden bahsedilmektedir.

Riskli davranış: Bu terim güvensiz cinsel ilişki, alkol ve uyuşturucu gibi maddeleri kullanmak ya da anti-sosyal faaliyetlerde bulunmak gibi gençlerin maruz kalabileceği potansiyel olarak zarar veren davranışları içermektedir.

Risk altındaki gençler: Sosyal açıdan dışlanmış olanlar, istismara maruz kalan ve ihmal edilen, gözaltında veya bakım altında olanlar gibi potansiyel açıdan savunmasız olanları belirtmek için kullanılan bir terimdir.

Toplum için risk teşkil eden gençler: Bu terim toplum içinde anti sosyal davranışlarda bulunanları ve toplumlarına yönelik tehdit oluşturanları içerir.

Risk faktörleri, bir durumla ilgili senaryolarda gösterge olabilir. Örneğin şizofreni gibi ciddi rahatsızlıklarla ilgili başka sebepler olmasına rağmen, ebeveynlerin psikopatolojisinin bozukluğunun gelişme olasılığını etkilediği düşünülmektedir. Genetik ve çevresel etkiler henüz tam olarak anlaşılamamıştır. Ancak "risk" kelimesi benzer özelliklere sahip bir grubun genel popülasyondaki diğerlerinden daha fazla problem (şizofren durumu gibi) gelişmesi ihtimalini gösterir (Fraser, vd., 1999).

Risk faktörlerinin olumsuz sonuçların nedeni olduğu ya da olumsuz sonuçlarla sadece ilişki gösterdiği; genetik, sosyokültürel ve demografik koşulları içerebildiği söylenebilir (Gizir, 2007).

Risk faktörleri, gebelik ve doğum komplikasyonları, perinatal sağlık sorunları, sinirlilik, gelişim geriliği, ailevi ve sosyoekonomik sıkıntıları içerebilir. Risk, aynı zamanda, aile çatışması, olumsuz kentsel çevre ve yoksulluk gibi olumsuz yaşam koşullarını ve olayları belirtmek için kullanılmıştır (Kaplan, 1999).

Coleman ve Hagel (2007b) risk faktörlerini birey, aile ve toplum açısından değerlendirir.

Bireysel faktörler: kaygılı mizaç, düşük zeka, sağlık durumunun kötü olması, hiperaktivite , dikkat süresinin sınırlı olması.

Aile faktörleri: ebeveynin hastalığı, ebeveynin suça karışması, sert ve tutarsız tutum, ebeveynin ölüm nedeniyle kaybı ya da boşanma durumları, karışıklığa yol açan kardeşler.

Toplumsal faktörler: ekonomik dezavantajlar, okulun kalitesi, suç oranları, madde kullanımı, rol modelin azlığı.

Risk, istatistiksel bir kavramdır, bireyler için değil gruplar için uygun bir şekilde kullanılır. Yoksulluk veya aile içi şiddet gibi bazı risk faktörleri çok çeşitli sorunları öngörür (Masten, 1994). Ancak risk deneyimlerinin sonuçları hiç bir şekilde tamamen

öngörülebilir değildir. Sosyo ekonomik sıkıntı yaşayan tüm bireylerin başarısız olacakları fikri de doğru değildir (Schoon, 2006).

Koruyucu Faktörler

Risk altındaki çocukların hayatlarını inceleyen araştırmalarda gün geçtikçe çocukların arasında belirgin farklılıkların olduğunu gözlemlenmiştir. İşlev bozukluğu olan ciddi patolojik durumlardan çoklu yaşam alanlarındaki olağanüstü başarılara kadar uzanan bu değişimde araştırmacılar "fark yaratan nedir?" sorusuna odaklanmışlardır. Bu soru koruyucu faktörlerin belirlenmesine ve incelenmesine yol açmıştır (Masten ve Obradoviç, 2008).

Olumsuzluğun etkisini tamponlayan ve gelişimin devam etmesini mümkün kılan desteklerin ve fırsatların yani koruyucu faktörlerin, yüksek riskli nüfusun % 50 ile % 80' inde olumlu sonuçlarının tahmin edildiği görülmektedir. Bu tamponlar yani koruyucu faktörler, olumsuz koşullar altında yetişen çocukların yaşam döngüsündeki belirli risk faktörlerinden veya stresli yaşam olaylarından daha derin etkiler yaratır (Lerner, Phelps, Forman ve Bowers, 2009).

Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin pozitif karşılığı olarak kullanılmakla beraber (Masten ve Garmezy, 1985) risk durumları ile ortaya çıkan olumsuz etkileri azalttığı düşünülen bu faktörlerin uyum sürecini hızlandırdığı aynı zamanda risk altındaki kişinin gelecekte yaşayabileceği olumsuz yaşantılarının olasılığını da azalttığı söylenebilir (Karaırmak, 2006).

Masten ve Coastworth (1998) sağlam çocukların esrarengiz veya benzersiz özelliklere sahip olmadığını; daha ziyade insan gelişimindeki temel koruyucu sistemlere sahip olduklarını belirtir. Bu durumu Tablo 2'deki gibi listelemiştir.

Tablo 2

Sağlam Çocukların ve Ergenlerin Özellikleri

Kaynak	Özellik
Bireysel	*İyi bir entelektüel işlevsellik*
	Sosyal, uyumlu mizaç, sempatik
	Öz-yeterlik, öz-güven, yüksek öz saygı
	Yetenekli
	İnançlı
Aile	*Bakım veren ebeveyn figürü ile yakın ilişki içinde olma*
	Açıklayıcı/otoriter ebeveynlik: sıcaklık, yüksek beklenti
	Sosyo ekonomik avantajlar
	Geniş çaplı destekleyici aile ağları ile ilişki içinde olma
Aile harici	*Aile dışındaki toplum yanlısı yetişkinlerle yetişkinler ile bağ kurma*
	Toplum yararına gerçekleştirilen organizasyonlarla iletişim halinde olma
	Etkin eğitim kurumlarına katılma

Psikolojik olarak sağlam çocuklarda koruyucu faktörler içsel ve dışsal olarak iki grupta da incelenmektedir. Dışsal faktörlere, sosyal destek örnek olarak gösterilebilirken, zorluklarla başa çıkmada gizil güçler içsel faktörlere örnek olabilir. Bu faktörler risk altındaki kişilerde, gelecekteki olumsuz yaşantıların olma ihtimalini azaltmaktadır (Karaırmak, 2006).

Yurt içinde yapılan çalışmalara bakıldığında "resilience" kavramının Türkçe karşılıkları farklı şekillerde ifade edilmiştir. Literatürde yılmazlık (Gürgan, 2006; Savi Çakar, Karataş ve Çakar, 2014), psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011), kendini toparlama gücü (Terzi, 2008a) ve psikolojik sağlamlık (Gizir, 2007; Karaırmak, 2006) ifadelerine rastlanmıştır. Bu araştırmada resilience kavramının karşılığı olarak psikolojik sağlamlık ifadesi tercih edilmiştir.

2.1.3. Öz Anlayış (Self Compassion)

İnsan acı çektiği zaman kendine karşı bir savaşa girer. Vücut donma ya da savaş yoluyla kendisini tehlikeye karşı korur. Ancak duygusal olarak meydan okuduğumuzda, kendini eleştiri, yalnızlaştırma, içine çekilme gibi tepkiler ortaya çıkar. Bu noktada Neff kendine güvenen, insanlığın geri kalanıyla bir bağ kuran ve dengeli bir farkındalık olarak tanımlanan yeni ve faydalı bir ilişki geliştirmiştir. Bahsedilen bu kavram öz anlayıştır (Germer, 2009).

Öz anlayış kişinin kendi acılarından kaçarak değil, onları iyilikle iyileştirerek ve acılarını dindirme arzusu oluşturarak kendi acılarının farkında olmayı, aynı zamanda başarısız olan ve yanlış yapan kimselere karşı önyargısız olmayı da içerir. Böylece onların bu davranışlarını ve eylemlerini insanın hata yapabileceği bağlamında ele alır (Neff, 2003a).

Öz anlayış başkaları için anlayışın temelidir. Faydaları yalnızca kişisel değildir. (Germer, 2009). Neff, vd. (2007) öz anlayışın, kendine acıma ve abartı olmaksızın can sıkıcı düşünceler ve duygulardan kaçınmaktan ziyade yüzleşmeyi ve duyguların dengeli farkındalığını gerektirdiğini ifade etmişlerdir.

Öz anlayışın benzersiz bir özelliği diğerleriyle paylaştığın insanlığın farkına varmaktır. Acı çeken birini gördüğünde kişi “bu korkunç fakat şükürler olsun ki bu benim problemim değil “ demek yerine “benim de kaderimde bu olabilirdi ” der (Neff, 2004). Gerçek anlayış durumunda, birinin acı çektiğini fark ettiğimizde, o kişiye karşı doğal bir sevgi ve iyilik hissi akar (Germer, 2009).

Öz anlayış kavramı “anlayış”ın tanımıyla benzerlik göstermektedir. Anlayış başkalarının acılarına açık olmayı ve onların acılarını hafifletmeyi arzulamayı, benlik kaygısı olmadan başkasının mutluluğunu istemeyi aynı zamanda insanın kusursuz olmadığını, hatalar yapabileceğini kabul etmeyi, başkalarına sabırlı ve önyargısız yaklaşmayı içerir. Anlayış kavramı, batıda genellikle “başkaları için anlayış” açısından kavramsallaştırılır. Ancak doğu inançlarından biri olan Budist bakış açısında ise başkaları için olduğu gibi kendine de anlayışlı olmanın çok önemli olduğuna inanılmaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Wispe, 1991).

Welford (2013), anlayışın altı özelliğinden bahseder. İyi oluşa verilen önem, zorluklara duyarlılık, zorluklara dayanma, yargısız olma, sempati ve empati olarak tanımlanan altı ayaklı bir tabure gibi düşünüldüğünde her bir özelliğin anlayışa sağlam ve güçlü bir temel sağladığı, ayaklardan birini çıkardığımızda taburenin sağlamlığının

azaldığını belirtmiştir. İyiliğe verilen önem, insanın kendisinin ve başkalarının iyiliğini dikkate almak için bir motivasyon içermektedir. Zorluklara duyarlılık, insanın kendisi ve başkaları zor zamanlar geçirdiğinde duyguları fark etmek anlamına gelmektedir. Zorluklara dayanma; öfke, üzüntü, kıskançlık gibi zorlayıcı duyguları bastırma isteğine karşın yine de onları hissetmek anlamına gelir. Yargısız olma, insanın karmaşık olduğunu anlamayı gerektirir. İnsanın hayatında, kendi ve başkalarının zihninde olanları kınamamayla ilgilidir. Sempati kendinin veya başkalarının durumuna göre hareket edebilmek ve yaşanılan acıyla bağlantı kurabilmektir. Empati kendimizin ve başkalarının zihninin doğasını düşünmeyi sağlar ve farklı bakış açılarından görebilmeye imkan verir.

2.1.3.1. Öz Anlayışın Üç Boyutu

İnsan başarısızlık ve acı çekme deneyimleri ile karşı karşıya kaldığında öz anlayışın 3 temel bileşeninden bahsedilir (Neff, 2003a).

a) Öz şefkat (Self kindness)- kişinin kendisine karşı eleştiri ve yargılamadan ziyade anlayış ve şefkat göstermesi.
b) Ortak paydaşım (Common humanity)- kişinin tecrübelerini onları yalnızlaştırıcı ve ayırıcı olarak görmek yerine daha geniş bakış açısıyla insan tecrübesinin bir parçası olarak görme.
c) Bilinçli farkındalık (Mindfullness)- acılı düşünceleri ve hisleri aşırı özdeşleştirmekten ziyade dengeli bir farkındalık içinde tutma.

Öz anlayışın bu yapıları birbiri ile etkileşim halindedir ve birbirlerini geliştirirler. Örneğin, öz şefkat ve ortak paydaşım için bilinçli farkındalığa ihtiyaç vardır (Neff, 2003a).

Bilinçli farkındalık, kişinin başarısızlarının görmezden gelinmesi yerine açıkça görülmesini içerir (Neff, 2003b). Bishop, vd. (2004) bilinçli farkındalığın şu anın zihinsel olaylarının daha fazla tanınmasına imkan sağladığını ayrıca merak, açıklık ve kabul ile tanımlanan bir yönelimi benimsemeyi içerdiğini ifade etmiştir.

Ancak kabul, kötü davranışa tolerans göstermek anlamına gelmez. Eğer acılı bir durum içindeyseniz, kabul etme, tamamıyla "evet" dediğiniz anlamına gelmez. Bunun yerine "Bu acıyor!" demektir. Kabul, duygusal rahatsızlığa direnmenin tamamen terk

edilmesidir. Direncin tam tersi olarak değerlendirilir. Burada acının, acı çeken kişinin ve acıya karşı kendi tepkilerimizin kabulünden bahsedebiliriz (Germer, 2009).

Bilinçli farkındalık, olumsuz kişisel algılarımızı gerçek benliklerimizle karıştırmak yerine düşünceler ve duygularımızın sadece -düşünceler ve duygular- olduğunu fark etmemize ve bizim yetersiz ve değersiz benlik inancımızı bırakmamıza yardımcı olur. (Neff ve Dahm, 2015). Aynı zamanda etkili psikoterapi ve genel olarak duygusal iyileşmenin altında yatan bir faktör olarak düşünülmektedir. Terapi iyi ilerlediğinde danışanlar, terapi odasında yaşanılan duyguları kabul edici bir tutum sergilerler. Bu tutum günlük yaşama da aktarılır (Germer, 2009).

Acımızdan haberdar olmak öz anlayış için gereklidir (Germer ve Neff, 2013). Bu durumda bilinçli farkındalık öz anlayışın ön koşulu ve kurucu unsurlarından biri olduğu düşünüldüğünde, olumsuz düşünce ve duyguların farkında olmayı öğrenmenin kişinin öz anlayışlı olma becerisini artırdığı da söylenebilir (Neff ve Davidson, 2016). Kısacası "Kalplerimizi açmak için önce gözümüzü açmamız gerekiyor." denilebilir (Germer, 2009, s.89).

Öz şefkat kendimizi eleştirel olarak dövmekten ziyade, acı çektiğimiz başarısız olduğumuz ve yetersiz hissettiğimiz zaman kendimize sıcak ve anlayışlı olmayı gerektirir. Ne yazık ki bir çok insan kendileri ile sert, eleştirel bir dille konuşmaya eğilimlidir. Örneğin insan kendisine "Sen çok aptal ve tembelsin, senden utanıyorum." derken kişinin bunu başka birisine söylemesi pek mümkün değildir (Germer ve Neff, 2013). Çoğu insan başkalarına karşı kendilerine davrandıklarından daha iyi davrandıklarını ve devamlı olarak kendilerini hırpalayan ancak son derece iyi ve anlayışlı insanlarla karşılaşmanın alışıldık bir durum olduğunu söylemektedirler (Neff, 2003b). İşimizi kaybetmek ya da bir arabayla kaza geçirmek gibi kendi kontrolümüz dışındaki güçlerden kaynaklanan sorunlarda bile sıklıkla aynı durumla karşılaşan arkadaşa gösterdiğimiz iyi niyeti kendimize göstermiyoruz (Germer ve Neff, 2013). Buradan hareketle öz anlayışlı olmanın yolunun da başkalarına karşı gösterdiğimiz hassasiyeti keşfedip kendimize yönlendirmek olduğu söylenebilir.

Öz anlayışın diğer bir boyutu olan ortak paydaşım, insan olma şartının mükemmellik olmadığını ve bizim acılarımız içinde yalnız olmadığımızı kabul etmeyi içerir. İstediğimiz şeyleri her zaman alamayız ve her zaman olmak istediğimiz kişi olamayız. Bu durum gezegendeki herkesle birlikte yaşamın temel bir gerçeği olarak insan deneyiminin bir parçasıdır. Daha ziyade hatalarımız bizi insanlığın bir parçası yapar. Zor zamanlarımızı ve başarısızlıklarımızı göze aldığımızda mantıksız bir şekilde

sıklıkla sadece ben yaşıyorum hissine kapılıp kendimizi yalnızlaştırıyoruz. Anormal olduğumuzu ve bir şeylerin yanlış gittiğini düşünüyoruz. Bu şekilde bir bakış açısı bizim yalnız hissetmemize ve acılarımızı daha da kötüleştirmeye sebep oluyor ve böylece başarısızlıkların ve hataların aslında normal olduğunu unutuyoruz. Ancak öz anlayışla beraber kendimize karşı başka bir duruşa geçeriz. Kendimiz ve başkaları için daha geniş bir bakış açısı elde ederiz. Acı çektiğimiz zamanlarda daha az yalnızlık hisseder ve başkalarının benzer sıkıntıları yaşadığını unutup kendine acıma durumunun aksine hepimizin acı çektiğini kabul ederiz (Germer ve Neff, 2013).

Öz anlayışın bu bakış açılarını çeşitli kuramlarla ilişkilendirmek yapısını anlamayı kolaylaştıracaktır. Bu nedenle aşağıda öz anlayış ve çeşitli psikolojik yaklaşımların ilişkisine yer verilmiştir.

2.1.3.2. Öz Anlayış ve Diğer Psikolojik Yaklaşımlar

İlişkisel Kuram

İlişkisel kuramın önemini vurgulayan bakış açıları bilinçli farkındalığın yanı sıra insanlığın birbirine bağlılığına odaklanan öz anlayışın temel doğasını içerir (Kirkpatrick, 2005).

İlişkisel kuramla öz anlayış arasındaki bağlantı empati kavramı üzerinden kurulabilir.

Empati kişilerin birbirlerinin öznel dünyasını anlayabilmelerini sağlar. Öz empati sürecinde çoğu kez insan çok gerçek ve çaresiz insan başarısızlıkları ve kayıpları için empati geliştirirken aynı zamanda kendisi için empati geliştirir. (Jordan, 1997).

Öz empati birinin yargılanmadan neyin nasıl olduğunu anlama isteği ile incelenmesine izin verir. Burada bahsedilen yargısız farkındalıklar bilinçli farkındalık ile ilgilidir (Kirkpatrick 2005).

Hümanistik Teori

Öz anlayış ve danışma kuramları arasındaki en verimli ilişki muhtemelen insancıl teoride yatmaktadır (Kirkpatrick, 2005). Maslow (2014) ve Rogers (1961)'ın açıklamaları da bu fikri desteklemektedir. Maslow, Freud'un en büyük keşfinin bir çok psikolojik hastalığın nedeninin kişinin duygularının, anılarının, potansiyellerinin, kaderinin bilgisinden korkması olduğunu belirtmiştir. Rogers terapistin danışanına karşı sıcak, olumlu ve kabul edilebilir bir tutum izlemesini değişiklikleri kolaylaştırmaktadır.

Danışanını sadece belli şekilde davrandığında kabul etmemekte aksine başka şekillerde davrandığında ona karşı gelmemektedir. Bu durumda kullanılacak terimin koşulsuz pozitif kabul olduğunu belirtmektedir. Danışanın terapi sürecinde kendisini daha fazla kabul ettiğini, gizli ve korkunç yönlerini daha fazla ifade ettiğini; bu durum karşısında terapistin danışana ve danışanın duygularına tutarlı ve koşulsuz pozitif kabul gösterdiği takdirde, danışanın aynı tutumu kendisine çekmeye ve kendisini olduğu gibi kabul etmeye başladığını ifade eder.

Bu açıklamalar öz anlayışın boyutlarından bilinçli farkındalığın önemine işaret etmektedir.

Psikanalitik Teori

Öz anlayış ile psikanalitik kuram arasındaki ilişki "potential space" kavramından yola çıkılarak ortaya çıkmıştır. "Potential Space" Winnicott tarafından "gerçek ve fantezi arasındaki yaşantı alanı" olarak tanımlanmaktadır (Ogden, 1990; Akt: Kirkpatrick, 2005).

Bebek başlangıçta fantezi içinde yaşar ve kendi içinde tamamen yeterlidir. Çok geçmeden gelişmekte olan çocuk, talepleri her zaman mükemmel bir şekilde karşılanmadığı için farkında olmaya başlar. Bu durum "ben(me)" in bittiği "ben değilim(not me)"in başladığı noktadır. Öz anlayış da muhtemelen çocuğun "ben" ve "ben değil" i düşünebileceği noktadan sonra başlar. Çünkü artık çocuk öz anlayış, ortak paydaşım, bilinçli farkındalık ve kendini objektif bir şekilde görme unsurlarına sahip olur. Kendini ve diğerini birbirine bağlayan bu boşluk hem ortak insanlığın yeni bir farkındalığını hem de bilinçli farkındalığı hatırlatıyor (Kirkpatrick, 2005).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel davranışçı yaklaşımda odak noktası bireylerin kendi iç konuşmalarının farkına varmasıdır. Bilişsel terapide danışman, danışanın düşünme biçimindeki bozuklukların fark edilmesini sağlar. Bunu yaparken danışanın otomatik düşüncelerini inceler. Danışman aynı zamanda kişinin kendisi ile ilgili abartma ve küçümseme sürecini fark ederek örneğin, danışanın yaşadığı olayla ilgili aptal olduğu şeklinde bir yargıya varması gibi, kendi ile ilgili yanlış genellemelerin farkına varmasını sağlar (Corey, 2008).

Gestalt terapi kişinin kendisine ait olarak görmediği kişilik özelliklerinin kabulünü amaçlamaktadır. Bunu Persl'in boş sandalye tekniğini kullanarak yapar. Bu

teknikte insanda mevcut olan kutuplaşmalar arasında daha iyi düzeyde bir bütünleşme sağlanır. Burada önemli olan kişinin var olan özelliklerini ortadan kaldırmaya çalışmaktan ziyade bu özelliklerini kabul edip onlarla yaşamayı öğrenmesidir (Corey, 2008). Bu yaklaşımlar kişinin sahip oldukları özellikleri farkına varıp kabul etmesi açısından öz anlayış ve alt boyutu olan öz şefkat (self kindness) kavramı ile benzeşmektedir.

Anlayış- Zihin Yaklaşımı

Gilbert tarafından anlayış odaklı terapi olarak geliştirilmiş olan bu yaklaşım terapide bir kişinin dikkatini, düşüncelerini, hislerini ve davranışını - diğer bir deyişle zihnin tüm yönlerini etkilemek için anlayışı ve özellikle öz anlayışı geliştirip arttırmayı amaçlamaktadır. Bu yaklaşım kendimizi uygun zamanlarda teşvik etmek, kendimize destek sağlamak gibi anlayışın önemli noktalarını vurgular (Welford, 2013).

"Self compassion" kavramının Türkçe karşılıkları literatürde öz anlayış (Deniz, Arslan, Yeşil ve İzmirli, 2012) ve öz duyarlık (Akın, Akın ve Abacı, 2007) olarak ifade edilmiştir. Bu araştırmada öz anlayış ifadesinin kullanılması uygun görülmüştür.

2.1.3.3. Öz Anlayışı Geliştirmenin Yolları

Öz anlayışı geliştirme ile ilgili en kapsamlı bilgilerden birinin Germer (2009)' e ait olduğu söylenebilir. Germer, öz anlayışın geliştirmenin beş yolu olduğundan bahseder. Bunlar fiziksel, zihinsel, duygusal, ilişkisel ve manevi olarak adlandırılabilir.

Öz anlayışı geliştirmenin fiziksel yolu, bireyin kaslarını gevşetmesi ile bağlantılıdır. Beyin içten ve dıştan gelen tehditin farkına kolayca varamadığı için, kasların sertleşmesi vücuda gereksiz stres yükleyebilir. Bu nedenle nefes egzersizleri ve vücuda rahatlatma hareketleri yapılmalıdır. Zihinsel olarak öz anlayışı geliştirmenin yolunda ise düşüncelerle mücadele eden zihinde, hüzünlü fikirlerin doğal ve kolay bir şekilde girip çıkabileceği zihinsel bir alan yaratmaktan bahsedilir. Bunun yolu geleneksel bir yöntem olan "mantra" ile olabilir. "Bu da geçer", "günün birinde", "her şey olacağına varır" gibi cümleler mantralara örnek olarak gösterilebilir. Zihnimizi sakinleştirmenin bir diğer yolu ise "yaşamak için yalnızca bir ayım kalmış olsa nasıl hissederdim?" sorusunu sormaktır. Bu soru ile endişelerimizin öneminin azalması mümkün görünmektedir. Öz anlayışlı olmanın bir diğer yolu ise hislerimizle özellikle rahatsız edici duygularla arkadaş olmaktır. Müzik dinlemek, tatile gitmek, roman

okumak, bahçede çalışmak, sinemaya gitmek, bisiklete binmek vs. etkinlikler duygularımızla arkadaş olmaya fayda sağlayabilir. Diğerleriyle ilişki kurmak da öz anlayışlı olmaya katkı sağlayan bir durumdur. Başkalarıyla bağlantı kurmak aynı zamanda öz anlayışın bileşenlerindendir. Yalnızlık duygusu umutsuzluğa, korkuya dönüşebilir. Başkalarıyla nasıl ilişki kurduğumuz iç dünyamızda nasıl hissetiğimizi etkiler. Örneğin, yalan söyleyerek, çalarak veya hile yaparak gece rahat uyumak mümkün olmayabilir. Bu davranışlar ancak kısa vadeli hayatta kalmaya sağlayabilir. Son olarak ise manevi yolla öz anlayışı artırmaktan bahsedilebilir. Yani tanrı, ruh, değerler (sevgi, barış), kutsal bağlantılar gibi maddi olmayan yönler aracılığıyla öz anlayışı artırmak denilebilir. Manevi öz anlayış genellikle önem verdiğimiz değerleri geliştirmek için zaman ayırmaktır. Değerleri geliştirmezsek tüketim kültürünün değerlerini bilinçsizce kanıksayabiliriz (Germer, 2009).

2.2.İlgili Araştırmalar

2.2.1.Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Yaşam doyumu ülkemizde dikkatleri çeken bir konu olmuştur. Son yıllarda yaşam doyumu ile ilgili artan sayıda araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Bu bölümde üniversite örnekleminde yaşam doyumu ile ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Çeçen (2007) yaptığı çalışmada yaşam doyumunu sosyal ve duygusal yalnızlık bağlamında ele almıştır. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri açısından bakıldığında yaşam doyumu düzeyi düşük olan öğrencilerin duygusal yalnızlık düzeylerinin fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Buna karşılık sosyal yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Yaşam doyumun bazı değişkenlere göre incelendiği Tuzgöl-Dost (2007)'un araştırmasında algılanan akademik başarı puanları ve algılanan ekonomik durum puanları yüksek olan, dini inancı güçlü olan, gelecekten beklenti düzeyi yüksek olan ve yalnızlık düzeyi düşük olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Çeçen (2008)'in bir diğer araştırmasında yaşam doyumu bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı açısından ele alınmıştır. Araştırma sonucunda yaşam doyumu ile bireysel, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı arasında ilişkilerin olumlu ve orta düzeyde olduğu görülmüştür. Aynı zamanda yaşam

doyumunun bu değişkenler tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı; en fazla yordayan değişkenin ise bireysel bütünlük duygusunun alt boyutu olan anlaşılabilirlik boyutu olduğu fark edilmiştir. Benzer şekilde yaşam doyumu ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu belirten başka çalışmalar vardır (Dilmaç ve Ekşi, 2008; Tagay, 2015).

Aydıner (2011)'in araştırmasında yaşam doyumu ile yaşam amaçları arasındaki ilişki anlamlı bulunamamıştır. Ancak yaşam amaçları ölçeğinin alt boyutları olan kişisel gelişim ve sosyal sorumluluk ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde; maddi kazanç ile negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Yaşam doyumu ile kimlik işlevlerinin ilişkilerine yönelik çalışma yapan Demir (2011)'in araştırma sonuçlarına göre yaşam doyumu ile kimlik işlevleri arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olduğu ve kimlik işlevlerinin hedef alt boyutunun yaşam doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır.

Uz Baş (2011)'ın araştırmasında öğretmen adaylarında yaşam doyumu ile depresyon düzeyleri arasında negatif ilişkinin olduğu buna karşılık algılanan sosyal destek ile pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Bölüm açısından bakıldığında devam ettikleri bölümün en çok istedikleri bölüm olduğunu belirten ve iş bulma olasılıklarını yüksek olarak değerlendiren öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri diğerlerine göre daha yüksek çıkmıştır.

Yapılan bazı araştırmalarda yaşam doyumu ile iyimserlik arasında pozitif anlamlı ilişkinin bulunduğu aynı zamanda iyimserliğin yaşam doyumunu pozitif düzeyde ve anlamlı olarak yordadığı sonucuna varılmıştır (Gülcan ve Nedim Bal, 2014; Sapmaz ve Doğan, 2012).

Kabasakal ve Girli (2012)' nin araştırmasında üniversite öğrencilerinin kadına yönelik şiddetle ilgili görüşlerinin yaşam doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. 298 öğrenci ile yapılan çalışmada şiddete maruz kalan ve tanık olanların yaşam doyumlarının diğerlerine göre anlamlı bir şekilde düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Yaşam doyumu ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada (Çivitçi, 2012) yaşam doyumu yüksek olan öğrencilerin başarı ihtiyacının, yaşam doyumu düşük olanlara göre daha fazla olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda yaşam doyumu yüksek kızlarda başatlık ihtiyacının diğer kızlara oranla daha fazla olduğu; yaşam doyumu düşük olan erkeklerde ise özerklik ihtiyacının diğer erkeklere oranla daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Başka bir araştırmanın bulguları yaşam doyumunun benlik yapıları (özerk ayrık benlik, bağımlı ilişkisel benlik, özerk ilişkisel benlik ve bağımlı ayrık benlik) açısından farklılaştığı yönündedir. Benlik yapılarına göre başa çıkma stratejileri açısından bakıldığında özerk ayrık benliği olan kimselerin planlama stratejisi ile; bağımlı ilişkisel benlik sahibi bireylerin dine yönelme, duygusal sosyal destek kullanma ve planlama stratejisi ile; bağımlı ayrık benlik yapısına sahip bireylerin ise dine yönelme ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Karatekin, 2013).

Bozoğlan (2014)'ın 404 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmasında yapısal eşitlik modeli kullanılarak yapılan analiz sonuçları yaşam doyumunun sosyal destek ve çatışma arasındaki ilişkide kısmi aracı etkisinin olduğu göstermiştir.

Kavas, Topkaya ve Gençoğlu (2014) yaşam doyumu ile psikolojik yardım ama nedeniyle sosyal damgalama ve kendini damgalama arasında olumsuz yönde düşük ilişki buldukları araştırmada psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamanın sosyal damgalanma ile yaşam doyumu arasında tam aracı değişken olduğunu belirtmişlerdir.

Yaşam doyumu ve bazı değişkenlerin internet bağımlılığına etkisini inceleyen araştırmada yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda yaşam doyumunun internet bağımlılığını olumsuz yönde yordadığı ortaya çıkmıştır (Morsünbül, 2014).

Güven (2015)'in Türkiye'nin bütün bölgelerinde okuyan 1123 üniversite öğrencisinden oluşan örnekleminden elde ettiği analiz sonuçları yaşam doyumu ile ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği, içsel ilişki girişkenliği arasında pozitif anlamlı ilişkiler olduğu yönündedir.

Yaşam doyumunun sosyoekonomik düzeyi düşük düzeyde algılayan öğrencilerde daha düşük olduğuna dair bulgulara ulaşan Yıkılmaz ve Demir Güdül (2015)'ün çalışmasında yaşamda anlamın varlığı ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı; anlam arayışının ise yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı ortaya çıkmıştır.

Soydan (2015) 393 üniversite öğrencisi örnekleminde yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğuna dair bulgulara ulaşmıştır.

Şeker ve Akman (2015) Uluslararası ve Türkiye vatandaşı öğrencilerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi olma düzeylerinin karşılaştırmasını yapmıştır. Araştırma sonucunda anlamlı farklılıklar saptanmış ve Türkiye vatandaşı öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri, uluslararası öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksek çıkmıştır.

Yedi farklı üniversitenin Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünde okuyan 591 öğrenciden elde edilen verilerin sonuçları umudun yaşam doyumu üzerinde olumlu etkisinin olduğunu; kaygının ise olumsuz etkisinin olduğunu göstermiştir (Aydın, 2016).

Yaşam doyumunun anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bir diğer değişken kariyer kararı yetkinlik beklentisi olarak bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada yaşam doyumu ile kariyer kararı yetkinlik beklentisi arasında orta düzeyde pozitif ilişkinin yanı sıra yaşam doyumunun kariyer kararı yetkinlik beklentisini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kırdök ve Alibekiroğlu, 2016).

Yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olan bir diğer değişken de duygusal zekadır. Aynı zamanda yaşam doyumu duygusal zeka tarafından anlamlı bir şekilde yordanmaktadır (Özdemir ve Dilekmen, 2016).

Topbaşoğlu-Altan ve Çivitçi (2017) yaşam doyumu ile sürekli öfke arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolünü incelemişlerdir. Bu inceleme sonucunda yaşam doyumu ile sürekli öfke arasındaki olumsuz ilişkide toplam affetme ve başkasını affetmenin düzenleyici bir rolü olduğu, tam aksine kendini affetmenin ve durumu affetmenin ise düzenleyici etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Yaşam doyumu ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde, yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık ile ise pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu bir başka araştırmanın sonucudur (Tuncer, 2017).

Yaşam doyumu ile üniversite örnekleminde yurt içinde yapılan çalışmalarda çeşitli değişkenlerin olduğu genellikle benlik saygısının (Çeçen, 2008; Dilmaç ve Ekşi, 2008; Tagay, 2015) ele alındığı gözlemlenmiştir. Bunun yanında iyimserlik (Sapmaz ve Doğan, 2012; Gülcan ve Nedim Bal, 2014) umut (Aydın, 2016), psikolojik iyi olma (Şeker ve Akman, 2015) vb. pozitif psikoloji kavramlarının da incelendiği gözlemlenmiştir.

2.2.2.Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Yaşam doyumu ile ilgili yurt dışında çeşitli değişkenler arasında yapılmış araştırmaların bir kısmına bu bölümde yer verilmiştir.

Yaşam doyumu ile akademik yeterlik algısı, anne ilgisi ve kısıtlayıcılığı arasındaki ilişkilerin araştırıldığı Hong Kong'ta yaşayan 346 yedinci sınıf öğrencisi örnekleminde yapılan çalışmanın sonuçları ergenlerin algıladıkları akademik yeterlik ve anne ilgisinin yaşam doyumunu önemli bir şekilde öngördüğünü göstermiştir (Leung, McBridge Chang ve Lai, 2004).

Pina Watson, vd. (2014)' nin yaşam doyumunda bağımsız benlik algıları, algılanan eğitim engelleri ve kariyer kararı yetkinlik beklentisinin etkisini araştırmak için yaptıkları çalışmadan çıkan bulgulara göre daha yüksek bağımsız benlik algısı ve kariyer kararı yetkinlik beklentisi ile daha az eğitim engelleri yaşam doyumunun yüksekliğine işaret etmektedir. Wright ve Perrone (2010) ise üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve bağlanma arasında sosyal öz yetkinlik ve kariyer kararı öz yetkinliğinin kısmen aracılık yaptığını belirtmiştir.

Yapısal eşitlik modelinin kullanıldığı bir başka çalışmada kariyer uyumu ile yaşam doyumu arasında umudun aracı rolü araştırılmıştır. Örneklemini hafif zihinsel engeli olan 120 yetişkin işçinin oluşturduğu araştırmanın sonuçları kariyer uyumunun umut aracılığı ile yaşam doyumunu yordadığı yönündedir (Santilli, Nota, Ginevra ve Soresi, 2014).

Yaşam doyumuna okul stresi ve ergenlerde depresif belirtiler ile ilişki açısından bakıldığında; okul stresinin ve depresif belirtilerin yaşam doyumu ile negatif ilişkisinin olduğu söylenebilir. Ayrıca yaşam doyumunun okul stresi ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide kısmen aracı etkisi bulunmaktadır (Moksnes, vd. 2014). Benzer şekilde Oosterveer, Rambaran-Mıshre, Van Oort, Bodde ve Aerden (2017)' nin felçli hastalar örneklemindeki çalışmasında da yaşam doyumu ile depresyon olumsuz ilişkili bulunmuştur.

Holinka (2015) üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, stres ve duygusal zeka üzerine yaptığı çalışmasında stres ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir negatif ilişki olduğuna, duygusal zeka ve yaşam doyumu arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığına ayrıca stres ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin yaşam doyumuna etkisinin olmadığına dair bulgulara ulaşmıştır.

Fiziksel engeli bulunan Koreli bireylerde yaşam doyumu ve mutluluğun travma sonrası gelişimin faktörleri olan başkaları ile ilişkiler, yeni olanakların fark edilmesi, manevi gelişimin deneyimlenmesi, kişisel güç hissetme ve yaşam takdiri açısından araştırıldığı çalışmada yeni olanakların fark edilmesi, manevi gelişimin deneyimlenmesi ve yaşam takdiri faktörlerinin yaşam doyumunun öngörücüleri olduğu ortaya çıkmıştır (Kim, Kim ve Park, 2016).

Homaei, vd., (2016) çalışmalarında iyimserlik, dindarlık ve benlik saygısı değişkenlerinin yaşam doyumundan çok evlilik doyumu ile öngörüldüğü sonucuna varmışlardır. Bigdeloo ve Bozorgi (2016)'nin İran'da yüksekokul öğrencileri arasında

yaptığı araştırmada ise dini tutum ve yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Malezya'da yapılan geniş çaplı bir araştırmada (Boo, vd., 2016) gelirin mutluluk ve yaşam doyumuyla güçlü pozitif bir ilişkisinin olduğu ortaya çıkmıştır.

Bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunda aile etkisi ve karakterin güçlü yönlerinin rolü araştırılmıştır. Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları iyimserlik, cesaret ve minnettarlığın anlamlı bir şekilde yaşam doyumunun yordayıcısı olduğunu göstermiştir (Vela, Sparrow, Ikonomopoulos, Gonzalez ve Rodriguez, 2017).

Yaşam doyumu ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmaların felçli hastalar veya fiziksel engeli bulunan bireyler (Santilli vd., 2014; Oosterveer vd., 2017) gibi çeşitli örneklemlerde ve konularda yapıldığı gözlemlenmiştir. Bunun yanında genellikle yaşam doyumu ile depresyonun ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar (Moksnes vd., 2014; Oosterveer vd., 2017) dikkat çekmektedir.

2.2.3. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Yurt içinde yapılan çalışmalara bakıldığında psikolojik sağlamlık ile ilgili son yıllarda çok sayıda çeşitli araştırmaların yapıldığı görülmüştür. Bu bölümde psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan yurt içi çalışmaların bir kısmına yer verilmiştir.

Kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisini araştıran Terzi (2008a) iyimserlik, öz yeterlik, problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi ile kendini toparlama gücü arasında orta düzeyde pozitif anlamlı ilişki olduğunu ve bu değişkenlerin kendini toparlama gücünü yordadığını, en güçlü yordayıcının da öz yeterlik olduğunu belirtmiştir.

Güloğlu ve Karaırmak (2010)'ın üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığı araştırdığı çalışmasında yalnızlık ile psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişkinin olduğuna aynı zamanda psikolojik sağlamlığın yalnızlığı yordadığına dair sonuçlara ulaşmışlardır.

Karaırmak ve Siviş Çetinkaya (2011) çalışmalarında 1999 depremini yaşamış 224 erkek, 138 kadından oluşan örneklemde psikolojik sağlamlık ve denetim odağı arasında negatif ilişkinin olduğu; benlik saygısı ve denetim odağının duygular üzerinde etkili olduğu aynı zamanda psikolojik sağlamlık üzerinde dolaylı etkiye sahip oldukları ayrıca pozitif ve negatif duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı sonuçlarına

ulaşmışlardır. Bir başka araştırmada ise benlik saygısının psikolojik sağlamlık ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı iken, psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide ise kısmi aracı olduğu sonucuna varılmıştır (Erarslan, 2014). Sarıkaya (2015)'nın 14-18 yaş arası ergenler ile yaptığı çalışmanın bulguları ise psikolojik dayanıklılık ile benlik saygısı pozitif anlamlı ilişki olduğu yönündedir.

Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu (2014), psikolojik sağlamlığın affedicilik ile ilişkisini incelediği araştırmada iki değişken arasında pozitif ilişkinin olduğu ve psikolojik sağlamlığın affediciliği yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik sağlamlık üzerinde psikolojik doğum sırasının etkisinin incelendiği araştırmada (Oktan, Odacı ve Çelik, 2014) ise psikolojik sağlamlık ile büyük ve küçük psikolojik doğum sırası olumsuz düzeyde; ortanca ve tek çocuk ile olumlu yönde ilişki olduğu, psikoloji sağlamlığın psikolojik doğum sırası tarafından yordandığı; kız öğrencilerde psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklere oranla daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Psikolojik sağlamlık ve duygusal zeka ile pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğunu sonucuna varan araştırmada (Özer ve Deniz, 2014) psikolojik sağlamlığın duygusal zekanın alt boyutlarından iyi oluş ve sosyallik tarafından yordandığı ortaya çıkmıştır. Bu araştırmanın örneklemini 766 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Kendini toparlama gücü ile duygusal zekanın incelendiği, 422 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerlerle yapılan bir çalışmada (Malak, 2011) ise kendini toparlama gücünün, duygusal zekanın kişisel farkındalık, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali alt boyutları tarafından yordandığı sonucuna varılmıştır.

279 yetişkin ile yapılan çalışmada (Arslan, 2015) psikolojik sağlamlık ve çocukluk dönemi psikolojik istismarı arasındaki ilişkide sosyal bağlılık ve aidiyetin tam aracı olduğu ortaya çıkmıştır.

Başka bir çalışmada 671 ergen örnekleminde çocukluk dönemi ihmal/istismar yaşantısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşüncelerin tam aracı rolü olduğu sonucuna varılmıştır (Kaya, 2015).

Eroğlu, Arıcı Özcan ve Peker (2015) psikolojik sağlamlığı özel gereksinimli çocuğa sahip anneler örnekleminde incelemiştir. Analiz sonuçlarına göre özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlık, mutluluk ve iyilik hali düzeylerinin tipik gelişim gösteren çocuğa sahip ailelere oranla daha düşük olduğunu göstermektedir.

Malkoç ve Yalçın (2015)'ın araştırmasında psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi oluş değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ve psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluşu yordadığını belirtilmiştir. Ayrıca sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri; psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında kısmi aracılık yapmaktadır. Benzer şekilde Terzi (2008b) de 140 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmasında psikolojik dayanıklılık ile sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren sonuca ulaşmıştır.

Çelikkaleli ve Kaya (2016)'nın üniversitede eğitim fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 346 öğrenci ile yapılan çalışmasında psikolojik dayanıklılığın bilişsel çarpıtma ile negatif, duygusal yetkinlik ile pozitif bir ilişkinin olduğunu ortaya çıkmıştır.

İslam (2016) 'ın çalışmasında ise kendini toparlama gücünün romantik ilişkide kendilik değerlendirmesi ile algılanan ebeveyn kabul-red düzeyi arasındaki ilişkide aracı etkisi incelenmiştir. Araştırmanın verileri 200 üniversite öğrencisinden elde edilmiş olup bu inceleme sonucunda anneden algılanan ebeveyn kabul-red düzeyi ile romantik ilişkide kendilik değerlendirmesinin alt boyutları olan romantik ilişki korkusu, romantik ilişkide kendine güven ve romantik ilişkide girişkenlik değişkenlerinde ve babadan algılanan ebeveyn kabul-red düzeyi ile romantik ilişkide kendilik değerlendirmesinin alt boyutları olan romantik ilişki korkusu, romantik ilişkide kendine güven ve romantik ilişki doyumu değişkenlerinde kendini toparlama gücünün aracı etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Kendini toparlama gücü düzeyinde, öğrencilerin algıladıkları demokratik ve otoriter anne baba tutumunun düzeyinin pozitif yönde etkili olduğu da bir başka araştırmanın sonucudur. Bu araştırmanın çalışma grubunu ise 350 üniversite öğrencisi oluşturmuştur (Pamuk, 2016).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yurt içindeki araştırmalara baktığımızda çoğunlukla benlik saygısı (Erarslan, 2014; Güloğlu ve Karaırmak, 2010; Karaırmak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Sarıkaya, 2015) sosyal destek (Terzi, 2008b; Malkoç ve Yalçın, 2015) ve duygusal zekanın (Malak, 2011; Özer ve Deniz, 2014) diğer değişken olarak ele alındığı görülmektedir. Araştırmalarda örneklem grubu olarak daha çok üniversite ve ergenlerin incelendiği bunun yanında özel gereksinimli çocuğa sahip anneler (Eroğlu vd., 2015) ve deprem deneyimi yaşamış bireylerin (Karaırmak ve Siviş-Çetinkaya, 2011) ele alındığı çalışmalar bulunmaktadır.

2.2.4.Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Bu bölümde psikolojik sağlamlık ile ilgili yurt dışında yapılmış çeşitli araştırmalara yer verilmiştir.

Çocuklukta cinsel istimara maruz kalanların sağlamlığı ve bilişsel baş etme stratejilerinin incelendiği araştırma sonucunda cinsel istismara maruz kalanların iyileşmesinde bilişsel değerlendirmenin etkili olduğu vurgulanmıştır (Himelein ve McElarth, 1996). Başka bir çalışmada çocuklukta cinsel istismar yaşayan ama yetişkinlikte hiçbir zihinsel sağlık sorunu yaşamayan bireyler fark edilmiştir. Psikiyatrik öykü ve geçmişe dayalı raporlardan elde edilen veriler ile bu tür sağlamlığın ebeveynin bakımı, ergenlikte akran ilişkilileri, yetişkinlikte romantik ilişkilerin kalitesi ve kişilik ile ilgili olduğu belirlenmiştir (Collishaw vd., 2007).

Psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluş ile pozitif etkisinin ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolünün incelenmesine Nath ve Pradhan (2012)'nın çalışmasında rastlanmıştır. 17-32 yaşları arasında 146 mühendislik, yönetim ve araştırma öğrencisinden elde edilen bulgular psikolojik sağlamlığın pozitif etki ile fiziksel sağlık ve psikolojik iyi olma arasında büyük oranda aracılık yaptığını göstermiştir.

Psikolojik sağlamlığın baş etme tarzı ile ilişkisi 285 Batı Avustralya Polis memuru örnekleminde incelenmiş ve yapılan regresyon analizlerinde psikolojik sağlamlığın daha fazla rasyonel başa çıkma ve daha az duygusal başa çıkma ile yordandığı sonucuna varılmıştır (Balmer, Pooley ve Cohen, 2014).

Min, vd. (2013) kanser hastalarıyla yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlığın bağımsız olarak duygusal strese katkı sağlayabileceğini ve iki değişken arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu belirtmişlerdir.

Çin'de 1538 hemşire öğrencisinin sağlamlık, stres ve psikolojik iyi oluşları üzerine yapılan araştırmada dayanıklılık ile stres ve psikolojik iyi oluş arasında negatif ilişkili olduğu belirtilmiştir (Smith ve Yang, 2017).

Graber, Turner ve Madill (2016) erkeklerin ve kızların yakın arkadaşlığının psikolojik sağlamlığı kolaylaştırıp kolaylaştırmadığını araştırmak üzere 11-19 yaşları arasındaki 409 ergenle çalışmışlardır. Sonuçlar algılanan arkadaşlık kalitesi ile psikolojik sağlamlığın pozitif yönde anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Graves, Borders ve Ackermann (2017) çocuklukta cinsel istismar ile sağlamlığı incelemiştir. Çalışma 55 erkek üniversite öğrencisi ile yapılmış ve sağlamlığı anlamlı bir şekilde öngören tek değişkenin cinsiyete göre kendine kabul olduğu ve erkeklerin

çocuklukta cinsel istismar deneyimleri ile ilgili algılarının sağlamlıkla ilgili olmadığı sonucuna varılmıştır.

Psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı ve beş büyük kişilik özelliği arasındaki ilişkisinin incelendiği araştırmada benlik saygısının ve nevrotikliğin sağlamlığın öngörücüsü olduğu söylenebilir (Balgiu, 2017).

Yurt dışında psikolojik sağlamlık üzerine yapılan çalışmalara baktığımızda araştırmaların stres (Min vd., 2013; Smith ve Yang, 2017), başa çıkma (Balmer vd., 2014) gibi çeşitli konularda yapıldığı bunun yanında cinsel istismar ile ilişkisinin incelendiği araştırmaların (Collishaw vd., 2007; Graves vd., 2017; Himelein ve McElarth, 1996) diğerlerine göre daha yoğunlukta olduğu dikkat çekmektedir.

2.2.5.Öz Anlayış ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Bu bölümde öz anlayış kavramı ile ilgili ülkemizde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri arasındaki ilişkiye bakan Öveç (2007)'in çalışmasından edinilen bulgulara göre öz bilincin öz duyarlık tarafından açıklandığı, öz duyarlığın öz sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik alt boyutlarının depresyon, anksiyete ve stresle negatif ilişkili olduğu; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının ise depresyon, anksiyete ve stresle pozitif ilişkili olduğu söylenebilir. Benzer şekilde Deniz ve Sümer (2010) tarafından yapılan araştırmada düşük ve orta düzeyde öz anlayışa sahip üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin, öz anlayışı yüksek olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009) öz anlayış ile değer tercihleri arasındaki ilişkiyi 543 üniversite öğrencisi örnekleminde incelemişlerdir. Bu araştırma sonucunda öz anlayış ile değerler ölçeği alt boyutları olan başarı, hazcılık, öz denetim ve uyarılma, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu ortaya çıkmıştır.

Tatlılıoğlu (2015)'nun araştırmasında öz anlayış ile kişilik özellikleri alt boyutları (dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk), karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinin anlamlı olarak farklılaştığı, öz anlayışı yüksek olan öğrencilerin karar vermede öz saygı puanlarının öz anlayışı orta ve düşük olanlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Başka bir araştırmada benzer şekilde öz

anlayış ile kişilik özellikleri alt boyutları olan dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk arasında olumlu ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca öz anlayış ile kişilik özellikleri duygusal dengesizlik/nevrotizm alt boyutu ile negatif ilişkinin olduğu, öz anlayışın kişilik özellikleri tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı söylenebilir. Çalışma grubunu 1010 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bu araştırmanın bir diğer bulgusu öz anlayışın bilinçli farkındalık tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı ve aralarında pozitif anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucudur (Özyeşil, 2011).

Sarıcaoğlu ve Arslan (2013)' nın 636 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmasında öz anlayış ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu, öz anlayışın psikolojik iyi olmayı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

646 üniversite öğrencisi örnekleminde yapılan araştırmada öz duyarlık ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkiye bakıldığında iki değişkenin alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir (Akın, 2008). Akın (2009)' ın başka bir çalışmasında öz duyarlık ile boyun eğici davranış arasındaki ilişki araştırılmıştır. Özsevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının boyun eğici davranışla olumsuz ilişkisinin olduğu; diğer alt boyutların ise olumlu ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmanın örneklemini 755 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

Eker (2011) tarafından yapılan çalışmada öz duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerine ebeveyn tutumu açısından bakılmış ve öz duyarlık, anne baba tutumları ve duyarlı sevgi düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu, öz duyarlık ile duyarlı sevgi arasında negatif ilişkinin olduğu, demokratik anne baba tutumu algılayan öğrencilerin öz duyarlık düzeylerinin yüksek, otoriter ve koruyucu istekçi anne baba tutumu algılayanların ise öz duyarlıklarının düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde Yılmaz ve Kesici (2014)' nin çalışmasında da öz anlayış ile anne baba tutumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Öz anlayış ile koruyucu ve otoriter anne baba tutumları arasında negatif ilişkinin olduğu, demokratik anne baba tutumunun da öz anlayış gelişimini olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir.

Öz duyarlık alt boyutlarından öz sevecenlik ve bilinçli farkındalık ile duygusal zeka arasında pozitif ilişkinin olduğu, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme alanlarının duygusal zekanın stresle başa çıkma ve genel ruh sağlığı alanlarını olumsuz yönde etkilediğine dair sonuçlara İkiz ve Totan (2012)'ın çalışmalarında rastlanmıştır.

Asıcı (2013) öğretmen adaylarının öz duyarlık ile affetme özellikleri ve benlik saygısı arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu sonucuna vardığı araştırmada öz duyarlığın cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ancak 22 yaş ve üzeri grubun öz duyarlık düzeylerinin diğerlerine göre yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Sarıçam ve Biçer (2015) in öz anlayışın affediciliği olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşan çalışması ve Oral (2016)'ın öz anlayışın kendini ve başkalarını affetmenin önemli yordayıcılarından olduğu sonucu bu bulgularla benzerlik göstermektedir.

Hacıoğlu Sarı (2016) çeşitli üniversitelerin eğitim fakültesinde öğrenim gören 636 öğrenci ile yaptığı araştırmasında öz duyarlık ile sosyal kaygı belirtileri arasında negatif, üniversite yaşamına uyum arasında pozitif anlamlı ilişkinin olduğuna dair bulgulara ulaşmıştır.

Öz anlayış ile yurt içinde yapılan çalışmalara baktığımızda araştırmaların çeşitli olduğu, öz anlayış ile depresyon (Deniz ve Sümer, 2010; Öveç, 2007), affedicilik (Asıcı, 2013; Sarıçam ve Biçer, 2015; Oral, 2016) üzerine yapılan çalışmaların diğerlerine göre daha fazla olduğu görülmektedir.

2.2.6.Öz Anlayış ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Bu bölümde öz anlayış ile ilgili yurt dışında yapılmış olan çalışmalara yer verilmiştir.

Allen ve Leary (2010) öz anlayış ve baş etme stratejileri konusunda yaptığı araştırmasında öz anlayışı yüksek olan bireylerin daha az kaçınma ve pozitif bilişsel yeniden yapılanmaya dayanma eğiliminde oldukları ancak problem çözme yoluyla baş etme stratejileri konusunda öz anlayışı yüksek ya da düşük olanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varmıştır.

195 üniversite öğrencisi ve 136 yetişkin örnekleminde yapılan bir çalışmada öz anlayışın bağlanma kaygısı ve öznel iyi olma arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır (Wei, Liao, Ku & Shaffer, 2011).

Romantik ilişkilerde öz anlayışın rolünü inceleyen araştırmada (Neff ve Beretvas, 2012) 104 çiftten elde edilen veriler, öz anlayışı yüksek bireylerin, öz anlayışı düşük olan bireylere göre daha pozitif ilişkiler geliştirdiklerini göstermiştir.

Neff ve Pommier (2013) öz anlayışın başkalarının iyi oluşu ilgili durumlar (fedakarlık, affetme, empatik endişe vs) ile ilişkisini araştırmıştır. 384 üniversite öğrencisi, 400 yetişkin ve 172 meditasyon uygulayıcıları ile yapılan bu araştırmada

bütün gruplarda daha yüksek öz anlayış düzeyinin daha fazla bakış açısı alma, daha az kişisel sıkıntı ve daha fazla bağışlanma ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Yetişkinler ve meditasyon uygulayıcıları gruplarında öz anlayış ile empatik endişe, fedakarlık arasında ilişki bulunmuştur.

234 lisans öğrencisi arasında depresyon, anksiyete, stres ve iyi oluşu tahmin etmede öz anlayış, öz yeterlik ve cinsiyetin etkisini inceleyen araştırmada öz anlayışın iyi oluş, depresyon ve anksiyeteyi öngörmeye katkı sağladığı ortaya çıkmıştır. (Soysa ve Wilcomb, 2013).

Öz anlayış ve anksiyete davranışı üzerinde bilinçli farkındalığın etkisini araştıran çalışmada bilinçli farkındalığın geliştirilmesinin öz anlayışın artışını desteklediği belirtilmiştir (Bergen Cico ve Cheon, 2014).

Manaviopour ve Saeedian (2016) üniversite öğrencilerinin öz yetkinliğinde öğrenmeye ilişkin kontrol inancı ve öz anlayışın rolünü incelemiştir. 216 öğrenci üzerine yapılan araştırma sonuçlarına göre bahsedilen üç değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğu; öz anlayışın alt boyutlarından olan bilinçli farkındalığın öz yeterliği olumlu olarak öngördüğü, aşırı özdeşleştirmenin ise öz yeterliği negatif öngördüğü ortaya çıkmıştır.

Başka bir araştırmada ergenlikte intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı ile depresif belirtiler arasında öz anlayışın aracılık yaptığı belirtilmiştir (Xavier, Gouveia ve Cunha, 2016).

14-18 yaş arasındaki 1101 öğrenci ile yapılan çalışmada öz anlayış depresif belirtiler ile negatif bir şekilde; duygusal zeka ile pozitif bir şekilde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Castilho vd., 2016).

Bir başka araştırmada öz anlayışın pozitif zihinsel sağlık ile psikopatoloji arasındaki negatif ilişkide aracılık yaptığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca öz anlayış düzeyinin yüksekliği negatif etki durumu ile psikopatoloji arasındaki ilişkiyi zayıflatmıştır (Trompetter, Kleine ve Bohlmeijer, 2017).

Wang, Chen, Poon, Teng ve Jin (2017) bireylerin kendi ahlaki davranışlarını kabulü üzerine Çin ve Amerika'dan iki farklı kültürden insanlar üzerine yaptığı araştırmada öz anlayışı yüksek olan insanların kendi ahlaki suçlarını daha az kabul ettikleri ortaya konmuştur.

473 koreli üniversite öğrencisi arasında yapılan araştırmada güvensiz bağlanma ve duygusal stres arasındaki ilişkide öz anlayış ve öz anlayış korkusunun aracılık

etkisini incelemek amaçlanmıştır. Sonuç olarak öz anlayış ve öz anlayış korkusunun aracılık etkisi kanıtlanmıştır (Joeng, vd., 2017).

Yurt dışında öz anlayış ile yapılan çalışmalarda çoğunlukla depresyon (Castilho vd., 2016; Soysa ve Wilcomb, 2013; Xavie vd., 2016) değişkeninin ele alındığı bunun yanında yapısal eşitlik modelinin sıklıkla kullanılan yöntemlerden olduğu gözlemlenmiştir.

2.2.7. Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış ile İlgili Yurt İçinde Birlikte Yapılmış Çalışmalar

Bu bölümde yurt içinde psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve öz anlayışın ikisinin ya da üçünün birlikte yer aldığı çalışmalara yer verilmiştir.

Deniz vd. (2012), Türkiye ve başka ülkelerdeki üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile öz anlayış özelliklerinin karşılaştırmasını yapmış ve elde edilen sonuçlarda Türkiye'deki yaşam doyumu ve öz anlayış düzeylerinin başka ülkelere göre yüksek çıktığı gözlemlenmiştir. Ayrıca yaşam doyumu ile öz anlayış arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur.

Düşük gelirli ailelerin çocukları örnekleminde yapısal eşitlik modeli ile yapılan bir çalışmanın sonuçları öz duyarlık ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu ilişkinin olduğunu ve bu ilişkiye iyimserliğin aracı etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Ergün Başak, 2012).

Eryılmaz (2012)'ın 627 üniversite öğrencisi örnekleminde yaptığı çalışmanın bulguları yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı ile olumlu yönde anlamlı ilişkili olduğu yönündedir. Ayrıca yaşam doyumu psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Anne babası boşanmış 144 ergen ile yapılan çalışmada ergenlerin psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu düzeyleri arasında olumlu yönde güçlü bir ilişki bulunurken yalnızlık düzeyi ile negatif ilişki bulunmuştur (Altundağ, 2013).

Örneklemini 479 üniversite öğrencisinin oluşturduğu, psikolojik sağlamlık ile öz anlayış arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada ise öz anlayış düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Bolat, 2013).

Ülker Tümlü ve Recepoğlu (2013) psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu üzerindeki ilişkiyi akademik personel örnekleminde incelemişlerdir. Araştırma

sonuçları psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasında orta düzeyde olumlu bir ilişki olduğu, psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir.

Şahin (2014)'in MEB'de çalışan 422 öğretmen örnekleminde yaptığı çalışmasında öz duyarlık ve psikolojik sağlamlık; öz duyarlık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde olumlu yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun öz duyarlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir.

Batan ve Ayten (2015) yetişkinlerde yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık düzeyinin pozitif anlamlı ilişkili olduğuna dair sonuçlara ulaşmışlardır.

Sosyo ekonomik düzeyi düşük 386 ortaokul öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada ise yaşam doyumu ve sosyal destek ile yılmazlık arasında pozitif anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Şahin Baltacı ve Karataş, 2015).

Aydın Sünbül (2016) tarafından 14-19 yaşları arasında sosyoekonomik açıdan dezavantajlı 752 öğrenci ile yapılan çalışmada öz duyarlığın bilinçli farkındalık ve kendini toparlama gücü arasındaki aracı etkisi test edilmiştir. Öz duyarlığın kendini toparlama gücü ile ilişkileri anlamlı bulunmuş bunun yanında bilinçli farkındalık ile kendini toparlama gücü arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolüyle oluşturulan yolun anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır.

Sünbül (2016)'ün 590 üniversite öğrencisi örneklemi üzerine yaptığı araştırmasında öz duyarlık ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Yaşam doyumu ile öz duyarlık arasındaki ilişkiyi incelemek için 1082 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada yaşam doyumunun öz duyarlığın pozitif alt boyutları (öz sevecenlik, bilinçlilik) ile olumlu, negatif alt boyutları (öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) ile olumsuz ilişkili olduğu belirtilmiştir (Tel ve Sarı, 2016).

Çelik vd. (2017) tarafından yapılan araştırma sonucunda formasyon eğitimi alan öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu ve psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu yordadığı sonucuna varılmıştır.

Ortaokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin yaşam doyumunu yordama gücünü incelemek için yapılan çalışmada (Uz Baş ve Yurdabakan, 2017) yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Yurt içinde yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar incelendiğinde genel olarak yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna varan çalışmalara (Altundağ, 2013; Batan ve Ayten, 2015; Çelik vd., 2017; Eryılmaz, 2012; Şahin, 2014; Şahin-Baltacı ve Karataş, 2015; Uz Baş ve Yurdabakan, 2017; Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013) rastlanmıştır. Bunun yanında diğer değişkenlerin de ilişkilerinin incelendiği çalışmaların olduğu ve pozitif anlamlı bulgulara ulaşıldığı görülmektedir.

2.2.8. Yaşam Doyumu, Psikoloijk Sağlamlık ve Öz Anlayış ile İlgili Yurt Dışında Birlikte Yapılmış Araştırmalar

Bu bölümde yurt dışında psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve öz anlayış ile ilgili ikisinin ya da üçünün birlikte yer aldığı çalışmalara yer verilmiştir.

Başarılı ve başarısız lise öğrencileri örnekleminde psikolojik sağlamlık ve algılanan stresin yaşam doyumu ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmada psikolojik sağlamlık ve algılanan pozitif stresin yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çoklu regresyon analizinin bulguları psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordadığını ortaya çıkmıştır (Abolghasemi ve Varaniyab, 2010).

Hayter ve Dorstyn (2014) tarafından yapılan araştırmada Spina Bifida hastalığı olan yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ve öz anlayış arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bluth ve Blanton (2014) ergenler üzerine yaptığı çalışmasında öz anlayış ile duygusal iyi oluş ilişkisini araştırmış ve duygusal iyi oluşun alt boyutu olarak ele alınan yaşam doyumu ile öz anlayış arasında anlamlı ilişkisi bulunmuştur.

Otizmli çocuğu olan 51 aile ile yapılan çalışmada öz anlayışın yaşam doyumu ve umut ile pozitif ilişkili olduğu depresyon ve ebeveyn stresi ile ise negatif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda öz anlayışın ailelerin iyi oluşlarında önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir (Neff ve Faso, 2014).

Rourke (2004)'nin eşi sağ olmayan veya eşinden boşanmış 232 kadın ile yaptığı araştırmasının bulguları psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.

327 üniversite öğrencisi örnekleminde yapısal eşitlik modeli kullanılarak yapılan çalışmada yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide sağlamlığın kısmi aracı rol oynadığı ortaya çıkmıştır (Bajaj ve Pande, 2015).

Başka bir araştırmada üniversiteye yeni başlayan öğrencilerde öz anlayış ile yaşam doyumu ilişkili bulunmuştur (Hope, Koestner ve Milyavskaya, 2014).

Çin'de tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ile stresin arasındaki ilişkide sağlamlığın rolü araştırılmış ve sağlamlığının kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur (Shi, Wang, Bian ve Wang, 2015).

Smith (2015) yaşlı yetişkinler ile yaptığı araştırması sonucunda öz anlayışın psikolojik sağlamlıkta önemli bir rol oynadığını belirtmiştir.

Yang, Zhang ve Kou (2016) Çin'de 300 yetişkin ile yapısal eşitlik modelini kullanarak yaptıkları çalışmalarında öz anlayışın umut ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu aynı zamanda umudun öz anlayış ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Başka bir çalışmasının bulguları travmatize olmuş kadınlarda öz anlayış ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu şiddetinin negatif, psikolojik sağlamlıkla ise pozitif ilişkili olduğu yönündedir. Ayrıca duygu düzensizliği, öz anlayış ile Travma sonrası stres bozukluğu şiddeti arasında aracı rol oynamakta ve psikolojik sağlamlık ile öz anlayış ilişkisini de etkilemektedir (Scoglio, Rudat, Garvert, Jarmolowski, Jackson ve Herman, 2015).

Zihinsel hastalık veya HIV ile yaşayan insanlarda öz anlayış ve bilinçli farkındalık yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte HIV ile yaşayan bireylerde öz anlayış kendini damgalama ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynarken, bilinçli farkındalık da zihinsel hastalık ile mücadele eden insanlarda kendini damgalama ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık yapmaktadır (Yang ve Mak, 2016).

Başka bir çalışmada kariyer uyumu, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu hafif düzeyde zeka engeli olan çocukların aileleri (62 baba, 90 anne) örnekleminde incelenmiştir. Bu çalışmada yapısal eşitlik modeli kullanılmış ve araştırma sonucunda kariyer uyumu psikolojik sağlamlık aracılığıyla yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur (Ginevra, Di Maggio, Sgaramella, Nota ve Soresi, 2017).

Yurt dışında yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmalara bakıldığında değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu gözlemlenmiştir. Araştırmaların çeşitli örneklemlerde (ergenler, üniversite öğrencileri, belirli hastalıkları olan bireyler, travma mağdurları, ebeveynler) ele alınması sonuçların genellenebilirliği açısından da önemlidir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılacak model, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisini yapısal eşitlik modeli ile inceleyen ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama tipi araştırmalarda verilerin birden fazla özelliğe göre toplanarak aralarındaki ilişkilerin araştırılması söz konusudur (Can, 2014) ve ilişkisel tarama modeli "İki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını, ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir" (Karasar, 2011, s. 81).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Adana ili Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 2016-2017 eğitim öğretim döneminde öğrenim gören 308 (%76) kız, 97 (%24) erkek olmak üzere toplam 405 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Uygun örneklem yönteminin kullanıldığı araştırmada öğrencilerin yaşları 18 ile 40 yaş aralığında olup yaş ortalamaları 21. 22' dir (ss=2.01).

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş düzeylerine göre dağılımı Tablo 3'de gösterilmektedir.

Tablo 3

Öğrencilerin Yaş Düzeylerine Göre Dağılımları

Yaş Düzeyleri	F	%
18-19	52	12.8
20-21	209	51.6
22-23	113	27.9
24 ve üstü	31	7.7
Toplam	405	100

Tablo 3'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık yarısının (%51.6) 20-21 yaş aralığında olduğu ve bu durumu 22-23 yaş aralığındaki öğrencilerin (%27.9) takip ettiği görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre dağılımı Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları

Sınıf	Kız		Erkek		Toplam	
düzeyi	f	%	f	%	f	%
1.sınıf	39	9.6	15	3.7	54	13.3
2.sınıf	111	27.4	23	5.7	134	33.1
3.sınıf	119	29.4	29	7.2	148	36.5
4.sınıf	39	9.6	30	7.4	69	17
Toplam	308	76	97	24	405	100

Tablo 4'e bakıldığında örneklemin çoğunluğunun (%36.5) 3.sınıf öğrencilerinden oluştuğu bu durumu (%33.1) 2.sınıf öğrencilerinin takip ettiği görülmektedir. 1.sınıf öğrencilerinin örneklemin en az grubunu (%13.3) oluşturduğu söylenebilir. Toplam sayılarda görüldüğü gibi kız öğrenciler (%76) örneklemin yarısından fazlasını oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet ve okudukları bölüme göre dağılımı ise Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Okudukları Bölüme Göre Dağılımı

Okunan	Kız		Erkek		TOPLAM	
Bölüm	f	%	f	%	f	%
PDR	78	19.3	17	4.2	95	23.5
FENB	39	9.6	8	2	47	11.6
OKÖN	88	21.7	19	4.7	107	26.4
ING	13	3.2	5	1.2	18	4.4
BOTE	12	3	16	4	28	6.9
FRA	22	5.4	2	0.5	24	5.9
SINIF	30	7.4	12	3	42	5.9
DINK	26	6.4	18	4.4	44	10.9
TOPLAM	308	76	97	24	405	100

Tablo 5'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin 95'i (%23.5) Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, 47'si (%11.6) Fen Bilgisi Öğretmenliği, 107'si (%26.4) Okul Öncesi Öğretmenliği, 18'i (%4.4) İngilizce Öğretmenliği, 28'i (%6.9) Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri, 24'ü (%5.9) Fransızca Öğretmenliği, 42'si (%5.9) Sınıf Öğretmenliği, 44'ü (%10.9) Din Kültürü Öğretmenliği bölümünde okumaktadır. Elde edilen verilerin en çok Fen Bilgisi öğretmenliği bölümü öğrencilerinden elde edildiği, bu durumu PDR bölümü öğrencilerinin takip ettiği görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Smith vd. (2008) tarafından geliştirilen kısa psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ) Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. "Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.", "Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır" ve "stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz" gibi maddeleri içeren KPSÖ 6 maddelik 5'li likert tipinde bir ölçektir. Cevaplama anahtarı "Hiç uygun değil" (1), "Uygun değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), " Tamamen Uygun" (5) şeklindedir. 2, 4 ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Uyarlama çalışması 186'sı kadın ve 109'u erkek olmak üzere 295 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Öncelikle geri çeviri yöntemi ile orijinal form ile dilsel eşdeğerlik sağlanmıştır.

Ardından açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri, test tekrar test, iç tutarlılık hesaplamaları ve ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması yapılmıştır (Doğan, 2015).

Ters maddelerin çevrilmesinden sonra elde edilen puanların artışı, psikolojik sağlamlığın yüksekliğine işarettir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %54.66'sını açıklanmaktadır ve tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu değerler verilerin faktör analizi ile uygunluğunu göstermektedir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri .63 ile .79 arasında değişmektedir. Madde analizi sonucunda düzeltilmiş toplam madde korelasyon değerleri birinci madde .65, ikinci madde .66, üçüncü madde .56, dördüncü madde .60, beşinci madde .49 ve altıncı madde .66 olarak bulunmuştur. Bu değerler maddelerin ölçeği temsil edebilirliğinin yeterli olduğunu göstermektedir. Doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen uyum indeksi değerleri x^2/sd (12.86/7)=1,83, NFI=.99, NNFI=0.99, CFI=0.99, IFI=0.99, RFI=0.97, GFI=0.96, RMSEA=0.05, SRMR=0.03 değerlerinde bulunmuş olup ölçeğin Türk öğrencilerinde tek faktörlü yapıyı koruduğunu göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizine göre standartlaştırılmış yükler .52 ile .76 arasında değişen değerlerdedir (Doğan, 2015).

Güvenirliği belirlemek için yapılan analizde iç tutarlık katsayısı değeri .83'tür. Bu durum ölçeğin güvenirlik düzeyinin yüksek olduğuna işarettir. Ölçüt bağıntılı geçerlik için yapılan analizde KPSÖ ile Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (r=.66), Oxford Mutluluk ölçeği (r=.40), Ego Sağlamlığı Ölçeği (r=.61) arasında pozitif ilişkiler olduğu bulgulara ulaşılmıştır. Bu durum üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan uyarlama çalışması ile ölçeğin psikolojik sağlamlığı ölçmek için yeterli geçerlik ve güvenirliğe sahip olduğunu ortaya çıkmıştır (Doğan, 2015).

Ölçeğin orijinal formu ikisi öğrenci, fibromiyalji ve kalp hastalıklarının bulunduğu dört grupta incelenmiştir. Birinci grup 128, ikinci grup 64 üniversite öğrencisinden, üçüncü grup 112 kalp rahatsızlığı olan hastalardan, dördüncü grup ise fibromiyaljisi olan 50 kadından oluşmaktadır. Her grup örneği için elde edilen sonuçlar varyansın %55 ile %67'sini oluşturan tek faktörlü bir yapı ortaya koymuştur. Test tekrar test güvenirlik katsayısı .62 ile .69 arasındadır. İç tutarlılık Cronbach-alfa değeri .80 ile .91 arasında değişmektedir. Yapılan ölçümler sonucunda KPSÖ, sağlamlık ölçümleri, iyimserlik, yaşamın amacı, sosyal destek ile pozitif ilişkili; karamsarlık ve negatif etkileşimler ile negatif ilişkili sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca KPSÖ iç tutarlılık ve test tekrar test güvenirliği göstermiştir (Smith, vd., 2008).

3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal formu tek boyutlu ve beş maddeli bir ölçektir. 7'li likert tipi olan ölçeğin "kesinlikle katılmıyorum" (1), "katılmıyorum" (2), "kısmen katılmıyorum" (3), "kararsızım" (4), "kısmen katılıyorum" (5), "katılıyorum" (6) ve "tamamen katılıyorum" (7) şeklinde cevaplama anahtarı bulunmaktadır. Puanlaması 5 ile 35 arasında değişir. Yüksek puan yaşam doyumunun yüksekliğini gösterir. Madde-toplam korelasyonu .81, .63, .61, .75 ve .66 değerlerinde bulunmuştur. Test tekrar test korelasyon katsayısı .82 ve iç tutarlılık Cronbach-alfa katsayısı .87' dir (Diener vd. 1985).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. 75 kız 75 erkek olmak üzere 150 kişilik bir örneklemde yapılmıştır. İlk başta 150 kişiye uygulanan ölçekler üç hafta sonra 70 kişiye uygulanmış ve güvenirlik çalışması için yapılan test tekrar test korelasyon değeri .85 bulunmuştur. Madde test korelasyon katsayıları birinci maddeden sırası ile .73, .71, .76, .75, .80 düzeyinde bulunarak toplam puan ile korelasyonlarının ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Şenol Durak, Durak ve Gençöz (2011) tarafından yapılan geçerlik güvenirlik çalışması ise 547 üniversite öğrencisi, 166 cezaevi çalışanları ve 123 yaşlı ile yapılmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada iç tutarlılık katsayısı .81'dir. Toplam puan ve madde korelasyon ilişkileri .55 ile .63 arasında değişmektedir. Cezaevi çalışanları ile yapılan grupta iç tutarlılık katsayısı .82 bulunmuştur. Toplam puan ile madde korelasyon ilişkileri .55 ile .69 arasında değişmektedir. Yaşlılar örnekleminde yapılan çalışmada ise iç tutarlılık katsayısı .89, madde ile toplam puan korelasyonu .68 ile .78 arasında değişen değerlerde olduğu bulunmuştur. "Hayatım bir çok yönden idealimdekine yakın." ve "Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim" örnek maddeler arasında gösterilebilir.

Sonuçlar yaşam doyumu ölçeğinin 3 farklı grupta yeterli olduğunu göstermiştir. Tüm faktör yüklemeleri anlamlı bulunmuş ayrıca modelin 3 farklı örnek için de geçerli olduğu ortaya çıkmıştır (Şenol Durak, Durak ve Gençöz, 2011).

3.3.3. Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Öz anlayış ölçeği Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlik güvenirlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılan ölçeğin orijinali 26 maddelik 5'li likert tipindedir. Maddelere örnek olarak "İşler benim

için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim", "Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum" ve Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır" ifadeleri gösterilebilir.

İlk olarak orijinal ölçeğin analizinde 68 kişilik pilot uygulama yapılmıştır. Pilot çalışmadan elde edilen sonuçlar beklentileri karşıladığı için 166 erkek, 225 kızdan oluşan 391 üniversite öğrencisi örnekleminde asıl çalışma yapıldı. Katılımcıların etnik kökenleri birbirinden farklıydı. Ölçek öz yargılamaya karşı öz şefkat, yalnızlığa karşı ortak insanlık ve aşırı tanımlamaya karşı bilinçli farkındalık olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Cevaplama anahtarı "hemen hemen hiçbir zaman" (1) ve "hemen hemen her zaman" (5) değerleri arasındadır (Neff, 2003b).

Öz yargılamaya karşı öz şefkat alt boyutunda öz yargılamanın beş maddesi için iç tutarlılık .77, öz şefkatin beş maddesi için iç tutarlılık ise .78 bulunmuştur. Tek faktör modeli verilere yeterince uymadığı için iki faktörlü değerlendirilmiştir. Yalnızlığa karşı ortak insanlık boyutunda benzer şekilde tek faktör uymadığı için dört maddeli yalnızlık alt boyutu için .79 ve dört maddeli ortak insanlık boyutu için . 80 iç tutarlılık değerlerini göstermektedir. Aşırı tanımlamaya karşı bilinçli farkındalık alt boyut da aynı şekilde tek faktörle uyumlu değildir. Bu nedenle iki faktörlü değerlendirilmiştir. Dört maddelik bilinçli farkındalık iç tutarlılık katsayısı .75 iken, yine dört maddelik aşırı tanımlamaya ait iç tutarlılık katsayısı .81' dir (Neff, 2003b).

Öz anlayış ölçeğinin birbiriyle ilişkili altı faktörün son hali için seçilen 26 maddeye uygunluğunu değerlendirmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulandı. Modelin verilere yeterince uyumlu olduğu belirlendi. Faktörleri arasındaki ilişkilere bakıldığında bazılarının oldukça yüksek olduğu görüldü. Elde edilen bulgular ölçeğin yapı geçerliğinin iyi olduğunu göstermektedir (Neff, 2003b).

Deniz vd. (2008) tarafından yapılan uyarlama çalışması üniversite öğrencilerinden rastgele seçilen 184'ü kız, 157'si erkek 341 öğrenci örnekleminde yapılmıştır. Ayrıca dil eşdeğerliğini sağlamak için 66 İngilizce öğretmenine ölçeğin hem orijinal hem de Türkçe formları uygulandı. Dil eşdeğerliğinin yüksek çıkması sonucunda geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına başlanmıştır.

Öz anlayış ölçeğinin faktör yapısını belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda elde edilen uyum indeksleri x^2=1523.02 (df=299, p<.01), (x^2/df)=5.09, RMSEA=0.123, RMS=0.128, standardize

edilmiş RMS=0.255, GFI=0.692 ve AGFI=0.638 değerlerindedir. 341 öğrenci örnekleminde yapılan analizler sonucunda madde faktör yüklemeleri .041 ile .712 aralığında bulundu. 26 madde için madde toplam korelasyonu .29 ile .646 aralığındadır. 1. ve 22. maddelerin değerleri .30'un altında olduğu için çıkarılmıştır ve böylece ölçeğin uyarlamasında 24 madde bulunmaktadır. Sonraki aşamada 189 öğrenci seçilmiş ve yapılan ölçümlerde öz anlayış ile öz saygı, pozitif etki, negatif etki ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Son olarak rastgele seçilen 93 öğrenci ile yapılan test tekrar test aracılığıyla güvenirlik kontrol edildi. Test tekrar test sonuçları .83, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .89 olarak belirlendi. Sonuç olarak öz anlayış ölçeği Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu anlaşılmıştır (Deniz vd., 2008).

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmaya katılanların demografik bilgilerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Formda öğrencilerin cinsiyetleri, yaş düzeyi, sınıf düzeyi ve okuduğu bölüm hakkında bilgi edinmek amaçlanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak veriler 2016-2017 eğitim öğretim yılında eğitim fakültesi çeşitli bölümlerinde lisans eğitimi alan öğrencilerden elde edilmiştir. Ölçekler öğretim üyelerinden gerekli izinler alındıktan sonra sınıf ortamında öğrencilere uygulanmıştır. Uygulamalar bizzat araştırmacı tarafından yapılmış olup uygulamaya başlamadan önce araştırmanın amacı ve önemi hakkında bilgilendirme yapılmış ve araştırmanın gönüllük esasına dayandığı vurgulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma analizine geçmeden önce ölçekler incelenmiş ve sıralı bir şekilde aynı yanıtları veren, boş bırakılmış maddeleri çoğunlukta olan ölçekler değerlendirme dışı bırakılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri için SPSS 22.0 ve AMOS (Analysis of Moment Structures) programları kullanılmıştır. Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisini analiz etmek için Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılmıştır.

Verilerin demografik değişkenlere göre farklılaşmasını ortaya çıkarmak için Bağımsız gruplar t testi ve Tek yönlü varyans analizinden değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesi için ise Pearson moment çarpım korelasyonundan faydalanılmıştır.

3.5.1. Yapısal Eşitlik Modellemesi

Yapısal eşitlik modellemesi değişkenler arasındaki nedenselliği inceleyen bir analiz yöntemidir. Özellikle eğitim bilimleri, sosyal bilimler, sağlık bilimleri, ekonomi bilimleri ve spor bilimleri alanlarında kullanımına daha çok rastlanmaktadır (Özdamar, 2016).

Yapısal eşitlik modellemesinde odaklanılması gereken iki özelliği sürecin regresyon eşitlikleri gibi yapısal eşitlik içermesi ve bu yapısal eşitliklerin hipotezlerin daha iyi anlaşılması için çizim yapılabilmesidir (Meydan ve Şeşen, 2015).

Bilimsel çalışmalarda YEM'in tercih edilme sebebi bir araştırmadaki bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin ölçüm hatalarını, klasik istatistiksel analizlerdeki açıklayıcı değişkenlerdeki gibi göz ardı etmemesi olabilir. Bu durum yapısal eşitlik modeli ile yapılan araştırmaların daha az yanıltıcı sonuçlar vermesini kolaylaştırır. Bunun yanında YEM ile daha karmaşık modeller test edilebilmektedir (Bayram, 2010, s.1). YEM gözlenen ve gözlenemeyen değişkenler birlikte ele alındığı, doğrudan ve dolaylı ilişkilerin ölçülebildiği günümüzdeki en kabul edilebilir yöntem olarak söylenebilir (Meydan ve Şeşen, 2015).

Yapısal eşitlik modellemesinde yapılan çizimler için dikkat edilmesi gereken belli noktalar vardır. Gözlemsel ve değişkenler için dikdörtgen, gözlenemeyen değişkenler için ise elips şekli kullanılmaktadır. Aynı zamanda gözlenen değişkenlere ait hata terimleri (e) de elips şeklinde gösterilir (Bayram, 2010).

3.5.2. Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İlgili Kavramlar

Yapısal eşitlik modellemesinde çeşitli kavramlar kullanılmaktadır. Bu kavramların açıklanması modelin anlaşılmasını kolaylaştıracaktır.

Gözlemsel (gözlenen) değişken: "Doğrudan veya dolaylı olarak gözlenebilen ölçüm, tartım, sayım ya da ölçekler yardımıyla elde edilebilen değişkenlerdir" (Özdamar, 2016, s.166).

Gizil (gözlenemeyen) değişken: Doğrudan gözlemlenemeyen ve ölçülemeyen değişkenlerdir. Gizil değişkenler, onu tanımlayan ölçülebilir değişkenler ile ölçülebilir. Bu nedenle gizil değişkenler gözlemlenen değişkenlere bağlıdır. Örnek olarak motivasyon, güçsüzlük ve sözlü ifade yeteneği gösterilebilir (Meydan ve Şeşen, 2015).

Yapısal eşitlik modelinde geleneksel istatistiksel yöntemlerinde kullanılan bağımlı ve bağımsız değişken kavramı yerini içsel (endogen) ve dışsal (exogen) değişkene bırakmıştır. Bu durum YEM modellerinde bir değişkenin hem bağımlı değişken hem de bağımsız değişken olabilmesiyle açıklanabilir (Kelloway, 1998, Akt. Meydan ve Şeşen, 2015).

Dışsal (Exogen) değişken: Gözlenen ve gizli değişkenlerin değişimini etkileyen değişkenlerdir. Modeldeki diğer değişkenlerde değişikliğe sebep olabilir ve bağımsız değişken gibi algılanabilir. Dışsal değişkenlerdeki değişimlerin kaynağı model değildir. Bu durumda dışarıdan bir etkiden bahsedilir. Yapısal eşitlik modelinde dışsal değişkenler 2 gruba ayrılır. Bunlar dışsal gözlenen ve gizli dışsal değişkenlerdir (Özdamar, 2016).

İçsel (Endogen) değişken: İçsel değişken bağımlı değişken olarak algılanabilir. Nedenselliğin açıklanmasında etkisi olduğu kabul edilmekte ve dışsal değişkenler tarafından doğrudan ya da dolaylı olarak etkilenmektedir. İçsel değişkenlerdeki değişimler dışsal değişimlerdeki değişimlerin aksine model tarafından açıklanabilir (Özdamar, 2016).

3.5.3.Yapısal Eşitlik Modeli Tipleri

Yapısal eşitlik modeli; yol analizi, doğrulayıcı faktör ve yapısal regresyon modeli olarak 3 grupta incelenmektedir (Bayram, 2010).

Yol Analizi: Yapısal eşitlik modelinin gelişimi yol analizine ve doğrulayıcı faktör analizine dayanmaktadır (Meydan ve Şeşen, 2015). Yol analizi diğer bir ifadeyle path modeli gözlenen değişkenler arasındaki ilişkilerin bağlantılarını inceleyen nedensel modelleme yöntemidir (Bayram, 2010). Yol analizinde bağımlı değişkene olan doğrudan ya da dolaylı etkiden bahsedilir (Özdamar, 2016). Yol analizinde amaç kurgulanan modeldeki değişkenler arasındaki ilişkilerin yani yolların etkisini ve anlamlılığını ortaya çıkarmaktır (Meydan ve Şeşen, 2015).

Doğrulayıcı Faktör Analizi: Doğrulayıcı faktör analizi yapısal eşitlik modellemesi ile aynı doğrultuda olan bir kavram olup çalışma kapsamında önerilen modelin ve hipotezlerin test edilmesini içerir. Bu yolla alternatif modellerin karşılaştırılması yapılarak en uygun modelin tespit edilmesi amaçlanır (Bayram, 2010, s.42).

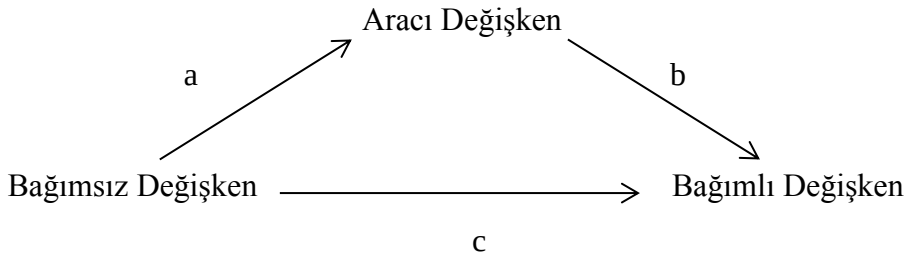
Keşfedici/açıklayıcı (exploratory) ve doğrulayıcı (confirmatory) olarak iki tür faktör analizinden bahsedilir. Açıklayıcı faktör analizinden kasıt değişkenler arası ilişki bağlamında faktör elde etmek iken doğrulayıcı faktör analizi ise belirlenen bu faktör yapıları, orijinal ölçeklerde daha önceden tanımlanmış faktör yapılarını, daha önceden belirlenen modelleri veya hipotezleri test etmek ve denetlemek için kullanılan bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2004, Byrne, 1998, Akt. Meydan ve Şeşen, 2015; Özdamar, 2016).

Yapısal Regresyon Modeli: Yapısal eşitlik modeli olarak da ele alınan bu model doğrulayıcı faktör analizi ile benzer özelliklere sahiptir. Aralarındaki en önemli fark gizil değişkenlerin gizli regresyon etkilerine sahip olmasıdır. Bu model aralarındaki bağlantısı belli olmayan gizil değişkenlerin ilişkilerini ortaya çıkarmak amacıyla kullanılır. Bu modelde gözlemlenen ve gizil değişkenler aynı anda bulunur. Ölçüm modeli ve yapısal model olarak iki grup içermektedir (Bayram, 2010; Heck ve Johnsrud, 1994; Akt. Meydan ve Şeşen, 2015).

3.5.4. Aracı (Mediation) Etki

Özdamar (2016, s. 167) "iki değişken (X ve Y) arasındaki önemli nedensel bağlantı/ilişkinin, modelde dikkate alınmayan başka bir (Z) değişkenden kaynaklandığında" bu Z değişkenini aracı/arabulucu değişken olarak ifade etmiştir.

Aracılığın anlamını açıklığa kavuşturmak için Şekil 1'de yol diyagramı sunulmuştur. Bu şekil aracılıktaki temel nedensel zinciri göstermektedir. Şekilde bağımsız değişkenin doğrudan etkisi "c yolu", bağımsız değişkenin aracı etkisi "b yolu" ve bağımsız değişkenden aracıya giden yol "a yolu" olarak gösterilmektedir (Baron ve Kenny, 1986).



Şekil 1. Yol diyagramı
Kaynak: Baron ve Kenny, 1986.

Bu noktada aracılığın geçerli olması için gereken bazı durumlar bulunmaktadır. Bağımsız değişkendeki değişiklikler, aracı değişkendeki değişiklikleri (a yolu); aracı değişkendeki değişiklikler ise bağımlı değişkendeki değişiklikleri anlamlı bir şekilde açıklamaktadır. Sonuç olarak a ve b yolu kontrol edildiğinde bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişki önemini kaybeder veya ilişkinin önemi azalır. Burada dikkat edilmesi gereken diğer bir konu "c yolu"nun sıfıra inmesi durumunda tek bir aracılıktan, "c yolu"nun sıfır olmaması durumunda ise çoklu aracılıktan bahsedilir (Baron ve Kenny, 1986).

Değişkenler arasındaki ilişkide aracılığın rolünü incelemek için regresyon analizi yerine yapısal eşitlik modelinin kullanılması, yapısal modelin ölçüm ve artık hatalarını da dikkate alması ile açıklanabilir (Meydan ve Şeşen, 2015).

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz anlayış kavramının aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analizlere ait bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle puanların cinsiyete ve yaşa göre farklılaşmasına ilişkin bulgular ardından ölçeklerin geçerli olup olmadığını anlamak için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları sunulmuştur. Daha sonra ise değişkenler arası korelasyona ve son olarak da oluşturulan modele ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Bulgular

Öğrencilerin araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından aldıkları puanlara göre ortaya çıkan ortalama, standart sapma ve alınan en yüksek ve en düşük değerler Tablo 6' da verilmiştir.

Tablo 6

Öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanlara İlişkin Betimsel Değerler

	N	$\overline{X}$	S	En düşük	En Yüksek
YDÖ	405	20.34	6.50	5	35
KPSÖ	405	18.61	4.78	6	30
ÖZAN	405	45,07	9,83	17	67

Not. YDÖ=Yaşam doyumu ölçeği, KPSÖ=Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği, ÖZAN=Öz anlayış ölçeği

Tablo 6'da görüldüğü gibi yaşam doyumundan alınan puanların aritmetik ortalaması X= 20.34, psikolojik sağlamlık puanlarının aritmetik ortalaması X=18.61, öz anlayış puanlarının aritmetik ortalaması ise X=45,07' dir. Öz anlayış ölçeğinden alınabilecek en düşük ve en yüksek puan değerleri elenmiş maddelere göre verilmiştir.

4.2. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puan Ortalamalarının Cinsiyet ve Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin araştırmada kullanılan ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek için öncelikle dağılımın normalliği araştırılmış ve araştırmada kullanılan ölçeklerin dağılımlarının normal olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle cinsiyete göre anlamlı farklılığı incelemek için Bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan Yaşam Doyumu, Kısa Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Ölçeklerinden alınan puanların ortalamalarına dair Bağımsız gruplar t testinden elde edilen analiz sonuçları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7

Araştırmada Kullanılan Yaşam Doyumu, Kısa Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Ölçeklerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	T	p
YDÖ	Kız	308	4.13	1.26	1.831	.068
	Erkek	97	3.86	1.41		
KPSÖ	Kız	308	3.09	.80	-.549	.583
	Erkek	97	3.14	.80		
ÖZAN	Kız	308	3.23	.71	.339	.735
	Erkek	97	3.20	.70		

Not. YDÖ=Yaşam doyumu ölçeği, KPSÖ=Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği, ÖZAN=Öz anlayış ölçeği

Tablo 7'de kız öğrencilerin yaşam doyumu ortalamalarının 4.13, psikolojik sağlamlık ortalamalarının 3.09 ve öz anlayış ortalamalarının 3.23 olduğu görülmektedir. Bunun yanında erkek öğrencilerin yaşam doyumu ortalamaları 3.86, psikolojik sağlamlık ortalamaları 3.14 ve öz anlayış ortalamaları ise 3.20'dir. Yapılan T testi sonuçları öğrencilerin yaşam doyumu (t=1.831 p>.05), psikolojik sağlamlık (t=-.549 p>.05) ve öz anlayış (t=.339 p>.05) düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir.

Öğrencilerin araştırmada kullanılan ölçeklerden aldıkları puanların yaşa göre anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı ise Tek yönlü varyans analizi ile test edilmiştir.

Öğrencilerin veri toplama araçlarından aldıkları puanların yaş değişkenine göre n sayıları, puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tek yönlü varyans analizi testinden elde edilen sonuçlar Tablo 8'de gösterilmektedir.

Tablo 8

Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		KT	Sd	KO	F	p
YDÖ	G. Arası	3.450	3	1.150	.677	.566
	G. İçi	680.749	401	1.698		
	Toplam	684.199	404			
KPSÖ	G. Arası	.708	3	.236	.369	.775
	G. İçi	256.518	401	.640		
	Toplam	257.226	404			
ÖZAN	G. Arası	.790	3	.263	.532	.660
	G. İçi	198.421	401	.405		
	Toplam	199.212	404			

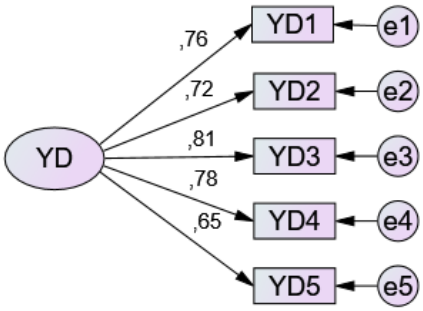
Tablo 8'de gösterilen Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre yaşam doyumu ($F_{(3-401)}$=.677, P>.05), psikolojik sağlamlık ($F_{(3-401)}$=.369, P>.05) ve öz anlayış ($F_{(3-401)}$=.532) düzeylerinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

4.3. Ölçeklerin Geçerlikleri

Bu araştırmada kullanılan Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeğinin bu örneklem açısından geçerli olup olmadığını test etmek amacıyla gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda elde edilen uyum indeks değerleri aşağıda sırayla sunulmuştur.

4.3.1. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Yaşam Doyumu Ölçeği için birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Şekil 2'de yaşam doyumu ölçüm modeli ve faktör yükleri verilmiştir.



Şekil 2. Yaşam doyumu ölçüm modeli

Şekil 2 incelendiğinde, Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda faktör yüklerinin .65 ile .76 arasında değiştiği görülmektedir. Analiz sonucunda bütün çıktı değerlerin istenilen değer aralığında olması nedeni ile herhangi bir iyileştirmeye gerek duyulmamıştır. YDÖ için yapılan DFA sonuçlarına ait uyum değerleri ve uyum belirteçleri Tablo 9'de sunulmuştur.

Tablo 9

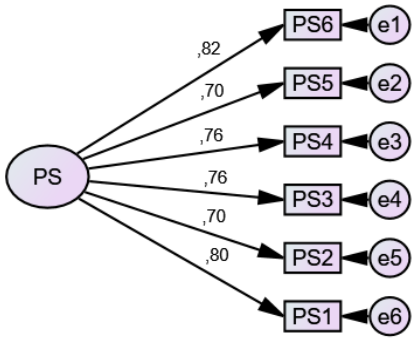
Yaşam Doyumu Ölçeğine İlişkin DFA Sonuçlarına Ait Uyum Belirteçleri

Uyum	Elde Edilen Uyum Değerler
χ^2	7.032
sd	4
χ^2/sd	1.76
GFI	.99
AGFI	.96
RMSEA	.043
CFI	.99
SRMR	.02
TLI	.99

YDÖ için yapılan DFA sonuçlarını uyum indeksleri açısından incelediğimizde, ölçme aracının bu araştırma için yapısının doğrulandığı görülmektedir (χ^2 = 7.032, sd= 4, χ^2 /sd= 1.76, GFI= .99, AGFI= .96, RMSEA= .043, CFI=.99, SRMR= .02, TLI= .99).

4.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği için birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Şekil 3'te psikolojik sağlamlık ölçüm modeli ve faktör yükleri verilmiştir.



Şekil 3. Psikolojik sağlamlık ölçüm modeli

Şekil 3 incelendiğinde, Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda faktör yüklerinin .70 ile .82 arasında değiştiği görülmektedir. Analiz sonucunda bütün çıktı değerlerin istenilen değer aralığında olması nedeni ile herhangi bir iyileştirmeye gerek duyulmamıştır. PSÖ için yapılan DFA sonuçlarına ait uyum değerleri ve uyum belirteçleri Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

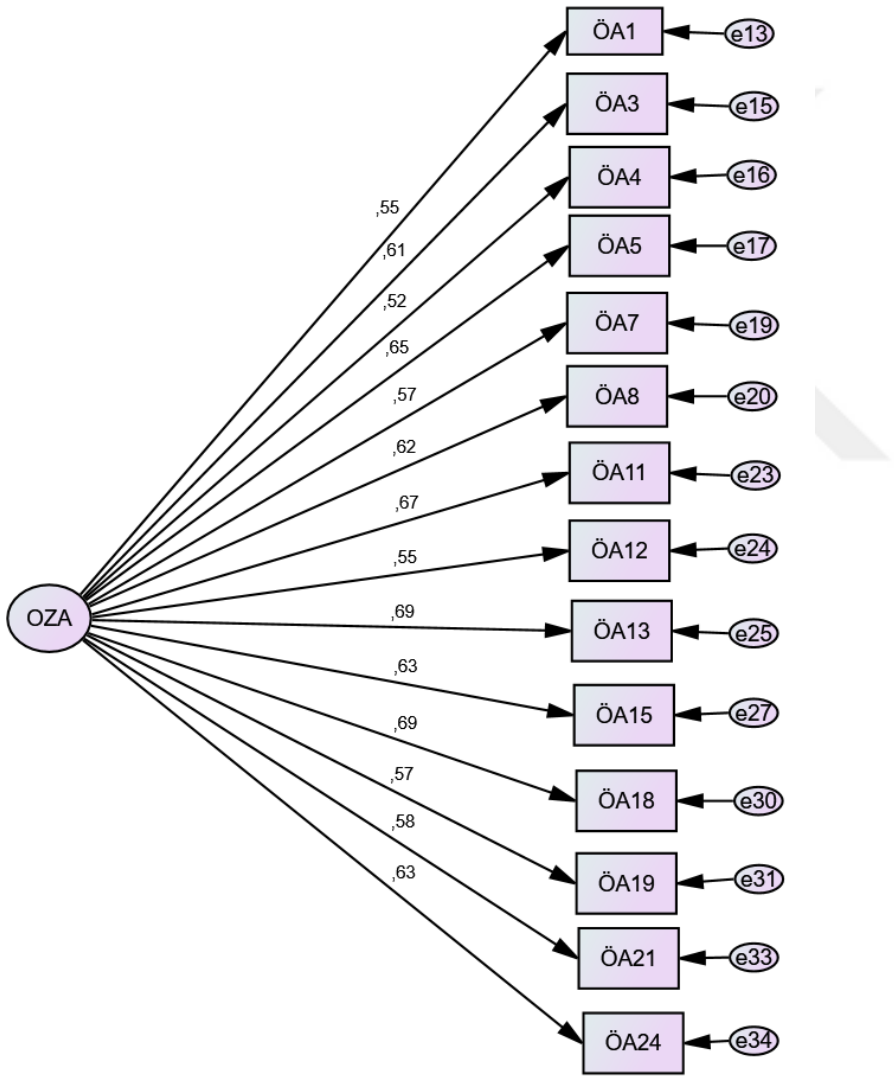
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine İlişkin DFA Sonuçlarına Ait Uyum Belirteçleri

Uyum Değerler	Uyum Belirteçleri
χ^2	14.443
sd	9
χ^2/sd	1.605
GFI	.99
AGFI	.97
RMSEA	.03
CFI	.99
SRMR	.02
TLI	.99

KPSÖ için yapılan DFA sonuçlarını uyum indeksleri açısından incelediğimizde, ölçme aracının bu araştırma için yapısının doğrulandığı görülmektedir. (χ^2 = 14.443, sd= 9, χ^2 /sd= 1.605, GFI= .99, AGFI= .97, RMSEA= .03, CFI=.99, SRMR= .02, TLI= .99)

4.3.3. Öz Anlayış Ölçeği (ÖZANÖ) Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Öz Anlayış Ölçeği için birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Şekil 4'te öz anlayış ölçüm modeli ve faktör yükleri verilmiştir.



Şekil 4. Öz anlayış ölçüm modeli

Şekil 4 incelendiğinde, Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda faktör yüklerinin .52 ile .69 arasında değiştiği görülmektedir. Öz anlayış ölçeğinin orijinal maddeleri

üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırlarda olmadığı görülmüştür. Bunun üzerine faktör yükleri .50' nin altında olan maddeler (2,6,9,10,14,16,17,20,22 ve 23. maddeler) ölçekten çıkarılarak doğrulayıcı faktör analizi yeniden yapılmıştır. Bu şekilde modelin uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlara geldiği görülmüştür. Analiz sonucunda bu örneklem için Öz Anlayış Ölçeğinin 14 maddelik tek faktörlü yapısı kullanılmıştır. Analiz sonucunda modelin uyum katsayılarını olumsuz etkiliyor olmasından dolayı ölçekten çıkarılmıştır. ÖZANÖ için yapılan DFA sonuçlarına ait uyum değerleri ve uyum belirteçleri Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

Öz Anlayış Ölçeğine İlişkin DFA Sonuçlarına Ait Uyum Belirteçleri

Uyum Değerler	Uyum Belirteçleri
χ^2	270.15
sd	74
χ^2/sd	3.65
GFI	.90
AGFI	.86
RMSEA	.08
CFI	.90
SRMR	.05
TLI	.88

Öz Anlayış Ölçeği için yapılan DFA sonuçlarını uyum indeksleri açısından incelediğimizde, ölçme aracının bu araştırma için yapısının doğrulandığı görülmektedir. (χ^2 = 270.15, sd= 74, χ^2 /sd= 3.65, GFI= .90, AGFI= .86, RMSEA= .08, CFI=.90, SRMR= .05, TLI= .88)

4.4. Değişkenler Arası Korelasyonlar

Araştırmada kullanılan ölçeklere yönelik dağılımın normalliği üzerine yapılan analizlerin sonucunda dağılımın normal dağıldığı analiz edilmiş olup yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin bulguları Pearson moment çarpım korelasyonu ile elde edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde öz anlayışın aracılık rolünün incelendiği çalışmada yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla korelasyon analizi Tablo 12' de gösterilmiştir.

Tablo 12

Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Düzeylerine İlişkin Korelasyonlar

	1	**2**	**3**
1.YDÖ	1		
2.KPSÖ	.35**	1	
3.ÖZAN	.41**	.66**	1

**p<.01

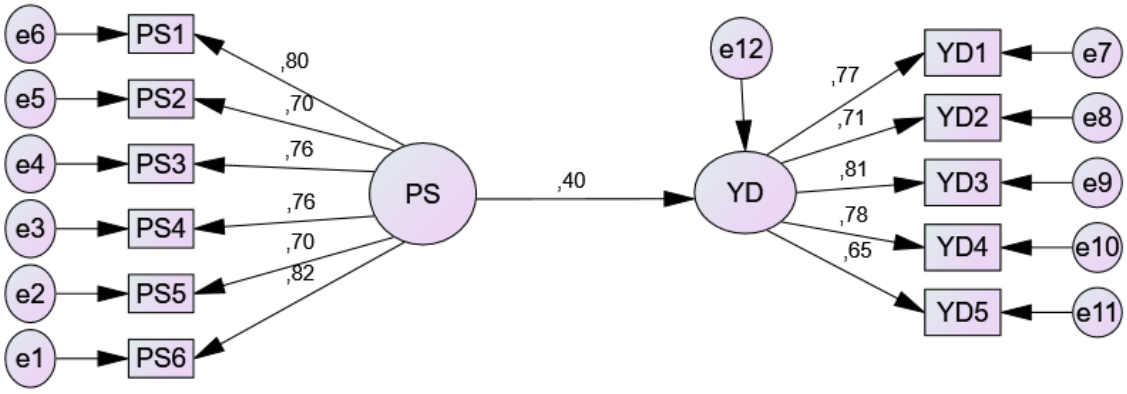
Tablo 8'e bakıldığında en yüksek ilişkinin psikolojik sağlamlık ile öz anlayış arasında olduğu, bu durumu yaşam doyumu ile öz anlayış arasındaki ilişkinin takip ettiği ve aynı zamanda yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin de anlamlı olduğu görülmektedir. Bu durum Baron ve Kenny (1986)'nin aracılık için gerekli olan korelasyona yönelik ön şarta dair açıklamaları ile uyum sağlamaktadır. Bu nedenle bu araştırmada analizler yapısal aracılık modeli ile test edilmiştir.

4.5. Model Testleri

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde öz anlayışın aracı rolünün incelenmesi amacı ile kurulan Model 1 ve Model 2'ye ait yapısal eşitlik modeli analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

4.5.1. Model 1: Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki

Model 1'de üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Baron ve Kenny'ye (1986) göre, bağımlı ve bağımsız değişken arasında anlamlı ilişki olması durumunda aracılık ilişkisi söz konusu olabilir. Bu nedenle öncelikli olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının, yaşam doyumunu yordama gücü incelenmiştir.



Şekil 5. Yapısal eşitlik modellemesi aracılığı ile psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordama gücü

Şekil 5' te yapısal eşitlik modellemesi aracılığı ile psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordama gücü gösterilmiştir.

Tablo 13'de Model 1'e ait uyum değerleri ve uyum belirteçlerine yer verilmiştir.

Tablo 13

Model 1'e İlişkin Uyum Belirteçleri

Uyum Değerler	Uyum Belirteçleri
χ^2	52.655
sd	42
χ^2/sd	1.25
GFI	.98
AGFI	.96
RMSEA	.02
CFI	.99
SRMR	.03
TLI	.99

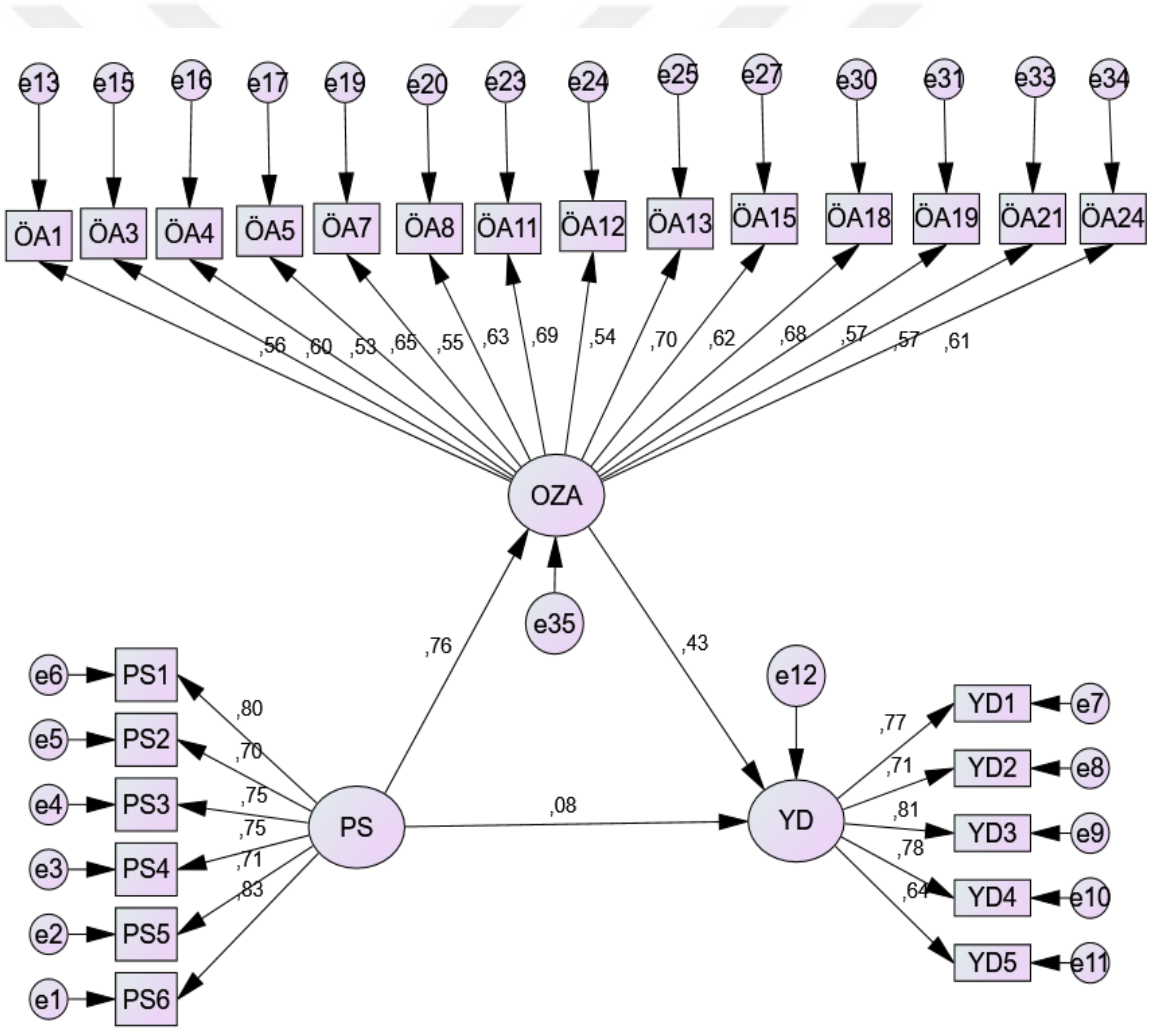
Tablo 13 incelendiğinde χ^2 (52.655) ve χ^2/df *(1.25)* değerlerine göre modelin anlamlı olduğu görülmektedir. Model uyum indeksleri incelendiğinde GFI değerinin .98; AGFI değerinin .96; RMSEA değerinin .02; CFI değerinin .99; SRMR değerinin

.03 ve TLI değerinin .99 olduğu görülmektedir ve bu da modelin kabul edilebilir sınırlar içinde yer aldığını göstermektedir.

Buna göre psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu .40 düzeyinde yordadığı görülmektedir.

4.5.2. Model 2: Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisinde Öz Anlayışın Aracı Rolünün İncelenmesi

Yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesinde öz anlayışın aracılık etkisini yapısal eşitlik modellemesi aracılığı ile incelemek amacıyla kurulan Model 2'ye ait şekilsel gösterim aşağıda sunulmuştur.



Şekil 6. Yapısal eşitlik modellemesi aracılığı ile yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolü

Model 2'ye ait uyum değerleri ve uyum belirteçleri Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14

Model 2'ye İlişkin Uyum Belirteçleri

Uyum	Uyum Belirteçleri Değerler
χ^2	571.92
sd	268
χ^2/sd	2.13
GFI	.89
AGFI	.86
RMSEA	.05
CFI	.93
SRMR	.05
TLI	.93

Model 2'ye ait Tablo 14 incelendiğinde x^2 (571.92) ve x^2/df *(2.13)* değerlerine göre modelin anlamlı olduğu görülmektedir. Model uyum indeksleri incelendiğinde GFI değerinin .89; AGFI değerinin .86; RMSEA değerinin .05; CFI değerinin .93; SRMR değerinin .05 ve TLI değerinin .93 olduğu görülmektedir ve bu da modelin kabul edilebilir sınırlar içinde yer aldığını göstermektedir.

Model 2'ye göre yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde öz anlayışın aracılık etkisinin test edildiği yapısal eşitlik modellemesinde psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordama gücünün .40'tan .08' e düştüğü görülmektedir. Buna göre; öz anlayışın, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde kısmi aracılık etkisi olduğu söylenebilir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış ölçeklerinden elde edilen verilere ilişkin bulguların tartışılmasına yer verilmiştir.

5.1. Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek bu araştırmanın amaçlarından biridir.

Bu amaç neticesinde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşma göstermediği yapılan analizler sonucunda ortaya çıkmıştır. Literatür incelendiğinde yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmasının olmadığı sonucuna çeşitli araştırmalarda (Boo vd., 2016; Çivitçi, Çivitçi ve Fiyakalı, 2009; Demir, 2011; Deniz vd. 2012; Gündoğar, Sallan Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007; Tuncer, 2017; Tuzgöl-Dost, 2010) rastlanmıştır. Demir (2011), Deniz vd. (2012), Gündoğar vd. (2007), Tuncer (2017) üniversite öğrencilerinde, Boo vd. (2016) Malezya vatandaşlarından alınan genel bir örneklemde; Çivitçi vd. (2009) anne babası boşanmış lise öğrencileri örnekleminde bu sonuçlara ulaşmıştır. Tuzgöl Dost (2010) ise Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmiştir.

Gülcan ve Nedim Bal (2014)'ın çalışmasında ise bu sonuçlardan farklı olarak üniversitede okuyan kız öğrencilerin yaşam doyumunun erkeklerden daha yüksek olduğu dolayısıyla cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlandığı belirtilmiştir. Benzer şekilde yaşam doyumu düzeylerinde üniversitede öğrenim gören kız öğrencilerin lehine cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu belirten çalışmalar (Aydıner, 2011; Güven, 2015; Tuzgöl Dost, 2007; Wright ve Perrone, 2010;) mevcuttur. Cenkseven Önder (2012)'in çalışmasında da ilk ergenlik dönemindeki bireylerde yaşam doyumunun cinsiyete göre bazı anlamlı farklılaşmaları saptanmış olup genel, arkadaş ve okul doyum düzeylerinin kız öğrencilerde daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Analiz sonuçları psikolojik sağlamlığın da cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermiştir. Benzer bulgulara rastlanan bir çok araştırma bulunmaktadır. Terzi (2008a)'nin üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün cinsiyete göre farklılaşmanın olmadığını bulguladığı çalışması bunlardan biridir. Üniversite öğrencileri (Çelikkaleli ve Kaya, 2016) ve ergenler (Ergün, 2016; Kaya, 2015) ve sosyo ekonomik açıdan dezavantajlı ergenler (Aydın Sünbül, 2016) ile yapılan çalışmalarda da sonuçlar farklılaşmanın olmadığı yönündedir. Ancak Kaya (2015) ve Ergün (2016)'ün çalışmalarında genel psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre farklılaşmasının olmadığı belirtilse de bazı alt boyutlarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Kaya, yılmazlık ölçeğinin araştırıcı olma, amaca ulaşma ve iletişim kurma boyutlarında kız öğrenciler lehine, Ergün ise Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin bağlam-kaynak boyutunda erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılaşmaya ulaşmıştır. Bolat (2013) ise psikolojik sağlamlığın genel puanı ve iyimserlik hariç alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmadığını ifade etmiştir.

Mevcut araştırma sonuçlarından farklı olarak genel psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılaşması olduğu yönünde sonuçlara ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır. Kızlar lehine anlamlı farklılaşmanın olduğu sonuçlara, 14-18 yaşındaki ergenler (Koç Yıldırım, Yıldırım, Otrar ve Şirin) ve üniversite öğrencileri (Oktan, vd., 2014) örnekleminde yapılan çeşitli araştırmalarda rastlanmıştır. Erdoğan (2015) ise çalışmasında üniversite öğrencilerinde erkekler lehine anlamlı farklılaşmaya ulaşmıştır.

Cinsiyete göre farklılaşması incelenen bir diğer değişken öz anlayıştır. Üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeylerinin de cinsiyete göre anlamlı farklılaşma göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonucu destekleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri (Bolat, 2013; Dilmaç vd., 2009; Eker, 2011; Özyeşil, 2011; Soysa ve Wilcomb, 2013), ergenler (Sun, Chan ve Chan, 2016), öğretmen adayları (Asıcı, 2013), öğretmenler (Şahin, 2014), özel eğitim bölümü öğrencileri (Aydın ve Soyer, 2012) ile yapılan çalışmalar bunlardan bazılarıdır.

Mevcut araştırma bulgusundan farklı olarak öz anlayış düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı yönünde sonuca ulaşan araştırmalar (Öveç, 2007; Tel ve Sarı, 2016) da bulunmaktadır. Öveç (2007) bu farklılaşmayı alt boyutlar açısından değerlendirmiş olup öz sevecenlik, bilinçli farkındalık ve paylaşımların farkında olma boyutlarında kız öğrencilerin, aşırı özdeşleşme, izolasyon ve öz yargılama boyutlarında erkek öğrencilerin daha yüksek öz anlayış düzeylerine sahip olduğu belirtilmiştir. Tel ve Sarı

(2016)'nın alt boyutlar açısından cinsiyete göre farklılığı incelediği çalışmasında bilinçli farkındalık boyutunda erkekler lehine, aşırı özdeşleşme boyutunda ise kadınlar lehine anlamlı farklılığa ulaşılmıştır.

Bir başka çalışmada ise Türkiye ve diğer ülkelerdeki öğrencilerin cinsiyetlerine göre öz anlayış düzeylerinin karşılaştırılması yapılmıştır. Öğrencilerin öz anlayış düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı ortaya çıkan çalışmada Türkiye'deki kız öğrencilerin diğer ülkelerdeki erkek öğrencilerin öz anlayış düzeylerinden anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirtilmiştir (Deniz vd., 2012).

Genel olarak bakıldığında yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşması ile ilgili literatür incelendiğinde çeşitli sonuçlara ulaşıldığı, mevcut araştırma sonucuyla tutarlı olarak cinsiyete göre anlamlı farklılaşmanın bulunmadığı çalışmaların yanında, kızlar lehine farklılaşmanın bulunduğu araştırmaların yoğunlukta olduğu görülmektedir. Literatürde psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşması ile ilgili çeşitli sonuçlara ulaşılmış olup öz anlayışın cinsiyete göre farklılaşması ile ilgili yapılan araştırmaların genellikle mevcut araştırma bulgularıyla tutarlı sonuçlarla ulaştığı söylenebilir. Bunun yanında anlamlı farklılığa ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır.

5.2. Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu çalışmanın diğer bir amacı üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış düzeylerinde yaşa göre farklılaşmanın olup olmadığını incelemektedir.

Sonuçlar öğrencilerin yaşam doyumlarının yaş düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Aydıner (2011), Demir (2011) ve Tuncer (2017) paralel sonuçlara üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında ulaşmıştır. Çivitçi vd. (2009)'nin araştırmasında anne babası boşanmış çocukların anne-babaları boşandıkları zamanki yaşlarına göre yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Anlamlı farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşan başka bir çalışma da Boo vd. (2016)'ne aittir.

Araştırma sonucu ile farklı sonuçlara Gülcan ve Nedim Bal (2014)'ın çalışmasında rastlanmıştır. Yaşam doyumu düzeylerinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaştığı belirtilen çalışmada 19-22 yaş aralığındaki öğrencilerin, 23-25 yaş düzeyindeki öğrencilerinden daha yüksek yaşam doyumu puanlarına ulaştıkları ortaya

çıkmıştır. Benzer şekilde Hirschi (2009) ise 12-16 yaş aralığındaki öğrenciler ile yaptığı boylamsal çalışmasında ileri yaşın yaşam doyumuyla negatif ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Psikolojik sağlamlığın yaş faktörüne göre değerlendirmesi de benzer şekildedir. Diğer bir ifadeyle üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Yaşa göre farklılaşmanın incelendiği sınırlı sayıdaki araştırmalardan birinde (Gooding, Hurst, Johnson ve Tarrier, 2011) ileri yaştaki yetişkinlerin genç yetişkinlere göre problem çözme ve duygusal düzenleme alt ölçeklerinde psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu sonucuna varılmıştır. Bu sonuç mevcut araştırma bulgularıyla benzeşmemektedir.

Son olarak öz anlayış değişkeninin yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığına dair bulgulara ulaşılmıştır. Bu konuda yapılan çalışmaların fazla olmadığı fark edilmiştir. Az sayıda yapılan çalışmalardan biri Asıcı (2013)'ya aittir. Ancak bu çalışmada yaşa göre anlamlı bir farklılaşma olduğu ve öğretmen adaylarının öz duyarlıklarının ileri yaşlarda daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Homan (2016)'ın araştırmasında öz anlayışın yaşla ilişkili olduğu ve öz anlayış düzeyinin yaşla beraber arttığına dair bulgularından bahsedilmiştir. Benzer şekilde Neff ve Vonk (2009) öz anlayışın yaşla olumlu yönde anlamlı ilişkisi olduğunu sonucuna varmıştır. Öz anlayış düzeyinin yaşa göre anlamlı farklılığının olduğu sonucuna ulaşan bir başka araştırmada (Aydın ve Soyer, 2012) 25 yaş üstü yaş grubunun diğerlerinden farklılaştığı ancak yaşa bağlı doğrudan bir artış veya azalmaya rastlanmadığı belirtilmiştir.

Neff ve Mcgehee (2010)'nin analiz sonuçları ise ergenlerde ve genç yetişkinlerde öz anlayış düzeylerinin farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bu durum araştırma sonucunu destekler niteliktedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde literatürde yaşam doyumu düzeylerinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı yönünde sonuçların bulunduğu görülmektedir. Bunun yanında yaş düzeyi yükseldikçe yaşam doyumu düzeyinin azaldığına dair sonuçlara rastlanmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşa göre farklılaşmasını inceleyen araştırmaların sınırlı sayıda olduğu ve öz anlayış düzeyinin yaşa göre farklılaşmasına dair yapılan araştırmaların sonuçlarının genellikle anlamlı farklılaşmanın bulunduğu yönünde olduğu görülmektedir.

5.3. Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın amaçlarından biri olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemeye dair elde edilen bulgular yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı pozitif ilişkilerin olduğunu göstermektedir.

Yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişkilerin olduğu yönünde araştırma bulgularını destekleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Eryılmaz (2012)'ın üniversite öğrencisi örnekleminde yaptığı çalışmasında yaşam doyumunun psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Ülker Tümlü ve Recepoğlu (2013) akademik personellerde; Çelik vd. (2017) ise formasyon eğitimi alan öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaşam doyumunu yordadığını belirtmiştir. Yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişkilerin olduğu sonucu ile paralellik gösteren başka araştırmalar (Rourke, 2004; Batan ve Ayten, 2015; Şahin Baltacı ve Karataş, 2015; Uz-Baş ve Yurdabakan, 2017) da mevcuttur. Ginevra vd. (2017) 'nın çalışmasında zeka engeli olan çocukların ailelerinde psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu ile kariyer uyumu arasında aracı rol oynadığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık (Bajaj ve Pande, 2015) ve yaşam doyumu ile stres (Shi, Wang, Bian ve Wang, 2015) arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır.

Doğan (2015)'ın kısa psikolojik sağlamlık için yaptığı geçerlik güvenirlik çalışmasındaki analizlerde ise psikolojik sağlamlık ile mutluluk arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Masten (2014) tarafından yakın ilişkiler ve arkadaşlar, umut, öz yeterlik, ebeveynin kalitesi sağlamlık faktörleri arasında sayılmaktadır. Sağlam bireyin özellikleri arasında ise ebeveynle ilişki, sosyo ekonomik avantajlar gösterilmektedir (Maten ve Coastwort, 1998). Aynı zamanda güçlü ve destekleyici ilişkinin de sağlamlık için önemli olduğundan bahsedilir (Luthar, 2006). Benzer şekilde yaşam doyumunun da umutla (Sarı ve Tunç, 2016), ve öz yeterlik ile pozitif (Aydıner, 2011; Sahranç, 2008), umutsuzlukla (Çelik vd., 2017) ve yalnızlıkla negatif (Çeçen, 2007; Yılmaz ve Altunok, 2009) ilişkili olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır. Cenkseven ve Akbaş (2007)'ın çalışmasında ise öznel iyi oluşun ebevenle ilişkiden algılanan hoşnutluk, flört

ile ilişkiden algılanan hoşnutluk ve sosyo ekonomik statü değişkenleri tarafından anlamlı olarak yordandığı belirtilmiştir.

Bu ifadeler yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlığın benzer yönleri olduğunu göstermekte ve aralarındaki ilişkiyi açıklamaktadır.

5.4. Yaşam Doyumu ve Öz anlayış Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum

Literatürde araştırmada elde edilen diğer bir sonuç olan yaşam doyumu ile öz anlayış arasında pozitif anlamlı ilişkilerin olduğunu destekleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Bluth ve Blanton (2014) yaşam doyumu ile öz anlayış arasında pozitif ilişki sonucuna ergen örnekleminde, Neff ve Faso (2014) otizmli çocuğa sahip ailelerde, Hope, vd. (2014) üniversiteye yeni başlayan öğrencilerde, Yang, Zhang ve Kou (2016) yetişkinlerde ve Yang ve Mak (2016) ise HIV virüsü ile yaşayan insanlar örnekleminde yaptığı çalışmasında ulaşmıştır. Yaşam doyumu ile öz anlayış düzeylerinin pozitif ilişkisine dair araştırma bulguları ile paralel sonuçlara üniversite örnekleminde Deniz vd. (2012) ve Sünbül (2016)'ün çalışmalarında rastlanmaktadır. Bu açıdan bakıldığında çeşitli örneklemlerde yaşam doyumu ve öz anlayış arasında pozitif ilişkilerin olduğu tutarlı sonuçlara varıldığı söylenebilir. Bir başka çalışmada ise benzer şekilde (Tel ve Sarı, 2016) yaşam doyumunun öz duyarlığın pozitif alt boyutlarıyla pozitif ilişkisinin olduğu belirtilmiştir.

Yaşam doyumunun kişinin hayatıyla ilgili kendi bilişsel değerlendirmelerini içerdiği (Diener vd., 1985; Veenhoven, 1996) düşünüldüğünde öz anlayışın öz şefkat alt boyutunun özellikleriyle bağlantısı fark edilebilir. Bu bağlantı öz şefkatin tanımında (Germer ve Neff, 2013) ifade edilen bireyin sıkıntı yaşadığında kendine karşı anlayışlı olması ile sağlanabilir. Burada dikkat çekilmek istenen nokta öz anlayışın da aslında yaşam doyumunda olduğu gibi bireyin kendisi ile ilgili değerlendirmesini içerdiğinin düşünülmesidir.

Neff (2011) öz anlayışı yüksek insanların öz anlayışı düşük olanlara kıyasla hayattan daha memnun olduklarını belirtmiştir. Bu durumu yaşam doyumunun kişinin yaşamının nasıl geliştiğine, kişinin hayatının anlamlı ve değerli olduğuna ilişkin genel bir ifade olması ile açıklar. Ayrıca öz anlayışın yatıştırıcı özelliğinin hayatın zorluklarına uygulanması sonucunda üzüntülerin, insan yaşamının anlamını zengin ve memnun edici şekilde kabul ettirebileceğinden bahseder.

5.5. Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum

Araştırma sonucunda en yüksek ilişkinin psikolojik sağlamlık ile öz anlayış arasında olduğu ortaya çıkmıştır. Zorluklarla baş edebilmek için güç ve cesaret verdiği ifade edilen (Welford, 2013) öz anlayışın psikolojik sağlamlıkla pozitif ilişkisi bu ifadeyi doğrular niteliktedir. Ayrıca öz anlayışın aynı zamanda kaygı ve depresyon için bir koruyucu faktör olduğu görüşü de (Neff, 2011) bu durumu destekleyebilir.

Öz anlayışın acıyla yüzleşmeye ve bireyin kendi sağlamlığını hatırlamasına yardımcı olduğu ve bununla birlikte geçmişte yaşanmış ve baş edilmiş zorlukları hatırlatıp zor koşullara hazırladığı ve bireyi bu yönde eğittiğinden bahsedilir (Welford, 2013).

Öz anlayışın ortak paydaşım boyutunda ifade edildiği yaşanılan bir sıkıntıda bunun herkesin başına gelebileceğini düşünülmesi ve kişinin kendisini bu konuda yalnızlaştırılmaması (Neff, 2003a), travma yaşayan birinin sağlam kalabilmesi için etkili bir yol olarak gösterilebilir.

Bu ifadeler öz anlayışın psikolojik sağlamlıkla ilişkisini açıklamakta olup literatürde benzer sonuçlara ulaşan araştırmalar da mevcuttur. Hayter ve Dorstyn (2014)'in Spina Bifida hastalığı olan yetişkinlerde psikolojik sağlamlığın öz anlayış ile olumlu ilişkisinin olduğunu belirten çalışması bunlardan biridir. Bolat (2013) benzer sonuca üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan araştırmasında ulaşmıştır. Sosyo ekonomik düzeyi düşük öğrenciler ile yapılan bir çalışmada ise öz duyarlığın kendini toparlama gücü ile ilişkisi anlamlı bulunmuştur (Aydın Sünbül, 2016). Smith (2015)'in örneklemini yaşlı yetişkinlerin oluşturduğu araştırmasında, öz anlayışın psikolojik sağlamlıkta önemli bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Başka bir araştırmada öz anlayışın savaş gazilerinin Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) şiddeti ile negatif ilişkili olduğu belirtilmiştir (Dahm vd., 2015). Benzer şekilde öz anlayışın travmadan kurtulmak için önemli bir kavram olduğu düşünülen bir araştırmada öz anlayışın TSSB şiddeti ile olumsuz ilişkili psikolojik sağlamlıkla ise olumlu ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Scoglio vd., 2015).

Genel olarak değerlendirildiğinde literatürdeki araştırma sonuçlarının yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış arasındaki ilişkilere dair bulgularla tutarlılık gösterdiği görülmektedir.

5.6. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Rolüne İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın amacı olan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolüne ilişkin yapılan analizler sonucunda öz anlayışın yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında kısmi aracı etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Baron ve Kenny (1986) birçok psikoloji alanının, birden fazla nedene sahip olguları tedavi ettiğinden bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi tamamen ortadan kaldırmak yerine bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde düşüren aracılık bulmanın daha gerçekçi bir hedef olduğunu belirtmiş ve teorik bir perspektiften bakıldığında ise, anlamlı bir azalmanın, verilen bir aracının, bir etki meydana gelmesi için gerekli ve yeterli bir koşul olmasa da gerçekten de güçlü olduğunu olduğunu ifade etmiştir. Bu bakış açısı öz anlayışın yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi düşüren bir etken olduğunu fark etmenin önemini ortaya koymaktadır.

Diğer yandan psikolojik sağlamlık tanımlamalarında (Fraser, vd., 1999; Luthar 2006; Masten, 2014; Masten, Best ve Garmezy, 1990; Wrigt ve Masten, 2005) genellikle ortak olarak bireyin yaşamındaki olumsuzluklardan bahsedilir. Psikolojik olarak sağlamlık özellikleri gösteren bireyin hayatında bir sıkıntı yaşamış olması ve bu sıkıntıya rağmen sağlam kalabilmesinin önemli olduğu ifade edilmektedir.

Bu tanımlamalardaki ortak vurgunun öz anlayışın alt boyutlarından bilinçli farkındalık ile bağlantılı olduğu söylenebilir. Bilinçli farkındalığın olumsuz algı, his veya düşüncelerin dengeli bir farkındalık içerisinde tutulması olarak düşünüldüğünde (Neff, 2003a, Neff ve Dahm, 2015) bir olumsuzluğun ortadan kaldırılmasının söz konusu olmadığı aksine bu acıların farkında olmanın öneminin vurgulandığı görülmektedir. O zaman bir kişi psikolojik olarak sağlamsa aynı zamanda acılarının da farkındadır denilebilir. Bu açıdan bakıldığında psikolojik olarak sağlam ve yaşam doyumu yüksek kişinin olumsuz bir olay yaşayan ve aynı zamanda öz anlayışı olan bireyler gibi bu olumsuzluklar sonucundaki duygularının farkında olan kişiler olduğu düşünülmektedir. Bu durum yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolünün olduğunu belirten araştırma sonucuyla bağdaştırılabilir.

Diğer yandan Neff (2011) öz anlayışın zor duygularla baş etmek için inanılmaz güçlü bir araç olduğunu, hatta sık sık hayatımızı yöneten duygusal tepkinin yıkıcı döngüsünden de insanı kurtarabildiğini ifade etmiştir.

Şahin (2014)'in öğretmen örnekleminde öz duyarlık, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasının psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunun öz duyarlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğuna dair bulguları araştırma sonucunu desteklemektedir. Mevcut araştırma sonuçları bu araştırmadan yapısal eşitlik modeli yönteminin kullanılması ile ve üniversite öğrencisi örnekleminde yapılması ile farklılaşmaktadır.

Karacaoğlu ve Köktaş (2016) ise hastane çalışanları ile yaptığı çalışmasında psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide iyimserliğin kısmi aracı etkisinin olduğunu belirtmiştir. Aydın Sünbül (2016)'ün sosyo ekonomik açıdan dezavantajlı öğrenciler ile yapılan çalışmasının bulguları da araştırma sonucu ile benzer yöndedir. Bu araştırmada bilinçli farkındalık ile kendini toparlama gücü arasındaki ilişkide öz duyarlık aracı etkisi ile oluşturulan yol anlamlı bulunmuştur. Neff ve Faso (2014) otizmi olan çocuklara sahip ebeveynlerin öz anlayış düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da arttığını, depresyon düzeylerinin ise azaldığını kısacası öz anlayışın otizmi olan çocuklara sahip ebeveynlerin iyi oluşunda etkili olduğunu belirtmiştir. Bir başka çalışmada ise öz anlayışın azalması ile bazı bireylerin yaşamında kronik olarak depresyon riskinin artacağı sonucuna ulaşılmıştır (Ehret, Joorman ve Berking, 2015). Bu bulgular araştırmanın sonucu ile bağlantılı olarak çeşitli nedenlerle risk altında olan ve psikolojik olarak sağlam olarak nitelendirilen aynı zamanda yaşamdan doyum sağlayan bireylere genellenerek öz anlayışın aracı etkisine dair bulguları destekleyebilir.

Öz anlayışın yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında kısmi aracı etkisinin olduğu bulgusu literatürde yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişkinin olduğuna dair sonucuna ulaşan bir çok araştırmaya (Altundağ 2013; Batan ve Ayten, 2015; Çelik vd., 2017; Eryılmaz, 2012; Rourke, 2004; Şahin Baltacı ve Karataş, 2015; Uz Baş ve Yurdabakan, 2017; Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013) ilişkiyi etkileyen faktörlerin ortaya çıkması açısından katkı sağlamaktadır.

Bu araştırmaların psikolojik sağlamlık özellikleri gösteren kişinin aynı zamanda yaşamdan doyumunun da yüksek olduğuna dair ortak bir sonucuna vardıkları görülmektedir. Böylece öz anlayışın kısmi aracı etkisinin ortaya çıkması ile bireylerin yaşam doyumlarını artırmalarında önemli bir etken fark edilmiştir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar genel olarak ifade edilmiş ve bu sonuçlara yönelik gelecekteki araştırmacılara ve uygulayıcılara çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisinin incelendiği bu araştırmadan elde edilen sonuçlar bu bölümde özetlenmiştir.

İlk olarak yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye bakılmış ve aralarındaki ilişkinin zayıf düzeyde pozitif yönde olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç aynı zamanda yapısal eşitlik modeline dair yapılan analiz için en önemli varsayımlardan birini doğrulamaktadır. Çalışmada korelasyon değerleri incelenen diğer değişkenler yaşam doyumu ile öz anlayış arasındaki ilişki olmuştur. Aynı şekilde bu iki değişken arasında da pozitif yönde zayıf ilişkiye ulaşılmıştır. Son olarak psikolojik sağlamlık ile öz anlayış arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında orta düzeyde pozitif yönde ilişkinin olduğuna dair sonuca ulaşılmıştır. Bütün değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilere ulaşıldıktan sonra yapısal eşitlik modeli ile incelemeye geçilmiştir.

Yapısal eşitlik modelinden elde edilen sonuçlar üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın kısmi aracı etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Diğer bir ifadeyle yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın da etkisi olduğu ancak aralarındaki ilişkinin tamamıyla öz anlayıştan kaynaklanmadığı söylenebilir. Bu ifade gençlerin yaşam doyumlarına katkıda bulunmak için psikolojik sağlamlık düzeylerine direk müdahale etmenin zorlaştığı veya mümkün olmadığı durumlarda öz anlayış düzeylerine müdahale etmek gibi alternatif bir yol göstermektedir.

Araştırmada ayrıca öğrencilerin yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına dair analizler yapılmıştır. Bu analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılaşma

göstermediği diğer bir ifadeyle kız ve erkek öğrencilerin veri toplama araçlarından elde edilen bulgularının benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Bu çalışmanın diğer amacı üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış düzeylerinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına dair sonuçların incelenmesidir. Bu inceleme sonucunda öğrencilerin yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır.

Yapılan tüm bu analizler sonucunda elde edilen bulgular etrafında uygulayıcılara ve gelecekteki araştırmacılara bazı önerilerde bulunulmuştur.

6.2. Öneriler

6.2.1. Uygulayıcılara Öneriler

1. Ülkemizde depremler vb. felaketlerin yaygın olması bunun yanında son yıllarda artan boşanmalar ve cinsel istismar vakaları travma mağduru bireylerin artmasına sebep olmakta ve bu durum da önlem almayı zorunlu kılmaktadır. Ruh sağlığı çalışanlarının çalışma alanlarında bu durumu dikkate alarak bireylerin öz anlayış düzeylerini artırma yollarına giderek önlemeye yönelik müdahalelerde bulunmaları önerilebilir.
2. Okul psikolojik danışmanları tarafından gelişim dönemindeki çocukların karşılaştıkları sorunlarda geliştirilecek programlarda bireylerin yaşam doyumlarına ve öz anlayış düzeylerine katkı sağlayacak etkinliklere yer verilebilir.
3. Hizmet içi eğitim programları, çalıştaylar, kongreler vb. yerlerde verilen eğitimlere öz anlayışı artırmanın yollarına dayalı içeriklerin eklenmesi alan çalışanlarının bu konudaki yetkinliklerinin artmasına fayda sağlayacaktır.
4. Ruh sağlığı çalışanları tarafından yapılan aile eğitim programlarında, çocukların psikolojik olarak sağlamlık özellikleri gösterebilmeleri açısından ebeveynlerin yaşam doyumu ve öz anlayış düzeylerinin artırılmasına yönelik çalışmalar koruyucu faktör olarak değerlendirilebilir.

6.2.3. Araştırmacılara Öneriler

1. Üniversite öğrencileri örnekleminden elde edilen bu verilerin farklı yaş gruplarındaki bireylerle de yapılması araştırmanın genellenebilirliğini

artırmak açısından önemlidir. Bu nedenle araştırmacılara ortaokul, lise öğrencileri ve yetişkinler ya da dezavantajlı gruplardan alınacak örneklem gruplarıyla çalışılması önerilmektedir.

2. Bu araştırmada örneklem grubunun belirlenmesinde uygun örneklem grubu kullanılmış ve öğrenciler yalnızca eğitim fakültesi öğrencilerinden seçilmiştir. Çeşitli bölümlerden veya meslek gruplarından elde edilecek veriler aynı bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde öz anlayışın kısmi aracı etkisinin farklı bölüm veya meslek gruplarına göre farklılaşmasının da incelenmesine olanak sağlayacaktır.
3. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın kısmi aracı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide başka değişkenlerin de aracı etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle yaşam doyumu veya psikolojik sağlamlık ile ilişkili başka değişkenlerin de aracı etkisinin incelendiği çalışmaların yapılması önerilmektedir.
4. Bu çalışmadan elde edilen veriler nicel araştırma yöntemlerine dayalı ölçekler aracılığıyla elde edilmiştir. Benzer değişkenler nitel araştırma yöntemlerinden elde edilen verilerle incelenebilir ve bu şekilde çeşitli travmalar geçirmiş kolay ulaşılamayan örneklem gruplarıyla çalışılabilir.
5. Araştırmacıların öz anlayış geliştirmeye yönelik grupla psikolojik danışma veya grup rehberliği etkinlikleri üretmeleri alan çalışanlarına fayda sağlayacaktır.
6. Bireylerin yaşam doyumlarını artırmada etkili olabileceği düşünülen öz anlayış kavramının başka değişkenlerle ilişkisinin incelenip daha da yaygınlaştırılması, daha iyi anlaşılmasının sağlanması; öz anlayışı artırmanın yollarının keşfedilmesi ve kavrama dikkat çekilmesi açısından önemlidir.

KAYNAKÇA

Abolghasemi A. & Varaniyab S., T. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction students of success and failure. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752.

Akbar, M., Akram, M., Ahmed, M., Hussain, M. S., Lal, V. & Ijaz, S. (2014). Relationship between resilience and life satisfaction among nomadic. *International Journal of Innovation and Applied Studies*, *6*(3), 515.

Akın, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Egitim Arastirmalari-Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15.

Akın, A. (2009). Öz duyarlık ve boyun eğici davranış. *Eğitim ve Bilim,* 34 (152), 138-147.

Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *33*, 1-10.

Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, *4*(2), 107-118.

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.

Arslan, G. (2015). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişkide. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36, 47-58.

Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz- duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Aydın, A., ve Soyer, U. (2012). Özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *35*, 5-18.

Aydıner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Aydın, F. (2016). *Psikolojik danışman adaylarında psikolojik danışma öz yeterliği, umut ve kaygının yaşam doyumu üzerindeki etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Karadeniz Teknik Üniversitesi,* Trabzon.

Aydın Sünbül, Z. (2016). *Ergenlerde bilinçli farkındalık ve kendini toparlama gücü arasındaki ilişki: öz-duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğünün düzenleyici rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Bajaj, B. & Pande, N. (2015). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 93,* 63-67.

Balgiu, B. A. (2017). Self-esteem, personality and resilience. Study of a students emerging adults group. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, *7*(1), 93-99.

Balmer, G. M., Pooley, J. A., & Cohen, L. (2014). Psychological resilience of Western Australian police officers: relationship between resilience, coping style, psychological functioning and demographics. *Police Practice and Research, 15*(4), 270-282.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, *51*(6), 1173-1182.

Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *22*(2), 104-114.

Batan, S., N. ve Ayten, A. (2015). Dinî başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, *15*(3), 67-92.

Bayram, N. (2010). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: AMOS uygulamaları*. Bursa: Ezgi Kitabevi.

Bergen-Cico, D., & Cheon, S. (2014). The mediating effects of mindfulness and self-compassion on trait anxiety. *Mindfulness, 5*(5), 505-519.

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.

Bigdeloo, M., & Bozorgi, Z. D. (2016). Relationship between the religious attitude, self-efficacy, and life satisfaction in high school teachers of mahshahr city. *International Education Studies*, *9*(9), 58.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, *11*(3), 230-241.

Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of child and family studies*, *23*(7), 1298-1309.

Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Boo, M. C., Yen, S. H., & Lim, H. E. (2016). A Note on Happiness and Life Satisfaction in Malaysia. *Malaysian Journal of Economic Studies*, *53*(2), 261-277.

Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American psychologist*, *36*(2), 129.

Bozoğlan, B. (2014). Çatışmanın yordayıcısı olarak sosyal destek ve yaşam doyumu. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *22*(1), 161-175.

Brickman, P., Coates, D., & Janoff Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, *36*(8), 917-927.

Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (3.baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Castilho, P., Carvalho, S. A., Marques, S., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Self-compassion and emotional ıntelligence in adolescence: a multigroup mediational study of the ımpact of shame memories on depressive symptoms. *Journal of Child and Family Studies*, *26*(3), 759-768.

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.

Cenkseven Önder, F. (2012). The influence of decision-making styles on early adolescents'life satisfaction, *Social Behavior and Personality*, 40(9), 1523-1536.

Coleman, J. ve Hagell, A. (2007a). Adolescence, risk and resilience: A conclusion. In J. Coleman and A. Hagell (Eds) *Adolescence, risk and resilience against the odds* (pp. 165-174), John Wiley & Sons. (Ebook).

Coleman, J. ve Hagell, A. (2007b). Nature of risk and resilience in adolescent. In

Coleman and Hagell (Eds) *Adolescence, risk and resilience against the odds*. (pp. 2-17), John Wiley & Sons. (Ebook).

Collishaw, S., Pickles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C., & Maughan, B. (2007). Resilience to adult psychopathology following childhood maltreatment: Evidence from a community sample. *Child abuse & neglect, 31*(3), 211-229.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları.* (T. Ergene, Çev.) Mentis Yayınları.

Çeçen, A. R. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 3(2), 180-190.

Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.

Çelikkaleli Ö. ve Kaya S. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma, psikolojik dayanıklılık ve duygusal yetkinlik inancı. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 6(2), 187-212.

Çelik, M., Sanberk, İ. ve Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *İlköğretim Online*, *16*(2), 654-662.

Çivitci, A. (2009). Relationship between ırrational beliefs and life satisfaction in early adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 37, 91-109.

Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *21*(2), 321-336.

Çivitçi N., Çivitçi A. ve Fiyakalı, N.C. (2009). Anne-babası boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2), 493-525.

Dahm, K. A., Meyer, E. C., Neff, K. D., Kimbrel, N. A., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2015). Mindfulness, self compassion, posttraumatic stress disorder symptoms, and functional disability in us iraq and afghanistan war veterans. *Journal of traumatic stress*, *28*(5), 460-464.

Deater-Deckard, K., Ivy, L., & Smith, J. (2005). Resilience in gene-environment transactions. In S. Goldstein and R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children (1nd ed.)* (pp. 49-63). New York: Springer.

Demir, İ. (2011). Gençlerde yaşam doyumu ile kimlik işlevleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *10*(38), 99-113.

Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.

Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *36*(9), 1151-1160.

Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim, 35*(158), 115-127.

Desmond, T. (2015). *Self Compassion in Psychotherapy-Mindfulness Based Practices for Healing and Transformation.* WW Norton and Company (Ebook).

Diener E. (1984) Subjective Well Being. *Psycohological Bulletin 95(3),* 542-575.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, *49*(1), 71-75.

Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, *112*(3), 497-527.

Diener, E., & Suh, E. M. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social indicators research*, *40*(1), 189-216.

Diener E. & Suh E. M. (2000). Measuring Subjective Well-Bing to Copmare the Quality of Life of Culteres. In E. Diener ve E. M. Suh (Eds), *Culture and Subjective Well-Being* (pp. 3-12). The Mıt Press.

Diener, Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302.

Dilmaç, B., Deniz, M., & Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, *7*(18), 9-24.

Dilmaç, B., ve Ekşi, H. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 279-289.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, *3*(1), 93-102.

Ehret, A. M., Joormann, J., & Berking, M. (2015). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion*, *29*(8), 1496-1504.

Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Eraslan Çapan, B. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *Uluslararası Eğitim Araştırma Dergisi, 5*(4), 70-82.

Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Erdoğan, E. (2015). Tanrı algısı, dini yönelim biçimleri ve öznel dindarlığın psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi: üniversite örneklemi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *12*(29), 223-246.

Ergün Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık, iyimserlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi, İstanbul.

Eroğlu, Y., Arıcı Özcan, N. ve Peker, A. (2015). Özel gereksinimli çocuğa sahip anneler ile tipik gelişim gösteren çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlık, iyilik hali ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Sakarya Univercity *Journal of Education*, 5(3), 142-150.

Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.

Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*(1), 138.

Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social work research*, *23*(3), 131-143.

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, *69*(8), 856-867.

Ginevra, M.C., Di Maggio, I., Sgaramella, T.M., Nota L. & Soresi S. (2017) Career adaptability, resilience, and life satisfaction: A mediational analysis in a sample of parents of children with mild intellectual disabilit Y. *Journal of Intellectual & Developmental Disability,* 1-10.

Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(28), 113- 128.

Goldstein, E. (2015). *Uncovering happiness: Overcoming depression with mindfulness and self-compassion.* Atria Books.

Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2011). Psychological resilience in young and older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, *27*(3), 262-270.

Graber, R., Turner, R., & Madill, A. (2016). Best friends and better coping: Facilitating psychological resilience through boys' and girls' closest friendships. *British Journal of Psychology*, *107*(2), 338-358.

Graves, E. G., Borders, L. D., & Ackerman, T. A. (2017). Resilience child sexual abuse in male college students. *Journal of Mental Health Counseling*, *39*(2), 149-162.

Gülcan, A. & Nedim Bal, P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *E-AJI (Asian Journal of Instruction), 2(1), Özel Sayı*.

Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, *10*(1), 14-27.

Güloğlu, B. ve Karaırmak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *11*(2), 73-88.

Gürgan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 39*(2), 45-74.

Güven, P. (2015). *Üniversite öğrencilerinde yaşamın amacı ve anlamı ile yaşam doyumu ve yakın ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Hacıoğlu Sarı, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin öz duyarlıkları, sosyal kaygı belirtileri, ve üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişkiler.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Hayter, M. R., & Dorstyn, D. S. (2014). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal cord*, *52*, 167-171.

Himelein, M. J., & McElrath, J. A. V. (1996). Resilient child sexual abuse survivors: Cognitive coping and illusion. *Child Abuse & neglect*, *20*(8), 747-758.

Hirschi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, *74*(2), 145-155.

Holinka, C. (2015). Stress, emotional intelligence, and life satisfaction in college students. *College Student Journal*, *49*(2), 300-311.

Homaei, R., Bozorgi, Z. D., Ghahfarokhi, M. S. M., & Hosseinpour, S. (2016). Relationship between optimism, religiosity and self-esteem with marital satisfaction and life satisfaction. *International Education Studies*, *9*(6), 53.

Homan K., J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.

Hope, N., Koestner, R., & Milyavskaya, M. (2014). The role of self-compassion in goal pursuit and well-being among university freshmen. *Self and identity*, *13*(5), 579-593.

İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *14*(1), 51-71.

İslam E. (2016*). Romantik ilişkide kendilik değerlendirmesi ile algılanan ebeveyn kabul-red düzeyi arasındaki ilişki ve kendini toparlama gücünün aracılık rolü.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Joeng, J. R., Turner, S. L., Kim, E. Y., Choi, S. A., Kim, J. K., & Lee, Y. J. (2017). Data for korean college students' anxious and avoidant attachment, self-compassion, anxiety and depression. *Data in Brief*, 13, 316-319.

Jordan, J. V. (1997). Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame. In J. V. Jordan (Eds), *Women's Growth in Diversity: More Writings*

From The Stone Center (pp. 138-161). New York: The Guilford Press.

Kabasakal, Z. ve Girli, A. (2012). Üniversite öğrencilerinin kadına yönelik şiddet hakkındaki görüşlerinin, deneyimlerinin bazı değişkenler ve yaşam doyumu ile ilişkisi (DEÜ Buca eğitim fakültesi örneği). *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimle Enstitüsü Dergisi*, 14 (2), 105-123.

Kaplan, H. B. (1999). Toward An Understanding of Resilience. A Criticial Review Of Definitions And Models. In M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development Positive Life Adaptations* (pp.17-83). New York: Springer.

Kaplan, H. B. (2005). Understanding the concept of resilience. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children (1nd ed.)* (pp. 39-47). New York: Springer.

Karacaoğlu, K. ve Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi,* 3(2), 119-127.

Karaırmak, Ö. (2006) Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 3*(26), 129-142.

Karaırmak, Ö. ve Siviş Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(35), 30-43.

Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (22.basım). Ankara: Nobel.

Karatekin, H. (2013). *Benlik yapılarına göre başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumunun incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Kaya, İ. (2015*), Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Kavas, A. B., Topkaya, N. ve Gençoğlu, C. (2014). Psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, denetim odağı, kendini damgalama ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *33*(2), 367-377.

Kırdök O. ve Alibekiroğlu P. B. (2016). Üniversite öğrencilerinde psikolojik doğum sırası ve yaşam doyumunun kariyer kararı yetkinlik beklentisini yordama gücünün incelenmesi, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi,* 9(47), 497-503.

Kim, J., Kim, M., & Park, S. H. (2016). Exploring the relationship among posttraumatic growth, life satisfaction, and happiness among korean ındividuals with physical disabilities. *Psychological reports*, *119*(1), 312-327.

Kim Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of happiness Studies*, *6*(3), 261-300.

Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention*. Unpublished doctoral dissertation, The university of Texas at Austin.

Koç Yıldırım, P. , Yıldırım, E., Otrar, M., & Şirin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *42*(42), 277-297.

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması.* Yayınlanmamış yüksek Lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Lerner, J. V., Phelps, E., Forman, Y.E. ve Bowers, E. P. (2009). Positive youth development. In R. M. Lerner ve L. D. Steinberg (Eds.*), Handbook of adolescent psychology Volume 1: Individual Bases of Adolescent Development (3rd edition)* (pp. 524-558). NJ: Wiley, 524-558.

Leung, C. Y. W., McBride Chang, C., & Lai, B. P. Y. (2004). Relations among maternal parenting style, academic competence, and life satisfaction in Chinese early adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, *24*(2), 113-143.

Lınley P. A., & Joseph, S. (2004). Applied Positive Psychology: A New Perspective for Professional Practice In P. A. Linley ve S. Joseph (Eds.) *Positive Psychology in Practice.* (pp. 3-12). New Jersey: John Wiley & Sons.

Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds), *Developmental Psychopathology, Risk, Disorder, and Adaptation* (pp. 739-795). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Luthar, S., S., & Cushing, G. (1999). Measurement issues in the empirical study of resilience. In M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development Positive Life Adaptations* (pp. 129-160). New York: Springer.

Lyubomirsky (2008). *The how of happiness, a scientific approach to getting the life you want*, New York:Penguin Books.

Malak, K. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücü ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.

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) 35-43.

Manavipour, D., & Saeedian, Y. (2016). The role of self-compassion and control belief about learning in university students' self-efficacy. *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*(2), 121-126.

Maslow, A. H. (2014). *Toward a psychology of being*. Sublime Books.

Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: The Guilford Press.

Masten, A., S., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology, 2*(4), 425-444.

Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist, 53*(2), 205-220.

Masten A. S. & Garmezy, N. (1985). Risk, Vulnerability, and Protective Factors in Developmental Psychopathology. In B.B. Lahey ve A.E. Kazdin (Eds.*), Advances in Clinical Child Psychology Volume 8* (pp. 1-52). New York: Plenum Press. (Ebook).

Masten, A. S., & Obradoviç, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1094*(1), 13-27.

Masten, A. S., & Obradovic, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, *13*(1).

Masten, A. S. & Powell, J. L. (2003) A resilience framework for research, policy and practice. In S.S. Luthar (Eds), *Resilience and Vulnerability: Adaptation in Context of Childhood Adversities* (pp. 1-25). USA: Cambridge University Press.

Meydan, C. H. ve Şeşen H. (2015). *Yapısal eşitlik modellemesi amos uygulamaları* (2.baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.

Min, J. A., Yoon, S., Lee, C. U., Chae, J. H., Lee, C., Song, K. Y., & Kim, T. S. (2013). Psychological resilience contributes to low emotional distress in cancer patients. *Supportive care in cancer*, *21*(9), 2469-2476.

Moksnes, U. K., Lohre, A., Lillefjell, M., Byrne, D. G., & Haugan, G. (2014). The association between school stress, life satisfaction and depressive symptoms in adolescents: Life satisfaction as a potential mediator. *Social Indicators Research*, *125*(1), 339-357.

Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.

Murphy, L. B. (1987). Further Reflections on Resilience. In E. J. Anthony ve B. J. Cohler (Eds.), *The Invulnerable Child*. (pp. 84-105). New York: The Guildford Press.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, *6*(1), 10-19.

Nath, P., & Pradhan, R. K. (2012). Influence of positive affect on physical health and psychological well-being: Examining the mediating role of psychological resilience. *Journal of Health Management*, *14*(2), 161-174.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, *2*(2), 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, *2*(3), 223-250.

Neff, K. D. (2004). Self Compassion and Psychological Well Being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.

Neff, K. D. (2011). Self Compassion: Stop beating yourself up and leave ınsecurity behind. London:*Hodder and Stoughton.*

Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2012). The role of self compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12 (1), 78-98.

Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and How It Relates to Mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, B. P. Meier (Eds), *Handbook of mindfulness and self-regulation*, (pp. 121-137). New York: Springer.

Neff, K. D., & Davidson, O. (2016). Self-compassion: Embracing suffering with kindness. In I. Ivtzan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in Positive Psychology*, (pp. 37-50). Rutledge.

Neff, K. D., & Faso, D. J. (2014). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, *6*(4), 938-947.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, *9*(3), 225-240.

Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, *12*(2), 160-176.

Neff, K. D., Rude, S. S. & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, *41*(4), 908-916.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self compassion versus global self esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, *77*(1), 23-50.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, *16*,134-143.

Oktan, V., Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14 (1), 140-152.

Oosterveer, D. M., Mishre, R. R., Van Oort, A., Bodde, K., & Aerden, L. A. (2017). Depression is an independent determinant of life satisfaction early after stroke. *Journal of Rehabilitation Medicine, 49*(3), 223-227.

Oral, T. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Özdamar, K. (2016). *Eğitim, sağlık ve davranış bilimlerinde ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi* (1.baskı). Nisan Kitabevi, Eskişehir.

Özdemir, M., ve Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, *6*(1), 98-113.

Özer, E. ve Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online, 13*(4), 1240-1248.

Özyeşil, Z. (2011). *Öz anlayış ve bilinçli farkındalık, Maya akademi* (1.baskı). Ankara.

Pamuk, S. (2016). *Farklı anne baba tutumlarının üniverite öğrencilerinin kendini toparlama gücüne, problem çözme becerilerine ve karar verme davranışlarına etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Pavot, W., & Diener, E.(2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 3(2), 137-152.

Pina Watson, B., Jimenez, N., & Ojeda, L. (2014). Self Construal, career decision self efficacy, and perceived barriers predict mexican american women's life satisfaction. *The Career Development Quarterly*, *62*(3), 210-223.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, *58*(3), 307-321.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person. a therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houhton Mifflin Company.

Rourke, N. (2004) Psychological resilience and the well-being of widowed women, *Ageging International*, *29*(3), 267-280.

Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of family therapy*, *21*(2), 119-144.

Sahranç, Ü. (2008). Bir durumluk akış modeli: Stres kontrolü, genel öz yeterlik, durumluk kaygı, yaşam doyumu ve akış ilişkileri. *The Journal of SAU Education Faculty*, *16*, 122-144.

Sarıcaoğlu, H. ve Arslan C. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13*(4), 2087-2104.

Sarıçam, H.ve Biçer B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *35*(1), 109-122.

Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

Sarı T. ve Tunç, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde umudun yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 45, 291-302.

Santilli, S., Nota, L., Ginevra, M.C., & Soresi, S. (2014). Career adaptability, hope and life satisfaction in workers with intellectual disability. *Journal of Vocational Behavior, 85*(1), 67-74.

Sapmaz, F., & Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(3), 63-69.

Savi Çakar, F., Karataş, Z. ve Çakır, M.A. (2014). Yetişkin yılmazlık ölçeği: Türk kültürüne uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 32*, 22-39.

Schoon, I. (2006). *Risk and resilience adaptations in changing times.* Cambridge Univercity Press.

Scoglio, A. A., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. L. (2015). Self-compassion and responses to trauma: The role of emotion regulation. *Journal of interpersonal violence*, 1-21.

Shi, M., Wang, X., Bian, Y., & 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.

Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research, 5*(1-4), 475-492.

Smith, G. D., & Yang, F. (2017). Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students. *Nurse education today*, *49*, 90-95.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, *15*(3), 194-200.

Smith, J. L. (2015). Self-compassion and resilience in senior living residents. *Seniors Housing and Care Journal*, *23*, 16-31.

Soydan Z., M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2013). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, *6*(2), 217-226.

Sun, X., Chan, D., W. & Chan, L. (2016). Self compassion and psychological well being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences,* 288-292.

Sünbül, E., C. (2016). *Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve yaşam doyumu düzeylerinin olumlu sosyal davranış eğilimlerini yordayıcı rolünün incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

Şahin Baltacı, H., & 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.

Şahin D. (2014). *Öğretmenlerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi.* Yayınlamamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Şeker B., D. ve Akman E. (2015). Farklı ülkelerden üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve yaşam doyumları üzerine bir araştırma. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 13*(1), 106-119.

Şenol Durak, E., Durak, M., ve Gençöz, T. (2006). Development of work stress scale for correctional officers. *Journal of occupational rehabilitation, 16*(1), 157-168.

Tagay, Ö. (2015). Contact disturbances, self-esteem and life satisfaction of university students: a structural equation modelling study. *Eurasian Journal of Educational Research, 58,* 113-132.

Tatlılıoğlu, K. (2015). *Öz anlayış, karar vermede öz-saygı ve kişilik arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Türkiye Alim Kitapları.

Tel., F. D, ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16* (1), 292-304.

Terzi, Ş. (2008a). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücü'nün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35,* 297-316.

Terzi, Ş. (2008b). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(29).

The American Heritage Dictionary of the English Language Fifth Edition (2016). https://ahdictionary.com/ Erişim tarihi: 30.09.2017.

Topbaşoğlu Altan, T. ve Çivitçi, A. (2017). Öfke ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9*(18), 308-327.

Trompetter, H. R., de Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive therapy and research*, *41*(3), 459-468.

Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *2*(22), 132-143.

Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.

Uz Baş, A. (2011). Investigating levels and predictors of life satisfaction among prospective teachers. *Eğitim Araştırmaları- Eurasion Journal of Educational*, 44, 71-88.

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. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, *3*(3), 205-213.

Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative?. *Social Indicators Research*, *24*(1), 1-34.

Veenhoven(1996). The Study of Life Satisfaction. In W.E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel & B. Bunting (Eds), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48*), https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub1990s/96d-full.pdf* Erişim tarihi: 30.09.2017.

Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are?, In A. K. Dutt & B. Radcliff (Eds), *Happiness, Economics and Politics, Towards a multi-disciplinary approach* (pp. 45-69). UK: Edward Elger Publishers.

Vela, J. C., Sparrow, G. S., Ikonomopoulos, J., Gonzalez, S. L., & Rodriguez, B. (2017). The role of character strengths and family ımportance on mexican american college students' life Satisfaction. *Journal of Hispanic Higher Education*, *16*(3), 273-285.

Wang, X., Chen, Z., Poon, K. T., Teng, F., & Jin, S. (2017). Self-compassion decreases acceptance of own immoral behaviors. *Personality and Individual Differences, 106*, 329-333.

Warren, R., Smeets, E., & Neff, K. D. (2016). Self-criticism and self-compassion: Risk and resilience for psychopathology. *Current Psychiatry, 15*(12), 18-32.

Wei, M., Liao, K., Ku, T. & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults, *Journal of Personality, 79,* 191-221.

Welford, M. (2013). *The Power of Self-compassion: Using Compassion-focused Therapy to End Self-criticism and Build Self-confidence*. Oakland: New Harbinger Publications.

Wright, M. O'D., & 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.

Wright, S. L., & Perrone, K. M. (2010). An examination of the role of attachment and efficacy in life satisfaction. *The Counseling Psychologist, 38*(6), 796-823.

Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy.* New York: Plenum.

Xavier, A., Gouveia, J. P., & Cunha, M. (2016). Non-suicidal self-injury in adolescence: The role of shame, self-criticism and fear of self-compassion. *In Child & Youth Care Forum,* 45(4), 571-586.

Yalnızca Yıldırım, S. (2015). *Lise öğrencilerinde yaşam doyumunun yordayıcıları olarak anne-baba tutumu ve duygusal zeka.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Yang X., & Mak, W.W. (2016). The differential moderating roles of self copmassion and mindfulness in self stigma and well being among people living with mental ılness or HIV. *Mindfulness,8(3),* 595-602.

Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences, 98*, 91-95.

Yıkılmaz, M. ve Demir Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi, 16*(2), 297-315.

Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Egitim Yönetimi Dergisi*, *15*(3), 451-470.

Yılmaz, M. T. ve Kesici, Ş. (2014). Anne baba tutumları ve kardeş sırasının üniversite öğrencilerinin öz anlayışlarının gelişimine etkisi. *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 4(6), 131-157.

EKLER

EK 1: YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum.	Kısmen katılmıyorum.	Kararsızım.	Kısmen katılıyorum.	Katılıyorum.	Kesinlikle katılıyorum.
1.	Hayatım bir çok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Hayatımdan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

EK 2: KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 6 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 5'e kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 6 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

	Hiç Uygun	Biraz 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
4.Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5.Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6.Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

EK 3: ÖZ ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

ADI SOYADI: Pervin Büşra Alibekiroğlu
DOĞUM TARİHİ: 20/071990
DOĞUM YERİ: Osmaniye
MEDENİ HAL: Bekar
E-MAİL: pervin_busra@hotmail.com

ÖĞRENİM DURUMU:

2015- Yüksek Lisans- Eğitim Bilimleri-Pdr Çukurova Üniversitesi
2008-2012 Lisans-Pdr-Sakarya Üniversitesi
2004-2008 Lise-Osmaniye Merkez Anadolu Lisesi
1996-2004 İlköğretim- Osmaniye 7 Ocak İlköğretim Okulu

YABANCI DİL:İngilizce

İŞ TECRÜBESİ:

2012- ..... Psikolojik Danışman -Cansan Ortaokulu- Bahçe/Osmaniye