



**T. C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**KENDİNDEN MEMNUN OLMA (ÖZ MEMNUNİYET) İLE
PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİREYSEL
BÜTÜNLÜK DUYGUSU VE AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSUNUN
ARACILIK ROLÜ**

MUHAMMET ALİ MERT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ARALIK, 2022
MUĞLA**

**T. C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**KENDİNDEN MEMNUN OLMA (ÖZ MEMNUNİYET) İLE
PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİREYSEL
BÜTÜNLÜK DUYGUSU VE AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSUNUN
ARACILIK ROLÜ**

**MUHAMMET ALİ MERT
ORCID NO: 0000-0002-9681-488X**

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. AYŞE REZAN ÇEÇEN EROĞUL
ORCID NO: 0000-0002-7540-8006**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ARALIK, 2022
MUĞLA**

JÜRİ ONAY SAYFASI

Muhammet Ali MERT tarafından hazırlanan “Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bireysel Bütünlük Duygusu ve Aile Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolü” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Tez Danışmanı & Jüri Başkanı

Doç. Dr. Raşit AVCI
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Sezai DEMİR
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Üye

Tez savunma tarihi: 16/12/2022

Bu tez Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirmektedir.

Prof. Dr. Şevki KÖMÜR
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYANI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanan Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bireysel Bütünlük Duygusu ve Aile Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolü” başlıklı Yüksek Lisans Tez çalışmasında;

- Tez içinde sunulan veriler, bilgiler ve dokümanların akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde edildiğini,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunulduğunu,
- Tez çalışmasında yararlanılan eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterildiğini,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapılmadığını,
- Bu tezde sunulan çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 16 /12 /2022

İMZA

Muhammet Ali MERT

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.

ÖZET

KENDİNDEN MEMNUN OLMA (ÖZ MEMNUNİYET) İLE PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİREYSEL BÜTÜNLÜK DUYGUSU VE AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSUNUN ARACILIK ROLÜ

MUHAMMET ALİ MERT

Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

Aralık 2022, 149 sayfa

Bu çalışmanın genel amacı kendinden memnun olma, psikolojik belirtiler (depresyon, anksiyete, somatizasyon), bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda çalışmada bu ilişkiler bağlamında kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusunun aracılık rolleri incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 18 yaş ve üzeri üniversite öğrencileri ile çeşitli meslek gruplarından yetişkinler oluşturmuş ve çalışmada nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Çalışmada bireylerin, kendinden memnun olma düzeylerinin ölçülebilmesi için Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) Ölçeği; psikolojik belirti (depresyon, anksiyete, somatizasyon) düzeylerinin ölçülebilmesi için Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory); bireysel bütünlük duygusunun ölçülebilmesi için Bireysel Bütünlük Duygusu Ölçeği (Sense of Coherence Scale); son olarak da aile bütünlük duygusunun ölçülebilmesi için Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği (Family Sense of Coherence) kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini anlayabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmış, elde edilen veriler çalışma içerisinde betimlenmiştir. Araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiler Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılarak test edilmiştir. Çalışmada kullanılan verilerin betimsel istatistikleri SPSS 25.0 paket programıyla analiz edilmiş, ölçüm modeli ve yapısal model ise Mplus 8.0 paket programıyla test edilmiştir. Araştırma sonucunda kendinden memnun

olma, bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanırken bu üç değişken ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Yapısal modelde kendinden memnun olmanın psikolojik belirtileri doğrudan yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu iki değişken arasında ilişkiye bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusu ayrı ayrı veya birlikte dahil edildiklerinde ise kendinden memnun olmanın psikolojik belirtileri yordama gücünün azaldığı ancak yordama gücünün hala anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bulgular doğrultusunda, bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide hem kısmi aracılık rolünde olduğu hem de birlikte çoklu aracılık rolünde oldukları tespit edilmiştir. Kendinden memnun olma hem bireysel bütünlük duygusu hem de aile bütünlük duygusu aracılığıyla psikolojik belirtileri dolaylı bir şekilde yordamaktadır. Tüm bulgulara ek olarak kendinden memnun olma, bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunu doğrudan yordarken bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusu da psikolojik belirtileri doğrudan yordamaktadır.

Anahtar kelimeler: Kendinden memnun olma, psikolojik belirtiler, bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF SENSE OF COHERENCE AND FAMILY SENSE OF COHERENCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS

MUHAMMET ALİ MERT

Master Thesis, Department of Psychological Counseling and Guidance

Supervisor: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

December 2022, 149 pages

The general aim of this study is to examine the relationships between self-satisfaction, psychological symptoms (depression, anxiety, somatization), sense of coherence, and family sense of coherence. In line with this general aim, the mediating roles of the sense of coherence and the family sense of coherence in the relationship between self-satisfaction and psychological symptoms were examined in the context of these relations. The sample of the study consisted of university students aged 18 and over and adults from various profession groups and quantitative research methods were used in the study. In the study, the Self-Satisfaction Scale was used to measure the self-satisfaction levels of individuals; Brief Symptom Inventory was used to measure the levels of psychological symptoms (depression, anxiety, somatization); Sense of Coherence Scale was used to measure the sense of coherence; Finally, the Family Sense of Coherence Scale was used to measure the family sense of coherence. In addition, the Personal Information Form prepared by the researcher was used in order to understand the demographic characteristics of the participants, and the data obtained were described in the study. Relationships between variables were tested using the Structural Equation Model (SEM). The descriptive statistics of the data used in the study were analyzed with the SPSS 25.0 package program, and the measurement model and the structural model were tested with the Mplus 8.0 package program. As a result of the research, it was determined that there were positive and significant relationships between self-satisfaction, the sense of

coherence and the family sense of coherence, while there were negative significant relationships between these three variables and psychological symptoms. In the structural model, it was concluded that self-satisfaction directly predicted psychological symptoms. When the sense of coherence and the family sense of coherence were included separately or together in the relationship between these two variables, it was observed that the predictive power of self-satisfaction to psychological symptoms decreased, but self satisfaction's predictive power was still significant. In line with these findings, it has been determined that the sense of coherence and family sense of coherence are both partial mediators and multiple mediators in the relationship between self-satisfaction and psychological symptoms. Self-satisfaction indirectly predicts psychological symptoms through both the sense of coherence and the family sense of coherence. In addition to all findings, self-satisfaction directly predicts the sense of coherence and the family sense of coherence. The sense of coherence and the family sense of coherence also directly predicts psychological symptoms.

Keywords: Self satisfaction, psychological symptoms, sense of coherence, family sense of coherence

ÖN SÖZ

Akademik gelişim sürecimde iyi ki yolumun kesiştiğini düşündüğüm, birlikte çalışmaktan büyük keyif aldığım, çalışmanın tüm aşamalarında bilgi ve tecrübesiyle akademik olarak desteğini her an yanımda hissettiğim, her zaman ulaşılabilir olan ve her an kolaylaştırıcılığıyla bana destek olan değerli tez danışmanım Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL'a çok teşekkür ediyor, sevgi ve saygılarımı sunuyorum.

Tez jürimde yer alarak kıymetli geribildirimleriyle tezimin geliştirilmesine katkıda bulunan, sayın Doç. Dr. Raşit AVCI ve Dr. Öğr. Üyesi Sezai DEMİR'e çok teşekkür ediyor, saygılarımı sunuyorum.

PAÜ lisans ve MSKÜ yüksek lisans eğitimim boyunca yolumun kesiştiği tüm hocalarıma, mesleki olarak bana sundukları katkılar ve üzerimdeki emekleri için çok teşekkür ediyorum. Ayrıca çalışma verilerinin kısa sürede toplanması konusunda yardımcı olan, yaygınlaştıran tüm hocalarıma, arkadaşlarıma, yakınlarıma çok teşekkür ediyorum.

Tez yazma sürecimde motivasyonumu korumama yardımcı olan, bana hep güvenen, sevgi bağımlı gözlerimi dünyaya açtığım ilk yuvada hissettiren, iyi bir insan olmayı öğrettikleri, bu konuda iyi bir model oldukları için canım aileme çok teşekkür ediyorum.

Son olarak, bana her geçen gün ne kadar özel bir yerde çalıştığımı hissettiren, desteklerini her konuda hissettiğim Özel PEV Okulları'ndaki değerli yönetici ve öğretmen arkadaşlarıma çok teşekkür ediyor, sevgi ve saygılarımı sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
ETİK BEYANI	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vii
ÖN SÖZ	ix
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar DİZİNİ	xv
ŞEKİLLER DİZİNİ	xvi
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xvii
EKLER DİZİNİ	xviii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	7
1.2.1. Alt Problemler.....	8
1.3. Araştırmanın Amacı.....	8
1.4. Araştırmanın Önemi	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	9
1.6. Tanımlar.....	10
1.6.1.Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet)	10
1.6.2.Psikolojik Belirtiler.....	10

1.6.2.1. Depresyon	10
1.6.2.2. Anksiyete	10
1.6.2.3. Somatizasyon	11
1.6.3. Bireysel Bütünlük Duygusu	11
1.6.4. Aile Bütünlük Duygusu:	11

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR¹³

2.1. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) Kavramı	13
2.1.1. Öznel İyi Oluş (Mutluluk)	13
2.1.2. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet)	15
2.1.3. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) Kavramına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	16
2.1.3.1. Benlik Kuramları	17
2.1.3.1.1 William James'in Benlik Kuramı	17
2.1.3.1.2. Fenomenolojik Kuram	18
2.1.3.1.3. Psikanalitik Kuram	18
2.1.3.1.4. Öz Farkındalık Kuramı	19
2.1.3.1.5 Özerk İlişkisel Benlik Kuramı	19
2.1.3.2. Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramlar	21
2.1.3.2.1 Belli Bir Noktaya Erişme (Ereksel) Yaklaşımı	21
2.1.3.2.2. Acı ve Haz Yaklaşımı	21
2.1.3.2.3. Etkinlik Yaklaşımı	21
2.1.3.2.4. Yargı Yaklaşımı	22
2.1.3.2.5. Bağ Kurma Yaklaşımı	22

2.1.3.2.6. Yukarıdan Aşağıya-Aşağıdan Yukarıya Yaklaşımı	22
2.2. Psikolojik Belirtiler.....	23
2.2.1. Depresyona İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	23
2.2.2. Anksiyeteye İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	25
2.2.3. Somatizasyona Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	27
2.3. Bireysel Bütünlük Duygusu.....	28
2.4. Aile Bütünlük Duygusu	30
2.5. Kendinden Memnun Olma Kavramına Yönelik Yapılan Araştırmalar	32
2.6. Kendinden Memnun Olma ve Psikolojik Belirtiler İlişkisine Dair Araştırmalar	36
2.7. Kendinden Memnun Olma ve Bireysel Bütünlük Duygusu İlişkisine Dair Çalışmalar	42
2.8. Kendinden Memnun Olma ve Aile Bütünlük Duygusu İlişkisine Dair Çalışmalar	46
2.9. Bireysel Bütünlük Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Psikolojik Belirtiler İlişkisine Dair Çalışmalar	48

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	54
3.2. Çalışma Grubu	54
3.3. Veri Toplama Araçları	55
3.3.1. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) Ölçeği.....	56
3.3.2. Kısa Semptom Envanteri (KSE)	57
3.3.3. Bireysel Bütünlük Duygusu Ölçeği	57
3.3.4. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği.....	58
3.3.5. Kişisel Bilgi Formu	59

3.4. Verilerin Toplanması	59
3.5. Verilerin Analizi	60

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Kayıp Değerler.....	62
4.2. Normallik Varsayımı	62
4.3. Değişkenler Arası Korelasyon Analizleri	63
4.4. Ölçüm Modeli	64
4.5. Yapısal Modelin Analizi	65
4.5.1 Araştırma Hipotezlerine İlişkin Bulgular	67
4.5.1.1. H1: Kendinden Memnun Olmanın Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Yordayıcı Etkisi Anlamlıdır.....	67
4.5.1.2. H2: Kendinden Memnun Olma ile Psikolojik Belirtiler İlişkisinde Bireysel Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolü Anlamlıdır.....	68
4.5.1.3. H3: Kendinden Memnun Olma ile Psikolojik Belirtiler İlişkisinde Aile Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolü Anlamlıdır.....	69
4.5.1.4. H4: Kendinden Memnun Olma ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bireysel Bütünlük ve Aile Bütünlük Duygusunun Çoklu Aracılık Rollerini Anlamlıdır.	71

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Tartışma	74
5.1.1. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması.....	75
5.1.2. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) ile Bireysel Bütünlük Duygusu ve Aile Bütünlük Duygusu Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması	79
5.1.3. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bireysel Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolüne Dair Bulguların Tartışılması	86
5.1.4. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Aile Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolüne Dair Bulguların Tartışılması ...	91
5.1.5. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bireysel Bütünlük ve Aile Bütünlük Duygusunun Çoklu Aracılık Rolüne Dair Bulguların Tartışılması.....	94
5.2. Sonuç	95
5.3. Öneriler	97
5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	97
5.3.2. Gelecekte Yapılması Planlanan Çalışmalara Yönelik Öneriler	100
KAYNAKÇA.....	103
EKLER.....	142

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 1. <i>Gizil Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler (N=1022)</i>	62
Tablo 2. <i>Gizil Değişkenlere İlişkin Korelasyon Katsayıları (N=1022)</i>	63
Tablo 3. <i>Bireysel Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolüne İlişkin Bootstrap Sonuçları</i> ..	69
Tablo 4. <i>Aile Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolüne İlişkin Bootstrap Sonuçları</i>	70
Tablo 5. <i>Kendinden Memnun Olma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bireysel Bütünlük ve Aile Bütünlük Duygusunun Çoklu Aracılık Rollerine İlişkin Bootstrap Sonuçları</i>	72

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1: <i>Patoloji ve Salutogenez Kavramları Üzerinden Hastalık ve Sağlık Döngüsü ..</i>	29
Şekil 2. <i>Kendinden Memnun Olma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiye Ait Model</i>	67
Şekil 3. <i>Kendinden Memnun Olma ve Psikolojik Belirtiler İlişkisinde Bireysel Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolüne Ait Model</i>	68
Şekil 4. <i>Kendinden Memnun Olma ile Psikolojik Belirtiler İlişkisinde Aile Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolüne Ait Model</i>	69
Şekil 5. <i>Kendinden Memnun Olma ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bireysel Bütünlük ve Aile Bütünlük Duygusunun Çoklu Aracılık Rollerine Ait Model</i>	71

KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltmalar	Açıklamalar
A.B.D.	Aile Bütünlük Duygusu
B.B.D.	Bireysel Bütünlük Duygusu
KMO	Kendinden Memnun Olma
KSE	Kısa Semptom Envanteri



EKLER DİZİNİ

	Sayfa
EK 1. <i>Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) Ölçeği</i>	142
EK 2 <i>Kısa Semptom Envanteri Seçilmiş Maddeler</i>	143
EK 3. <i>Bireysel Bütünlük Duygusu Ölçeği</i>	144
EK 4. <i>Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği</i>	146
EK 5. <i>Kişisel Bilgi Formu</i>	148
EK 6. <i>Etik Kurul İzni</i>	149

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Yirminci yüzyılın ikinci yarısında psikoloji bilimi depresyon, ırkçılık, şiddet ve zorluklar konularına yoğunlaşırken karakter güçleri erdemler, mutluluğu artıran koşullar ve sivil katılım konularına ise çok az yer verilmiştir (Gable ve Haidt, 2005). Son yıllarda ise ruh sağlığına yönelik yapılan çalışmalar, bozukluk ve patoloji vurgusundan ziyade bireyin iyi olma halini güçlendiren, koruyan, önleyici kavramları araştırmaya ve bireylerin ruh sağlığını geliştirmeye doğru bir ivme kazanmıştır (Huppert, 2005; Keyes ve diğerleri, 2010). Bu değişimin başlangıcını oluşturan araştırmacılar arasında öznel iyi oluş kavramıyla Diener (1984, 2000, 2009), akış kuramıyla (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi 1988), pozitif psikoloji yaklaşımıyla Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) ve salutogenez yaklaşımıyla Antonovsky (1979, 1987, 1993) sayılabilir. Diener (2000) bu noktada iyi, sağlıklı toplumları oluşturabilmek için mutluluğun önemli olduğunu vurgulamış ve daha mutlu bir yaşamı anlayabilmek için bilimsel bir çabaya ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) ise hayatı anlamlı kılan bilgiler üzerine eğilmiştir ve bu bilgi kaynaklarını geliştirmek üzere pozitif psikoloji yaklaşımını geliştirmişlerdir. Pozitif psikoloji yaklaşımı ‘öğrenilmiş iyimserlik’ kavramını (Seligman, 1991) temele almasının yanında pozitif psikoloji alanyazını bireyin mutluluğuyla ilişkili olan birçok kavramı içermektedir (Robbins, 2008). Bu kavramlardan başlıcaları, psikolojik danışmadaki pozitif müdahaleler (Seligman, 2010; Conoley ve diğerleri, 2015), karakter güçleri (Park ve Peterson, 2008), empati (Konrath ve Grynberg, 2016), özgecilik (Post, 2014), umut (Snyder ve diğerleri, 2002), psikolojik sağlamlık (Yates ve Masten, 2004), öz-düzenleme (Brown ve Ryan, 2005), öznel iyi oluş ve yaşam doyumu (Diener, 2000; Huebner ve diğerleri, 2006) olarak sayılabilir. Bu bağlamda

ruhsal bozukluk, psikopatoloji vurgusundan ziyade pozitif psikolojiyi kapsayan ve genel anlamda bireyin iyi olma halini sağlayan, geliştiren, bozukluk teriminden çok ruh sağlığın geliştirilmesine odaklanan yaklaşımların ortak adı pozitif ruh sağlığı olarak alanyazında karşımıza çıkmaktadır (Barry, 2009). Güncel psikoloji alanyazında pozitif ruh sağlığı kavramlarının merkeze alındığı çok sayıda araştırma mevcuttur ve bu araştırmaların sayısı günden güne artmaktadır.

Buna en iyi örneklerden biri olarak Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün ruh sağlığının geliştirilmesine yönelik hükümetler için önerisi örnek verilebilir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2005) politika yapıcılara şunu önermiştir; ‘‘Ruh sağlığı ve iyi olma hali, yaşam kalitesi için esastır ve vatandaşların hayatı anlamlı olarak deneyimlemeleri, yaratıcı ve aktif olmaları bunun gereklerindendir. Ruh sağlığı sosyal yapının sürdürülmesi, üretkenlik ve birlikte barış içinde yaşamının temelini oluşturur. Bu bağlamda ruh sağlığının korunması toplumların sosyal yapısına ve ekonomik büyümlerine pozitif yönde katkı sağlamaktadır.’’ Bu görüşten Dünya Sağlık Örgütü (WHO) pozitif ruh sağlığının toplum genelinde geliştirilmesinin çıktılarını paylaşmış ve bunun yaygınlaştırılması gerektiğini hükümetler nezdinde önerdiği anlaşılmaktadır.

Çeçen (2021) tarafından pozitif psikoloji temelinde geliştirilmiş olan kendinden memnun olma kavramı öznel iyi oluş ve yaşam doyumuna dayanmaktadır. Kısaca bahsetmek gerekirse öznel iyi oluş bireyin yaşamında hoş duyguların nahoş duygulara oranla daha fazla yer kaplamasıdır (Diener, 2000). Öznel iyi oluş duyuşsal ve bilişsel öğelerden oluşur. Öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu negatif duygulanım ve pozitif duygulanım kavramları oluşturmaktadır. Negatif duygulanım öfke, utanç, suçluluk gibi duyguları içerirken pozitif duygulanım umut, neşe, güven gibi duyguları içerir ve öznel iyi oluş bireyin yaşamında pozitif duygulanımların negatif duygulanımlara nazaran daha fazla yer almasıdır (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005). Yaşam doyumunu ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmakta ve bireyin içinde bulunduğu koşulları ve yaşam kalitesini öznel kıstaslarına göre değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Pavot ve Diener, 1993). Yaşam doyumunu çok boyutlu olarak tanımlanan bir yapıdır (Alfonso ve diğerleri, 1996; Huebner, 1994, 2001; Huebner ve diğerleri, 2006; Rojas, 2006, 2007; Zullig ve diğerleri, 2005, 2009). Yaşam doyumunu benlik, ilişkiler, aile, iş, okul, aile, sağlık, cinsel yaşam, sosyal yaşam, fiziksel görünüm gibi alt boyutlardan alınan doyumunu içerebilen çok geniş bir yapı olarak tanımlanmıştır. Fakat bu çok boyutlu yapı içerisinde özellikle benlik boyutunun birçok kültürde kullanıldığı (Casas, 2014; Çivitci, 2007; Hatami, 2010) ve

yaşam doyumunun önemli bir belirleyicisi olarak kabul edildiği görülmektedir (Çeçen, 2021). İlgili alanyazın temelinde Çeçen (2021) yaşam doyumunun alt boyutu olan benlik boyutunu, sosyal, fiziksel sağlık, bilişsel, duygusal/psikolojik, fiziksel görünüm, cinsel ve kişilik alanları olmak üzere yedi farklı alanda kavramsallaştırmıştır. Gelişimsel düzlemde ele alınan kendinden memnun olma kavramı bilişsel bir süreç olarak bireyin kendini ve özelliklerini kıstaslarına göre değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır. Bu değerlendirme sonunda bireyin ulaştığı sonuç bireyin kendinden memnun olma düzeyini belirlemektedir. Aynı zamanda Çeçen (2021) yapmış olduğu ölçek geliştirme çalışmasında, kendinden memnun olma ile öznel iyi oluşun bileşenleri olan pozitif/negatif duygulanım ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri ortaya koymuş, kendinden memnun olmanın öznel iyi oluş ve yaşam doyumunun önemli bir belirleyicisi olduğunu ve kendinden memnun olmanın kuramsal olarak yaşam doyumunun bir parçası olduğunu belirtmiştir. Pozitif ruh sağlığı bağlamında yapılan bu çalışma alanyazına henüz kazandırılmış olması itibariyle kendinden memnun olma kavramına ilişkin yapılan ilk çalışmalarından ve bu yönü çalışmanın özgün değerlerinden biridir.

Salutogenez yaklaşımı (Antonovsky, 1979, 1987, 1993) psikopatolojik bir bakış açısında yer alan hastalık, bozukluk anlayışına karşın bireyin sağlıklı olma halini sürdürmeye odaklı bir yaklaşımdır. Temelinde bireyin hastalıklara, stres veren durumlara karşı baş etme sürecine odaklanır. Baş etme sürecinde bireyin kullandığı mekanizmalar, işlevsel/uyumlu baş etme becerileri bu yaklaşımın temelini oluşturur. Baş etme sürecini kolaylaştıran kaynaklar ise genelleştirilmiş direnç kaynakları (General Resistance Resources) olarak adlandırılır. Bireyin genelleştirilmiş direnç kaynaklarının güçlü olması ve kaynaklarını işlevsel olarak kullanabiliyor olması ise bireyin bütünlük duygusunu (SOC) yansıtır. Antonovsky genelleştirilmiş direnç kaynakları ve bireysel bütünlük duygusunu kavramsallaştırarak aslında bazı insanların diğer insanlara göre yoğun stres veren olaylardan sonra nasıl sağlıklı kalabildiğini açıklamaya çalışmıştır (Eriksson, 2017).

Antonovsky (1987) tarafından bireysel bütünlük duygusu (SOC) dünyayı anlamlı, yönetilebilir ve tahmin edilebilir görme eğilimi olarak tanımlanmıştır. Bütünlük duygusunun bir diğer alanı olan aile bütünlük duygusu (FSOC) ise bireysel bütünlük duygusunun oluşması için zemin hazırlar ve ailesinin dünyayı ne derece anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı gördüğüne dair bireydeki zihinsel imgeleri içerir (Antonovsky ve Sourani, 1988; Sagy, 1998).

Bireysel bütünlük duygusu pozitif ruh sağlığı alanyazında genişçe bir yer tutmakta ve bu bağlamda benlik saygısı (Çeçen, 2008; Johnson, 2004; Kupcewicz, 2022; Pallant ve Lae, 2002), sosyal destek (Chu ve diğerleri, 2016; Jeong ve Koh, 2021; Kase ve diğerleri, 2016; Peker ve diğerleri, 2012), umut (Garavand ve diğerleri, 2022; Strümpfer ve diğerleri, 1998; Yalnızca-Yıldırım ve Cenkseven-Önder, 2022), baş etme becerileri (Darling ve diğerleri, 2007; Konaszewski ve diğerleri, 2019; Misener, 2014), pozitif yeniden çerçeveleme (Gambetta-Tessini ve diğerleri, 2016; Lambert ve diğerleri, 2009), pozitif ruh sağlığı (Ateş ve diğerleri, 2021; Keyes ve diğerleri, 2008; Knowlden ve diğerleri, 2013; Mato ve Tsukasaki, 2017), sağlıklı davranış (Binkowska-Bury ve Januszewicz, 2010; ; Misener, 2014; Suraj ve Singh, 2011), iyimserlik (Pallant ve Lae, 2002; Posadzki ve diğerleri, 2010), özyeterlik (Konaszewski ve diğerleri, 2019; Mato ve Tsukasaki, 2017; Posadzki ve diğerleri, 2010), ve yaşam kalitesi (Darling ve diğerleri, 2007; Kleiveland ve diğerleri, 2015; Townsend ve diğerleri, 2013) ile ilişkili yapılmış çalışmalar alanyazında mevcuttur.

Aile bütünlük duygusu ile pozitif ruh sağlığı bağlamında, pozitif ruh sağlığı (Vatandaşlar ve diğerleri, 2020, 2022), benlik saygısı (Çeçen, 2008), sosyal kaynaklar (Ateş ve diğerleri, 2021), evlilik, aile uyumu (Çeçen, 2007), aile işlevselliği (Anderson, 1998), aile yılmazlığı (Retzlaff ve diğerleri, 2006), aile içi iletişim (Carneiro ve diğerleri, 2019), çiftlerde iyimser tutum (Ngai ve Chan, 2020; Ngai ve Lam, 2021), sosyal destek ve özyeterlik (Çamaş ve İlhan, 2021) ile ilişkili çalışmalar alanyazında mevcuttur.

Alanyazına yeni kazandırılmış bir kavram olan kendinden memnun olma ile ilgili çalışmalar henüz başlamıştır. Kuramsal olarak yaşam doyumunun bir parçası olması yönüyle kendinden memnun olma ile ilgili çalışmalar da öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu temelinde açıklanabilir. Bu bağlamda bireysel bütünlük duygusu ve oldukça sınırlı olmakla birlikte aile bütünlük duygusunun kendinden memnun olma ile ilişkisinin temellendirilebildiği öznel iyi oluş ve yaşam doyumuna dair çeşitli çalışmalar da alanyazında yer almaktadır. Bunlar, bireysel bütünlük ile öznel iyi oluş (Lambert ve diğerleri, 2009; Matić ve diğerleri, 2021; Matić ve diğerleri, 2022; Pallant ve Lae, 2002; Yalnızca-Yıldırım ve Cenkseven-Önder, 2022), yaşam doyumunu (Çeçen, 2008; Gana, 2001; Grevenstein ve Bluemke, 2015; Lambert ve diğerleri, 2009), pozitif/negatif duygulanım (Öztekin ve Tezer, 2009) bağlamında yapılmış olan çalışmalardır. Bu çalışmalar dışında ergenlerde bireysel bütünlük ve öznel iyi oluş (Matić ve Jureša, 2021) yaşam doyumunu (Moksnes ve diğerleri, 2013a; Moksnes ve Haugan, 2015; Myrin ve

Lagerström, 2008) arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar alanyazında yer almaktadır. Aile bütünlük duygusu ile kendinden memnun olma kavramının temellendirilebileceği çalışmalar oldukça sınırlıdır. Alanyazında benzer örnekleme aile bütünlük duygusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi gösteren (Çeçen, 2008)'in çalışması örnek verilebilir. Alanyazında Çeçen (2008)'in çalışması dışında iki değişken arasındaki ilişkiyi gösteren benzer örnekleme yapılmış çalışmayla karşılaşılmamıştır. Buradan da anlaşılabileceği üzere hem pozitif psikoloji alanyazını bağlamında hem de kendinden memnun olma ile ilişkili kavramlar bağlamında bireysel bütünlük duygusu aile bütünlük duygusuna göre alanyazında daha fazla ele alınan bir kavram olmuştur. Aile bütünlük duygusunun pozitif ruh sağlığı bağlamında ele alınması çalışmanın özgün değerlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), ruh sağlığını genel anlamda bireyin yaşamdaki işlevselliğini sürdürebilmesi ve bireyin kendi potansiyelini ortaya çıkardığı bir refah durumu olarak tanımlamıştır (WHO, 2001, 2004). Psikolojik bozukluk tanımına geldiğimizde ise ruh sağlığı uzmanları için önemli bir başvuru kitabı olan Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı (5th ed.; DSM-5; American Psychiatric Association, 2013) 'na göre genel anlamda psikolojik bozukluklar bireyin işlevselliğinin bozulması olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda psikolojik bozukluklar klinik olarak birçok bozuklukla karakterize olmakla birlikte bireyin bilişsel yapısının, duygu düzenleme sürecinin ve davranışsal tepkilerinin bozulmasıyla kendini gösterir ve zihinsel işleyişteki psikolojik, biyolojik ya da gelişimsel süreçlerin belirgin olarak bozulmasıyla oluşur. Psikolojik bozukluklar aynı zamanda biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörler arasındaki karmaşık etkileşimlerin bir sonucudur (WHO, 2001). Bu çalışmada ele alınan ve psikolojik belirti sınıflandırmaları içinde yer alan depresyon, anksiyete ve somatizasyon kavramları Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) tarafından içselleştirme bozuklukları olarak tanımlanmıştır.

Bireysel bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri betimleyen çalışmalar alanyazında mevcuttur fakat kendinden memnun olma alanyazına henüz kazandırılan bir kavram olması itibariyle psikolojik belirtiler ile arasındaki doğrudan ilişki var olan tek çalışma üzerinden açıklanacaktır. Bunun yanında kuramsal olarak yaşam doyumunun bir parçası olması itibariyle öznel iyi oluş ve yaşam doyumu (Çeçen, 2021) temelinde ilgili alanyazın özetine yer verilmiştir. Aile bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilere dair yapılan çalışmalar ise oldukça sınırlı olması

sebebiyle alanyazında yer alan sınırlı çalışmalar raporlanmıştır. Kuramsal olarak aile bütünlük duygusu bireysel bütünlük duygusunun oluşmasına zemin hazırlaması ve desteklemesi (Antonovsky ve Sourani, 1988; Sagy ve Antonovsky, 1992) yönüyle bireysel bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri betimleyen çalışmaların aynı zamanda aile bütünlük duygusu ile ilişkilendirilebileceği söylenebilir.

Çeçen (2021)'in 18 yaş ve üzeri üniversite öğrencileri ve üniversite mezunu örneklemde yürüttüğü Kendinden Memnun Olma Ölçeği'ni geliştirme çalışmasında, kendinden memnun olma ile depresyon arasında orta düzeyde negatif yönde ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Kendinden memnun olma ile psikolojik belirtilerin alt boyutu olan depresyon arasındaki ilişkinin ele alındığı bu çalışma alanyazındaki tek çalışmadır ve kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye örnek verilebilir. Bunun dışında, öznel iyi oluş ile psikolojik belirtiler (Abdel-Khalek ve Lester, 2010; Andrei ve Petrides, 2013; Arslan ve diğerleri, 2020; Becker ve diğerleri, 2019; De Coninck ve diğerleri, 2019; De Gucht ve diğerleri, 2004; Demirbaş-Çelik ve Yeşilyurt, 2019; Gargiulo ve Strokes, 2008; Kelifa ve diğerleri, 2020; Kiremitçi 2016; Lu, 1995; Machado ve diğerleri, 2018; Martínez ve diğerleri, 2020; Pu ve diğerleri, 2017; Ünübol ve diğerleri, 2020; Yousefi, 2009; Zheng, 2016), yaşam doyumu ile psikolojik belirtiler (Batıgün ve Kılıç, 2011; Brambila-Tapia ve diğerleri, 2019; Çömlekçi, 2021; Guney ve diğerleri, 2010; Gündoğar ve diğerleri, 2007; Headey ve diğerleri, 1993; İzgiş, 2019; Mahmoud ve diğerleri, 2012; Rogowska ve diğerleri, 2020; Serin ve diğerleri, 2010; Şenman, 2021; Thompson ve diğerleri, 2007; Ümmet, 2017), bireysel bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler (Bíró ve diğerleri, 2009; Feldt, 1997; Flannery ve Flannery, 1990; Frenz ve diğerleri, 1993; Gana, 2001; Koyama ve diğerleri, 2014; Olsson ve diğerleri, 2006; Pallant ve Lae, 2002; Skirka, 2000; Strümpfer ve diğerleri, 1998; Togari ve diğerleri, 2008; Uchida ve diğerleri, 2018), aile bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler (Vatandaşlar ve diğerleri, 2020, 2022) arasındaki ilişkileri içeren çalışmalar alanyazında mevcuttur.

Ayrıca alanyazında hem farklı örneklemelerde hem de sağlıkla ilişkili kavramlar olmaları yönüyle klinik veya sağlıkla ilgili örneklem gruplarında bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri gösteren çeşitli çalışmalar mevcuttur. Bireysel bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler arasında ergenler ile (Henje-Blom ve diğerleri, 2010; Moksnes ve diğerleri, 2013b; Myrin ve Lagerström, 2008; Olsson ve diğerleri, 2006), ileri yaş grupları ile (Bueno-Pacheco ve diğerleri, 2021;

Dezutter ve diğerleri, 2013; Zielinska-Wieczkowska ve diğerleri, 2012), klinik örnekleme (Henje-Blom ve diğerleri, 2010; Ristkari ve diğerleri, 2006), sağlıkla ilişkili gruplarla (Aderhold ve diğerleri, 2019; Guo ve diğerleri, 2018; Motzer ve diğerleri, 2003; Haukkala, 2013; Jörgensen, 2017; Schnyder ve diğerleri, 2000; Takaki ve Ishii, 2013), özel örneklemlerde (Behnke ve diğerleri, 2019; Martínez ve diğerleri, 2019; Roth ve Ekblad, 2006), aile bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler arasında sağlıkla ilişkili örnekleme (Möllerberg, 2017; Möllerberg ve diğerleri, 2019), özel örnekleme (Ngai ve Ngu, 2012) yapılan çalışmalarda bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Buradan da anlaşıldığı üzere kendinden memnun olmanın yanında aile bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin de derinlemesine anlaşılabilmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Tüm bu değerlendirmeler sonunda alanyazına yeni kazandırılmış olan kendinden memnun olma kavramının psikolojik belirtiler, bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusu ile arasındaki ilişkilerin betimleneceği çalışmalara ihtiyaç duyulduğu açıktır. Alanyazın incelendiğinde psikolojik belirtiler, bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusu arasındaki çalışmalara rastlanılmış fakat aile bütünlük duygusu ile ilgili yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bunun yanında hem güncel çalışmalara ihtiyaç duyulduğu anlaşılmış, hem de kendinden memnun olmanın yeni bir kavram olmasının haricinde bu üç değişkeni bir arada ele alan ve bu üç değişken arasındaki ilişkilerin aracılık rolleri üzerinden ele alındığı çalışmalara alanyazında rastlanılmamıştır.

Gerek pozitif ruh sağlığı bağlamında gerekse salutogenez yaklaşımı temelinde yapılandırılan bu çalışma özgün değerleriyle birlikte ele alınan kavramlar arasındaki ilişkilerin betimlenmesinin alanyazına sağlayacağı katkının anlamlı olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda çalışma içerisinde aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1.2. Problem Cümlesi

Çalışmanın genel amacı kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bireysel ve aile bütünlük duygusunun çoklu aracılık rollerini incelemektir. Dolayısıyla bu çalışmada ‘‘Kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun doğrudan ve

dolaylı rolleri nasıldır?’’ sorusuna ve bu soruyla bağlantılı olan alt problemlere yanıt aranacaktır.

1.2.1. Alt Problemler

- 1) Kendinden memnun olma psikolojik belirtileri anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- 2) Kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasında bireysel bütünlük duygusunun aracılık rolü anlamlı mıdır?
- 3) Kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasında aile bütünlük duygusunun aracılık rolü anlamlı mıdır?
- 4) Kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler(depresyon, anksiyete ve somatizasyon) arasındaki ilişkide bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun aracılık rolleri nasıldır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Konu ve kavramlar ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde kendinden memnun olma, psikolojik belirtiler, bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusu kavramlarının birbiri ile ilişkili olabileceği ve bu ilişkilerin birbirini açıklamada ne derece önemli olduğu yapılacak bu çalışma ile ortaya konacaktır.

Çalışmanın amacı kendinden memnun olma, psikolojik belirtiler, bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkileri anlamak ve kendinden memnun olmanın psikolojik belirtiler üzerindeki etkisini anlamada bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun aracılık rollerini incelemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Psikolojik belirtilerin tanımlanmasından ziyade bu belirtilerin önlenmesine yönelik yapılan çalışmalara (Greenspoon ve Saklofske, 2001), mutluluğu anlamak için ortaya konan bilimsel çalışmalara (Diener, 2000) duyulan ihtiyaca paralel olarak bireyin

ruh sağığı açısından koruyucu olan ve bireyin işlevsel baş etme becerilerini etkin kullanmasına odaklanan salutogenez (Antonovsky, 1987) yaklaşımı temel alınarak yapılan bu çalışma kültürümüzde salutogenez yaklaşımı temelinde psikolojik belirtiler ile ilişkili yapılan ilk çalışmalardandır.

Pozitif psikoloji alanyazına henüz kazandırılmış olan ve öznel iyi oluş ve yaşam doyumunun önemli belirleyicilerinden biri olan kendinden memnun olma/öz memnuniyet kavramının bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu ve psikolojik belirtilerle ilişkisinin araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Çünkü kendinden memnun olma öznel iyi oluş ve yaşam doyumunun önemli bir tahmin edicisidir ve daha derinlemesine yapılacak çalışmalar bu kavramın daha iyi bir şekilde anlaşılmasına ve yaygınlaşmasına katkı sağlayacaktır.

Alanyazında kendinden memnun olmanın bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu ve psikolojik belirtiler ile ilişkilerinin veya bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusunun kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracılık rollerinin incelendiğı herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu kavramların birbirleriyle olan ilişkilerine yönelik yapılan dolaylı çalışmalara bakıldığında da yapılan çalışmalar sınırlıdır ve alanyazında bu kavramlar arasındaki ilişkilerin derinlemesine ele alındığı çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın alanyazındaki bu boşluğa katkı sağlayacağı düşünölmekle birlikte güncel kavramlarla birlikte alanındaki ilk çalışmalardandır. Bu bağlamda bu çalışma ve sonuçları hem kuramcılara hem de uygulayıcılara önemli bir katkı sunacağı düşünölmektedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma araştırmacının ulaşabildiğı 18 yaş ve üzeri genç yetişkin ve yetişkin örneklem ile sınırlandırılmıştır.

- Araştırma, ölçekleri cevaplayan kişilerin kendinden memnun olma düzeyleri, psikolojik belirtileri, bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygularıyla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

1.6.1. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet)

Kendinden memnun olma (öz memnuniyet) kavramı bilişsel bir süreçtir ve bireyin kendi özelliklerine ilişkin değerlendirmelerini, yargılarını içerir. Bu özelliklere duygusal/psikolojik, fiziksel görünüm, bilişsel özellikler, sosyallik, cinsellik, kişilik özellikleri ve fiziksel sağlık örnek olarak verilebilir. Birey bu özelliklerinden memnundur ya da değildir. Birey, diğer insanların sahip olmak istediği birçok özelliğe sahip olabilir ama içsel kıstaslarından dolayı bu özelliklerinden tatmin olmayabilir. Bireyin özelliklerine ilişkin pozitif bir değerlendirmeye sahip olması bireyin kendinden memnun olma düzeyini belirler. Kendi özelliklerinden memnun olma durumu iyi bir yaşamın da belirleyicilerindendir. Bu noktada kendinden memnun olma kavramı gelişimsel düzlemde birey için oldukça önemlidir (Çeçen, 2021).

1.6.2. Psikolojik Belirtiler

DSM-5'e göre psikolojik bozukluklar klinik olarak birçok bozuklukla karakterize olmakla birlikte bireyin bilişsel yapısının, duygu düzenleme sürecinin ve davranışsal tepkilerinin bozulmasıyla kendini gösterir ve zihinsel işleyişteki psikolojik, biyolojik ya da gelişimsel süreçlerin belirgin olarak bozulmasıyla oluşur (American Psychiatric Association, 2013).

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) tarafından depresyon, anksiyete ve somatizasyon içselleştirme bozuklukları olarak tanımlanmıştır.

1.6.2.1. Depresyon. Hafif, orta ve ağır seyirleri bulunan, genel anlamda keyifsizlik, ilgi kaybı, enerji azlığı, eylemsizlik, dikkatte, uyku düzeninde ve iştahta bozulmaların eşlik ettiği tıbbi bir bozukluktur. Ek olarak depresyonda bireyin bilişsel yapısında da çeşitli bozulmalar meydana gelir ve suçluluk, değersizlik gibi olumsuz düşünceler depresyona eşlik eder. Bu belirtilerin sayısı ve yoğunluğu bireyin yaşamış olduğu depresyonun düzeyini belirler (American Psychiatric Association, 2013; WHO, 2019)

1.6.2.2. Anksiyete. Endişe, sıkıntı, gerginlik ve çeşitli somatik belirtilerin eşlik etmesiyle beraber bireyin geleceğe yönelik algıladığı tehlike olarak

kavramsallaştırılabilir. Anksiyeteye kalp çarpıntısı, avuç içi terlemesi, nefes alıp vermede güçlük gibi çeşitli somatik tepkiler eşlik edebilir. Ek olarak anksiyetede de bilişsel yapıda bozulmalar meydana gelmekte ve birey geleceği bir tehdit olarak görmektedir (American Psychiatric Association, 2013; WHO, 2019)

1.6.2.3. Somatizasyon. Tıbbi bir alt yapı olmasından bağımsız olarak bireyin günlük işlevini bozan bedensel belirtilerin olması, semptomlara ilişkin uyumsuz düşünceler ve aşırı endişe olarak tanımlanabilir. Anksiyete ile birlikte görülmesi yaygındır (WHO, 2019)

1.6.3. Bireysel Bütünlük Duygusu

Bireysel bütünlük duygusu ‘‘bireyin sağlam bir güven duygusunu ifade eden, (1) yaşamın seyrinde bireyin içsel olan ve dışsal çevresinden gelen uyarınları yapılandırabildiği, ön görebildiği ve açıklayabildiği, (2) bu uyarınlardan ortaya çıkardığı ihtiyaçları karşılayabildiği ve (3) ortaya çıkan ihtiyaçları anlamlı bulduğu’’ küresel bir yapıdır. Bireysel bütünlük duygusunun birbiriyle ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olan üç kavramı anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik ve anlamlılıktır. Bu noktada dünyayı anlaşılabilir bulmak problemlerin doğasının bilişsel olarak açıklığa kavuşmasını kolaylaştırır ve bu eğilim problemlerin gerektirdiği ihtiyaçları yönetebilmek için kişide potansiyel olarak bulunan kaynakları aramaya yönlendirir. Hayatı anlamlı görme eğilimi ise problemlerle yüzleşebilmek için bireye güç, motivasyon sağlar. Antonovsky (1987)’e göre bireysel bütünlük duygusu (SOC) sadece bir başa çıkma tarzı veya eylem değildir. Bireysel bütünlük duygusunun ayırt edici özelliği daha ziyade problemlerle baş etmek için uygun olan davranışa karar verirken esnek olmaktır.

1.6.4. Aile Bütünlük Duygusu:

Aile içindeki bireylerin ailesine ve dünyaya karşı bilişsel algılarını yansıtan (Sagy, 1998; Sagy ve Dotan, 2001) aile bütünlük duygusu, aile üyelerinin dünyayı anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı görmelerine katkı sağlayan bir yapı olarak kavramsallaştırılmıştır (Antonovsky ve Sourani, 1988). Aile bütünlük duygusu ailenin genel koşullarını değerlendirmesi, yaşam olaylarına karşı yönetebilir, gelecekte olması muhtemel olan koşulları öngörebilir, kontrol edebilir tutumda olması ve içinde bulunduğu toplumsal

yapıya uyum sağlamasıdır (Antonovsky ve Sourani, 1988). Aile bütünlük duygusu şimdi ve gelecekte aileye olan güveni kapsar. Aile bütünlük duygusu güçlü olan aileler bu güvenle yaşadıkları veya gelecekte olması muhtemel problemlere daha hızlı uyum sağlayabilir, stres yaratan durumları daha iyi yönetebilir ve zorlu yaşam olaylarından sonra kısa süre içerisinde yeniden bir araya gelip organize olabilirler (Antonovsky, 1987; Antonovsky ve Sourani, 1988). Aynı zamanda aile bütünlük duygusu, bireyin stres kaynaklarıyla nasıl baş ettiğini gösterir (Sagy, 1998; Sagy ve Dotan, 2001) ve aile bütünlük duygusu güçlü olan bireyler yaşadıkları problemleri daha rahat yönetebilirler (Sagy ve Dotan, 2001).



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) Kavramı

Kendinden memnun olma kavramı kuramsal temelini oluşturan öznel iyi oluş (mutluluk) ve öznel iyi oluşun bilişsel boyunu oluşturan yaşam doyumu bağlamında ele alınmıştır. Ardından da kendinden memnun olma kavramı ve bu kavramın kuramsal temeli odağında ilgili araştırmalar açıklanmıştır.

2.1.1. Öznel İyi Oluş (Mutluluk)

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) tarafından geliştirilen pozitif psikoloji, yaşamda neyin iyi gittiğini inceleyen bilimsel bir yaklaşımdır. Yaklaşımın amacı, olumlu bireysel özellikler, olumlu öznel deneyimler ve olumlu davranışlar ile bireyin yaşam kalitesini artırmak ve böylelikle oluşabilecek patolojik durumları önlemektir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Diener (2000)'e göre daha iyi bir toplum oluşturmak için mutluluk önemlidir ve daha mutlu bir yaşamı anlayabilmek için de büyük bir bilimsel çabaya ihtiyaç vardır. Bu fikirden hareketle pozitif psikoloji kavramlarına olan ilgi de son yıllarda artmıştır. Artan bu ilgi yalnızca tedavi etmek değil aynı zamanda psikolojik belirtilerin önlenmesine yönelik yapılacak çalışmaların da ne derece önemli olduğunun bir göstergesidir (Greenspoon ve Saklofske, 2001).

Mutluluğa ulaşmak insanın varoluşundan beri süregelen evrensel bir arzudur. Bu arzu tüm kültürlerin, coğrafi konumların, inançların ve yaşam deneyimlerinin üstündedir (Diener ve diğerleri, 1995; Eid ve Larsen, 2008).

Birçok çalışmadaki (Diener, 2000; Diener ve diğerleri, 1991; Lyubomirsky ve diğerleri, 2005) ortak kabullere göre mutluluk hoş duyguların nahoş duygulara oranla bireyin yaşamında daha fazla yer almasıdır. Ayrıca birey çoğu zaman hoş duygular hissedip zaman zaman nahoş duygular hissetse bile bu onun kendisini mutlu bir birey olarak kabul edebilmesi için yeterlidir.

Mutluluk ve öznel iyi oluş kavramı alanyazında birbiri yerine kullanılan (Diener ve Diener, 1996; Doğan ve Eryılmaz, 2012; Ryan ve Deci, 2001) eş anlamlı kavramlar olarak ele alınmıştır. Öznel iyi oluşu da mutlulukla paralel olarak tanımlamak gerekirse; öznel iyi oluş, bireyin kendi hayatını duygusal ve bilişsel olarak değerlendirmesi ve bu yargı sonunda pozitif bir değerlendirmede bulunmasıdır. Duygusal boyut bireyin olumlu duygularını (pozitif affect) ve negatif duygularını (negative affect) temsil ederken bilişsel boyut ise yaşamdan alınan doyumunu temsil eder (yaşam doyumunu) (Diener, 2000).

Pozitif duygulanım (olumlu duygular) bireyin yaşamında her şeyin yolunda olduğu sinyalini vermekle birlikte ümit, neşe, güven, onur, gurur gibi duygulardan oluşur. Negatif duygulanım (negatif duygular) ise bireye yaşamında bazı şeylerin yanlış olduğu sinyalini verir ve öfke, utanç, suçluluk, nefret gibi duygulardan oluşur (Diener, 2000; Diener ve Suh, 1997; Doğan ve Eryılmaz, 2012; Eryılmaz ve Ercan, 2010; Lyubomirsky ve diğerleri, 2005). Tıpkı mutlulukta olduğu gibi öznel iyi oluş da olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha sık yaşanması olarak tanımlanabilir (Argyle ve diğerleri, 1989; Doğan, Eryılmaz, 2012; Lyubomirsky ve diğerleri, 2005).

Öznel iyi oluşun bilişsel yapısı içerisinde yer alan yaşam doyumunu (Neugarten ve diğerleri, 1961) bireyin içinde bulunduğu koşullarını kendi değerlendirme süzgecinden geçirerek yaşamına ilişkin olumlu bir yargıya varmasıdır (Diener ve diğerleri, 1985; Shin ve Johnson, 1978; Rojas, 2006, 2007; Veenhoven, 1996). Bir diğer tanımlamaya göre ise yaşam doyumunu kişinin gerçek yaşamıyla ideal yaşamının ne derece tutarlı olduğuna ilişkin değerlendirme sonucunda ulaştığı yargıdır (Haybron, 2006; Özer ve Karabulut, 2003)

Alanyazını incelendiğinde yaşam doyumunun çok boyutlu bir kavram olduğu anlaşılmaktadır ve içerdiği boyutlara ilişkin çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Yaşam doyumunun boyutlarına ilişkin alanyazını incelendiğinde; Alfonso ve diğerleri (1996) yaşam doyumunu cinsel yaşam, benlik, fiziksel, aile, okul, iş, ilişki ve sosyal yaşam olmak üzere 8 boyutta; Huebner ve diğerleri (2006) yaşam doyumunu aile, arkadaşlar,

benlik, okul ve yaşanılan çevreden alınan doyum olarak 5 boyutta; Rojas (2007), sağlık, ekonomik, iş, aile, arkadaşlık, kişilik/benlik ve ait olma (topluluk) olarak 7 boyutta; Zullig ve diğerleri (2009) ise aile, arkadaşlar, okul, benlik ve yaşam olmak üzere 5 boyutta tanımlamıştır. Çeşitli kültürleri de kapsayan çalışmalar incelendiğinde (Casas, 2014; Çivitci, 2007; Hatami, 2010) yaşam doyumunun çok boyutlu yapısının diğer kültürlerde de doğrulandığı görülmektedir. Ayrıca benlik boyutu yaşam doyumunun ortak ve önemli bir boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanında yaşam doyumunun yine ortak kabullerine baktığımızda; sağlık, cinsellik, sosyal, duygusal iyi olma gibi boyutlarının da bir o kadar önemli olduğu anlaşılmaktadır (Argyle, 2001; Cummins, 1996; Praag ve diğerleri, 2003).

2.1.2. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet)

Pozitif psikoloji yaklaşımı (öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu) ve gelişim psikolojisi temel alınarak Çeçen (2021) tarafından geliştirilen kendinden memnun olma (öz memnuniyet) kavramı, yaşam doyumunun önemli bir boyutu olan benlik boyutunu gelişimsel düzlemde derinlemesine açıklamaktadır.

Kendinden memnun olma kavramı 7 boyutta ele alınmaktadır. Bu boyutlar; sosyal, fiziksel sağlık, bilişsel, duygusal/psikolojik, fiziksel görünüm, cinsellik ve kişilik özellikleridir.

Çeçen (2021)'e göre kendinden memnun olma (öz memnuniyet) kavramı bilişsel bir süreçtir ve bireyin kendi özelliklerine ilişkin değerlendirmelerini, yargılarını içerir. Bu özelliklere duygusal, bilişsel özellikler ve fiziksel sağlık örnek olarak verilebilir. Birey bu özelliklerinden memnundur ya da değildir. Birey, diğer insanların sahip olmak istediği birçok özelliğe sahip olabilir ama içsel kıstaslarından dolayı bu özelliklerinden tatmin olmayabilir. Bireyin kendi özelliklerinden memnun olma durumu iyi bir yaşamın da belirleyicilerindendir. Bu noktada kendinden memnun olma kavramı gelişimsel düzlemde birey için oldukça önemlidir.

Öznel iyi oluş ve yaşam doyumunun bir göstergesi olan kendinden memnun olma kavramının ölçülmesi, kişinin farklı gelişimsel alanları ve bireysel özelliklerinden aldığı doyumunun belirlenmesine olanak sağlayacağı için önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanında bireyin gelişim alanları ve özelliklerinden elde ettiği doyuma

ilişkin ayrıca bir değerlendirmenin yapılması, doğru teşhişe yönelik önleyici ve müdahale çalışmalarının yapılması adına da önemlidir (Çeçen, 2021).

Çeçen (2021), kendinden memnun olma kavramının temellendirildiği benlik yapısını, sosyal, fiziksel sağlık, bilişsel, duygusal/psikolojik, fiziksel görünüm, cinsel ve kişilik alanları olmak üzere 7 farklı alanda kavramsallaştırmıştır. Bu alt boyutlarla birlikte benlikten memnun olmayı içeren kendinden memnun olma kavramı kuramsal olarak öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumu ve benlik kuramlarına dayanmaktadır. Ek olarak Çeçen (2021)'in kendinden memnun olma ile benlik saygısı arasındaki güçlü ilişkiyi betimlediği çalışması kendinden memnun olma kavramının benlik kuramlarına dayandığını doğrulamaktadır. Ayrıca öznel iyi oluş ve yaşam doyumunun belirleyicisi olan kendinden memnun olma kavramı (Çeçen, 2021), öznel iyi oluş ve yaşam doyumuna paralel olarak çeşitli kuramsal yaklaşımlarla da dolaylı olarak açıklanabilmektedir. Yaklaşımlar açıklanırken mutluluk, doyum gibi kavramlar kendinden memnun olma (öz memnuniyet) kavramı ile benzer anlamda kullanılmıştır. Bu yaklaşımlar: belli bir noktaya erişme yaklaşımı, acı ve haz yaklaşımı, etkinlik yaklaşımı, yargı yaklaşımı, yukarıdan aşağıya – aşağıdan yukarıya yaklaşımı ve bağ kurma yaklaşımıdır (Diener, 1984).

2.1.3. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) Kavramına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Benlik ile ilgili ilk tanımlamalar William James (1890) ile başlamıştır. William James benliği bireyi bir araya getiren şeylerin tamamı ve bireyin kendini ifade ettikleridir. Rogers (1959)'a göre bireyin toplumsal yapıdan etkilenen alanı giderek ‘benlik’ olarak ayrışır ve böylelikle benlik toplumsal olarak kendimizi ortaya koyduğumuz bir yapı olur. Bu yapının birey tarafından fark edilmesi ve benliğe dair algıların şekillendirilmesi benlik kavramını oluşturur. Bu noktada benlik kavramı, kişinin hem kendini algılaması, dış dünya ile olan ilişkilerini anlamlandırmasını ve tüm bu anlamlandırmalara atfedilen değerlendirmeleri içerir.

Toplumsal yapıdan etkilenen benlik, dış dünya ile etkileşimlerle birlikte yön bulur, şekillenir. Benlik, dış dünya ile etkileşim kurulduğunda bizi toplum içerisinde toplum içerisinde konumlandıran, tanımlayan şeyleri içerir, örneğin kendimizi tanımlarken ‘‘Çalışkanım. Yüksek sesten hoşlanmam. Sevdiğim işi yapıyorum.’’ gibi

ifadeler kullandığımızda bizi biz yapan şeylerle yani benliğimizle dış dünyadan ayırırız ve diğer insanlardan farklılaşırız. Bu farklılaşma ile kendimiz için bir alan oluşturur, o alanı korur, geliştirir ve içinde bulunduğumuz yapı içerisinde konumlandırmak üzere gayret gösteririz (Cüceloğlu, 2018).

Wylie (1968) benliğe ilişkin değerlendirmelerinde, kapsayıcı bir benlik kavramını şu şekilde sıralamıştır; dış dünyadan ayrılan bir varoluş olarak deneyimlenmesi, süregelen bir aynı olma hissinin devam ettirilmesi, bireyin kendi fiziksel özelliklerinin tanımlanabilmesi, bireyin geçmişteki davranışlarını anımsayabilmesi, benliğin genelinde düzen ve bütünlüğün deneyimlenmesi, geçmişe ait bilişler ve davranışlar ve son olarak bilinçli olma ve bilinçsizlik hallerinin farklılaşması. Wylie (1968) bu tanımlamalar doğrultusunda benliği gerçek ve ideal benlik olmak üzere iki farklı yapıda tanımlamıştır. Bu iki benlik arasında özel ve genel görünümüleri itibariyle çeşitli farklılıklar vardır. Gerçek benlik bir kişinin kendisini gördüğü şekli yansıtırken ideal benlik ise bireyin dış dünyada kendini gösterdiği, olmak istediği ve diğer insanların onda görmek istediği özelliklerine dair bilişsel yapısını içerir.

2.1.3.1. Benlik Kuramları

2.1.3.1.1 William James'in Benlik Kuramı. William James (1890) benlik kuramını ilk öne süren kişilerden biridir. James benliği bilen (I) ve bilinen (me) benlik olmak üzere iki ayrı boyutta ele almıştır. Bilen benlik bireyin dışarıdan kendini dışarıdan ne yaparken gördüğüdür (örneğin yemek yemek, yürümek, yazmak gibi) ve yaptıklarını yorumlamadan olduğu gibi algılamasıdır. James'e göre bilen benliğin bilimin ilgi alanı dışında olduğunu vurgulamıştır. Bilinen benlik ise daha öznel ve psikolojik bir olgu olarak tanımlanmıştır. Bilinen benlik bireyin kendine ilişkin atıflarını içerir. Bireyin kendini zeki, atletik, yardımsever bulması öznel benliğe örnek verilebilir. Bilinen benlik, benliğe ilişkin algı, içgörü, şemalar ve düşüncelerle karakterize bir yapıdır. James, bilinen benliği de maddi benlik, sosyal benlik ve manevi (ruhsal) benlik olmak üzere üç ayrı boyutta ele almıştır. Maddi benlik genel anlamda kişinin bedeni, ailesi, ev, mülkler, eşyalar gibi şeyleri içerir. Sosyal benlik, kendimizi farklı gruplara, kişilere ve durumlarda nasıl tanıttığımızı, nasıl etkileşim kurduğumuzu içerir. Bireyin etkileşim kurduğu insan grupları ölçüsünde sosyal benliği vardır. Manevi benlik ise içsel yapımızı, kişilik, vicdan, ahlak, dini eğilimleri açıklayan benlik olarak kavramsallaştırılmıştır. Maddi benlik, sosyal ve manevi benlik bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerden oluşur

(Greenwald ve Pratkanis, 1984). Ayrıca bilinen benliği oluşturan maddi, sosyal ve manevi benliğin bireyde uyandırdığı duygular benlik saygısı olarak değerlendirilebilir ve kişinin kendinden memnun olması ya da memnun olmaması olarak ortaya çıkabilir (Özen ve Gülaçtı, 2010). James (1890)'a göre benlik saygısı/özdeğer gerçek başarılar ve arzular (ideal) olmak üzere iki temele dayanır. James, yaşamdaki elde ettiğimiz başarıların arzularımız konusunda bizi ne kadar iyi hissettirdiğinin benlik saygısını gösterdiğini belirtmiştir ve iyi bir benlik saygısını elde edilen başarıların arzular (ideallerden) daha fazla olması olarak tanımlamıştır.

2.1.3.1.2. Fenomenolojik Kuram. Carl Rogers (1959) benliği üç farklı boyutta tanımlamıştır. Bunlar, benlik imajı, benlik saygısı/özdeğer ve ideal benliktir. Benlik imajı bireyin kendini nasıl gördüğünü içerir ve ben kimim sorusunun cevabı niteliğindedir. Birey bu noktada "Ben kimim?" sorusuna, fiziksel tanımlamalar, sosyal roller, kişilik özellikleri ve varoluşsal ifadeler bağlamında yanıt verebilir. Benlik saygısı/özdeğer ise bireyin kendini ne ölçüde sevdiği, kendine ne ölçüde değer verdiğini göstermekle birlikte bireyin kendi hakkında olumlu veya olumsuz değerlendirmelerini içerir. İdeal benlik ise bireyin "Gerçekten nasıl biri olmak isterdim?" sorusuna verdiği samimi yanıt ve bireyin olmak istediği benlik halidir. Diğer insanların tepkileri, kendimizi diğer insanlarla mukayese etmemiz, sosyal roller ve kimliğimizle özdeşleştirdiklerimiz hem bireyin benlik saygısı/özdeğerini hem de ideal benliğin gelişimini etkilemektedir (Argyle, 2008). Benlik imajı ve ideal benlik arasındaki fark bireyin benlik saygısını/özdeğerini belirlemektedir (McLeod, 2008).

2.1.3.1.3. Psikanalitik Kuram. Freud (1962) ise benlik kavramını id, ego ve süperegö temelinde üç farklı yapıda tanımlamıştır. İd, benliğin ilkel, içgüdüsel yönlerini kapsar ve bilinçdışı düzeyde haz ilkesiyle işlevini sürdürür. Gerçeklikten kopuk ve mantıkdışı olan id vücuttan gelen sinyalleri psikolojik gerilimlere, ihtiyaçlara dönüştürmektedir. Ego, Latince "ben" anlamına gelmektedir. Ego, gerçeklik ilkesi temelinde hareket etmekte ve id'in anında istediği ihtiyaçları gerçekçi zeminde karşılamaya çalışır ve ihtiyaçların ertelenmesini sağlar. Ego benliğin sağlıklı karar alan yapısıdır. Süperegö ise bireyin toplumsallaşmasını sağlayan id'in zıttı bir kavramdır. İd'in gerçekçi olmayan arzularını tümüyle bastırmaya çalışan süperegö, benliğin yargılayıcı, yasaklayıcı ve suçlayıcı yönünü oluşturur. İd ve süperegö arasında denge kurmak egonun görevidir. Ego, id'in ortaya çıkardığı ihtiyaçları karşılamakla ve bu ihtiyaçları karşılariken de nesnel gerçekliği gözetmekle yükümlüdür. Ego bu dengeyi kurarken çeşitli kaygılar

yaşamakta ve bu kaygılarla birlikte benliği bütünlüğünü korumak için çeşitli savunma mekanizmaları kullanmaktadır (Corey, 2015; İnanç ve Yerlikaya, 2015). Benliği koruyan ego gücü, id ve süperego arasındaki çatışmaların nevroza dönüşmeden etkili şekilde çözülmesi, dengelenmesi açısından oldukça önemlidir (American Psychological Association, n.d.).

2.1.3.1.4. Öz Farkındalık Kuramı. Duval ve Wicklund (1972) tarafından geliştirilen öz farkındalık kuramı, bireyin kendini yansıtmaya biçimiyle ilgilendirir. Kişiler çevreden gelen uyarıların farkına varabildikleri, kavrayabildikleri gibi, kendi varoluşlarının da farkında olabilirler. Kişi bu noktada dikkatini kendi içine, bilincine odaklıyorsa birey kendi bilincinin bir nesnesi haline gelir ve bu durum da nesnel öz farkındalığının temelini oluşturur. Öznel öz farkındalık ise kişinin dikkatini kendinden başka bir yere yönlendirmesi sonucu, kendisini algı ve eylemleri sonucunda tanımlamasını içerir. Nesnel benlik ile öznel benlik birbirinin zıttı olarak tanımlanmıştır. Bireyin dikkatini verdiği yöne doğru şekillenmesiyle birlikte birey varoluşuyla dünyada ayrı, farklı bir nesne olarak kendini tanımlar ve bireyin yaşamdaki varoluşunun bilincine erişmesi anlamına gelir. Bireyin dikkatini kendine, bilincine çevirmesi benliğini standartlara göre karşılaştırılmasını içerir. Bu standartlarla karşılaştırılan benlik genel olarak bireyin kendi hakkındaki bilgisini içerir. Standartlar ise doğru davranışlar, tutumlar ve özelliklere dair bireydeki zihinsel bir temsildir. Bu doğru standartların tümü birlikte bireyin doğru kişinin ne olduğunun tanımlamasını sağlar. Duval ve Wicklund (1972) eğer benlik ile standartlar arasında bir tutarsızlık varsa bu durumun negatif duygulanıma yol açtığını belirtmişlerdir. Bu tutarsızlığı azaltabilmek adına standartlarıyla uyumlu olabilecek noktada davranışlarını, tutumlarını veya özelliklerini değiştirebilirler ya da kendine odaklanmalarını içeren koşullar ve uyarılardan kaçınabilirler (Akt. Silvia ve Duval, 2001). Bu tutarsızlıklar ortadan kalktığında ise bireyler daha mutlu olabilirler (Ickes ve diğerleri, 1973).

2.1.3.1.5 Özerk İlişkisel Benlik Kuramı. Çiğdem Kağıtçıbaşı (1996) tarafından kavramsallaştırılmış olan özerk ilişkisel benlik kuramı Türk kültürüne, bir diğer ifadeyle toplulukçu kültürler ve benlik ilişkisini açıklamaya yönelik bir kuram olarak geliştirilmiştir. Kağıtçıbaşı (2014)'e göre bireyin kendini, çevreyi ve dış dünyayı nasıl gördüğünü, algıladığını benliğin yapısı şekillendirir. Benlik yapısı bireyin duygu, düşüncelerini şekillendirmekle birlikte bireyin varoluşunu oluşturur. Kültürler arasındaki farklılaşma ise kültürden kültüre değişkenlik gösteren benlik yapılarındaki farklılıklardan

kaynaklanır. Kağıtçıbaşı (1996) kültürlerarası psikoloji alanyazında bireysel kültürlerde ayrık, birey merkezli bir benlikten söz edildiğini, toplulukçu kültürlerde ise diğer insanlar ile ilişkili, bağlamdan koparılamayan, sosyal yani ilişkili benlikten söz edildiğini belirtmiştir. Ayrık benlik, bireyin kendini ortaya koymak, alışılmışın dışında olmak, görüşlerini açıklayabilmek, kendi kararlarını alabilmek, kendine güvenmek ve kişisel hedefleri gerçekleştirebilmeyi içerir. Bireyci kültürler bu benlik yapısını destekler ve bu benlik o kültürde kabul görür. Çünkü bu kültürde bireyin benliği çevreden belirgin şekilde ayrılmıştır. İlişkili benlik ise toplulukçu kültürlerde kabul gören bir benlik yapısıdır, ayrık benliğe toplulukçu kültürlerde sıcak bakılmaz. Bu benlik yapısında bireyin toplumsal normlara göre hareket etmesi beklenir. Genel anlamda grubun üyesi olmak ve uyum önemli bir kavram olarak ortaya çıkmakla birlikte, bu kültürlerde uyumlu olmak özgüvenli ve özdeğer sahibi olmanın bir göstergesidir. Diğer insanların duygularına duyarlı olmayı, diğer insanların ihtiyaçlarını karşılamayı ve bireye verilen görevlerin yerine getirilmesini içerir. Bu benlik yapısında kendinden beklenenin fazlasını yapma görülür ve bireyin benliğinin diğer benliklerle örtüşmesi söz konusudur. Bu örtüşme ile sınırlar belirgin değildir ve benlik diğer benliklerden ayrı değildir.

Bu iki benlik yapısına ek olarak Kağıtçıbaşı (1996) farklı bir benlik yapısını kavramsallaştırmıştır. Bu benlik içinde hem ilişkisel öğeler hem de ayrık öğeler barındıran özerk-ilişkisel benlik yapısıdır. Bu benlik yapısı toplulukçu kültürlerde görülmekle birlikte bireyin ailesine karşı maddi bağıllığının azaldığı, duygusal bağıllığının ise devam ettiği bir yapıda gelişir. Değişen koşullarla birlikte bireyler yaşamlarında, koşullarında özerk kararlar vermek durumundalardır fakat benliğin duygusal bağlarının niteliği, ilişkisellik bağı kaybolmamaktadır. İlişkiselliğin devam ettiği bu benlik yapısı Türk kültürü gibi birliktelik hislerinin yoğun olduğu kültürlerde eğitilmiş bireylerde, kentsel bölgelerde görülmesi yaygındır. Kağıtçıbaşı bu modelinde iki benlik türünü bir potada eriterek üçüncü bir benlik türü olabileceğini göstermiştir. Benliğin toplumla uyumu bireylerin ruh sağlığı açısından önemlidir dolayısıyla bu benlik yapısıyla birey içinde bulunduğu toplum ve kültüre uyum sağlayabilir aynı zamanda kendi kararlarını verip sınırlarını belirleyebilir.

Kendinden memnun olma (öz memnuniyet) kavramının dayandığı benlik kuramlarına ilişkin yaklaşımlar ele alındığında, bireyin kendinden memnun olma düzeyi James (1890)'ın yaklaşımında bireyin bilinen benliğin bileşenlerinin olumlu duygular uyandırması (Özen ve Gülaçtı, 2010) ve yaşamda elde ettiği başarıların, arzu edilenlerden

çok ya da büyük olmasıyla, Rogers (1959)'ın yaklaşımında benlik imajı ile ideal benlik arasındaki farkın az olmasıyla, Freud (1962)'un kuramsal yaklaşımında ise egonun id ve süperegö arasındaki çatışmayı ne ölçüde başarılı yönetebildiği, yani ego gücünün yüksek olmasıyla, Duval ve Wicklund (1972)'un kuramsal yaklaşımında bireyin standartları ile benliği arasındaki uyumsuzluğun az olması ya da var olan uyumsuzlukları gidermesi ve bu yönde davranış, tutum ve özelliklerini değiştirmesiyle, Kağıtçıbaşı (1996)'nın özerk-ilişkisel benlik kuramında ise bireyin yaşamı ile ilgili kararlarını verebilmesi, benlik sınırlarını çizebilmesi bir yandan da içinde bulunduğu aileyle, toplumla olan duygusal bağlarını sürdürebilmesiyle ilişkili olarak açıklanmıştır.

2.1.3.2. Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramlar

Öznel iyi oluş ve yaşam doyumunun belirleyicisi olan kendinden memnun olma kavramı mutluluk ile ilgili kuramsal yaklaşımlar temelinde ele alındığında ise aşağıdaki kuramların dolaylı olarak kendinden memnun olma kavramını açıklayacağı düşünülmektedir.

2.1.3.2.1 Belli Bir Noktaya Erişme (Ereksel) Yaklaşımı. bir amaca ulaşıldığında veya bir ihtiyaç karşılandığında bireyin doyumuna ulaşacağı varsayılmıştır. Wilson (1960) öne sürdüğü bu yaklaşımda, birey ihtiyaçları konusunda tatmin olduğunda bunun mutluluğa yol açacağını, ihtiyaçlar uzun süre karşılanmaz ise bu durumun da mutsuzluğa yol açacağını belirtmiştir (Akt: Diener, 1984). Diener ve diğerleri (1984) de Wilson (1960)'ın görüşlerini desteklemişlerdir ve bireyin ihtiyaçlarının karşılanmasının mutluluk düzeyini artırdığını belirtmişlerdir.

2.1.3.2.2. Acı ve Haz Yaklaşımı. Bu yaklaşıma göre eğer bireyin hayatında bir şey eksikse yani yoksunluk varsa ortada bir ihtiyaçtan söz edilebilir. Bu nedenle yoksunluğun mutluluğun bir öncülü olduğu kabul edilir. Ek olarak bu yaklaşımda haz ve acı birbiriyle bağlantılı iki kavramdır. Bir ihtiyaçtan alınabilecek haz ne kadarsa ihtiyaç karşılanmadığında da ortaya acının da çıkabileceği belirtilmektedir. Bu noktada bireyin ihtiyacının boyutu, karşılamaya yönelik çabası hem alacağı hazzı hem de acıyı artırabilmektedir (Diener, 1984).

2.1.3.2.3. Etkinlik Yaklaşımı. Bu yaklaşım belli bir noktaya erişme yaklaşımından farklı olarak bireyin etkinliği yaparken elde ettiği mutluluğa odaklanır. Bu yaklaşımda mutluluğun eyleme geçmekle ilgili olduğu belirtilirken bireyin yeterliklerinin olduğu

alanlarda aktiviteler yapması bireyin mutluluğunu artırdığı belirtmiştir. Diğer yandan aktivite tanımı bu yaklaşımda daha küresel anlamda bir tanımlamayı içerir ve sosyal etkileşimler, hobiler ve akla gelen tüm egzersizler aktivite anlamına gelir (Diener,1984).

2.1.3.2.4. Yargı Yaklaşımı. Bu yaklaşıma göre birey standartlarını içinde bulunduğu koşullarla karşılaştırdığında ortaya çıkan sonuçtan tatmin oluyorsa mutlu olduğu, doyum sağladığı belirtilmiştir. Eğer birey sosyal bir karşılaştırma yapıyorsa ve özelliklerini, standartlarını karşılaştırdığı kişiden daha üstün buluyorsa doyum, mutluluk düzeyi artmaktadır (Diener, 1984).

2.1.3.2.5. Bağ Kurma Yaklaşımı. Bu model özellikle bazı bireylerin neden mutluluğa daha yatkın olduklarını açıklamaktadır. Bilişsel bir yaklaşım olan bağ kurma yaklaşımı, bireylerin yaşamdaki olaylara ilişkin atıflarına dayanır. Pozitif deneyimler mutluluğa yol açar bunun yanında da pozitif deneyimlerde atıflar bireyin içsel kaynaklarına yapılırsa bu mutluluğu yine pozitif yönde etkiler. Bunlara ek olarak bireyin anıları ile duygusal bağlar kurduğu belirtilirken anıların şu andaki duygu durumlarına göre değerlendirildiği açıklanmıştır. Bu yaklaşımda pozitif düşünmenin mutluluğu artıran bir yapı olduğu ayrıca belirtilmiştir (Diener, 1984).

2.1.3.2.6. Yukarıdan Aşağıya-Aşağıdan Yukarıya Yaklaşımı. Bu yaklaşım modern psikolojide sıkça bahsedilen, ele alınan bir yaklaşımdır. Yaklaşım göre mutluluk, doyum, küçük parçaların toplamıdır. Birey pozitif şeyler deneyimleme eğilimi gösterir ve bu bireyin dünyayı ile etkileşimini belirler. Bu yaklaşımda bireyin yaşam olaylarına verdiği tepkiler ele alınmıştır ve bireyin karşılaştığı durumlara verdiği tepkiler mutluluğunu belirlemektedir. Olumlu tepkiler mutluluğu artıran bir faktördür (Diener, 1984).

Kendinden memnun olma (öz memnuniyet) kavramına ilişkin kuramsal yaklaşımlar ele alındığında bireyin kendinden memnun olma düzeyi; belli bir noktaya ulaşma yaklaşımında amacına ulaştığında ve ihtiyacı karşılandığında; acı ve haz yaklaşımında da hissettiği ihtiyaç karşılandığında; etkinlik yaklaşımında birey yeterliklerinin olduğu alanlarda aktiviteler yaptığında, etkileşimler kurduğunda, yargı yaklaşımında bireyin standartlarıyla içinde bulunduğu koşulların uyuşmasıyla, yukarıdan aşağıya-aşağıdan yukarıya ve bağ kurma yaklaşımında ise bireyin yaşam olaylarına verdiği pozitif tepkiler ve değerlendirmelerle ilişkili olarak açıklanmıştır.

2.2. Psikolojik Belirtiler

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tanımına göre ruh sağlığı, bireyin hayatın normal stresleriyle baş edebildiği, çalışabildiği ve verimli olduğu, kendisine veya içinde bulunduğu topluma katkı sağlayabildiği ve kendi potansiyelini açığa çıkarabildiği bir refah durumudur (WHO, 2004).

Ruh sağlığı ve fiziksel sağlık, yaşamın birbiriyle yakından iç içe geçmiş iki hayati koludur ve derinden birbirine bağlıdır. Nörobilim ve davranışsal tıptaki gelişmeler birçok fiziksel hastalık gibi psikolojik bozuklukların da biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörler arasındaki karmaşık etkileşimin sonucu olduğunu göstermiştir (WHO, 2001).

Psikolojik bozukluk tanımı zamanla değişen bir kavram olmuştur. En güncel tanımlardan biri ise DSM-5 başvuru kitabında bulunmaktadır. DSM-5 Başvuru Kitabında ruhsal rahatsızlıkların tanımında bireyin rahatsızlığındaki etiyolojik bulguları (riskler, nedenler, semptomlar, gelişimsel seyir) ele alınarak bütüncül bakış açısı ile ortaya konması hedeflenmiştir. DSM-5'e göre psikolojik bozukluklar klinik olarak birçok bozuklukla karakterize olmakla birlikte bireyin bilişsel yapısının, duygu düzenleme sürecinin ve davranışsal tepkilerinin bozulmasıyla kendini gösterir ve zihinsel işleyişteki psikolojik, biyolojik ya da gelişimsel süreçlerin belirgin olarak bozulmasıyla oluşur (American Psychiatric Association, 2013). Ruhsal bozukluğa sahip olan bireylerin, genellikle toplumsal hayatı, özel, akademik, iş yaşamı ve hayatının diğer önemli alanlarındaki işlevselliklerinde bozulma meydana gelir (American Psychiatric Association, 2013; WHO, 2019).

Bu çalışmada psikolojik bozukluk sınıflandırmaları içinde yer alan ve psikolojik sorunların belirtileri olarak kabul edilen ve DSM-5 tanı ölçütleri el kitabında içselleştirme bozuklukları (internalizing disorders) (American Psychiatric Association, 2013) olarak geçen depresyon, kaygı, somatizasyon kavramları ile kendinden memnun olma (öz-memnuniyet), bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkiler ele alınacaktır.

2.2.1. Depresyona İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Depresyon bireyin nasıl hissettiğini, nasıl düşündüğünü ve nasıl davrandığını etkileyen tıbbi bir duygudurum bozukluğudur. Normal koşullarda duygudurum seyri

normal, yükselmiş veya çökkün olabilir fakat depresyonda duygudurumun seyrinin genellikle çökkün olduğu görülür. Depresyonun en yaygın belirtileri derin üzüntü, umutsuzluk, enerji azlığı veya zevk alınan bir aktiviteye karşı belirgin bir ilgi kaybıdır. Dikkatte bozulma, karamsarlık, özgüven azalması, suçluluk duyguları, kendine zarar verme düşünceleri, yaşam enerjisinin azalması, uyku düzeni ve iştahdaki değişimler görülen diğer belirtilerdir. Depresyon ataklarında bireyin sosyal ve mesleki yaşamındaki işlevsellik bozulur ve bireyin tanı alabilmesi için atakların iki hafta sürmesi gerekir. Her bireyde depresyonun şiddeti farklı olabilir. Bireyin hangi semptomları gösterdiği, sayısı, yoğunluğu ve tipi depresyonun şiddetini belirler. (American Psychiatric Association, 2008; Beck, 1967; Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011; Mete, 2008; Yalçın ve Öztürk, 2016)

Kuramsal yaklaşımlar, depresyonun umutsuzlukla ilişkisini, depresyonun olumsuz düşünceler, beklentiler ve yanlış öğrenmelerle bağlantılı olduğunu açıklamışlardır. Bilişsel Davranışçı yaklaşım temelinde depresyonu ele alan en önemli kuramcılardan olan Aaron T. Beck de depresyonu genel anlamda umutsuzlukla ilişkilendirerek açıklamıştır. Ayrıca Beck depresyonu formüle ederken bilişsel üçlü, sessiz kabullenişler ve bilişsel hatalar olmak üzere üç önemli kavram tanımlamıştır.

1) Bilişsel Üçlü

Kişinin kendisi, çevresi ve geleceğine yönelik inançlarını kapsar.

- a) Kişi kendini yetersiz, değersiz bulur. Yaşamı ona göre umut kırıcıdır.
- b) Çevresindeki insanlar ona destek olmamaktadır ve gereğince yaşayamamıştır.
- c) Geleceğine dair umutsuzluk içindedir, uzun dönemli hedefleri yoktur. Bu da yeni/olumlu bir başlangıç yapmasına engel olur.

2) Sessiz Kabullenişler (Şemalar)

Depresyonda olan kişilerin anlam veremediği bazı düşünceleri ve koşulları vardır. Kişi sevinçlerini, çevreden edindiği bilgileri ve tutumlarını bu koşul ve düşüncelere göre şekillendirir, koşullara bağlar. Örneğin kişinin eşi ona güzel sözler söylemezse "artık beni beğenmiyor, beni kimse sevmiyor, değersizim" düşüncesi oluşur.

3) Bilişsel Hatalar

Gerçek bir durumla, bireyin bu duruma yönelik olumsuz otomatik düşünceleri karşılaştırılarak mantık hataları arasında ilişki kurulur. Örneğin, keyfi anlam çıkarma,

seçici dikkat, genelleştirme, abartma, küçültme ve özelleştirme gibi (Beck,1967 Akt: Dilbaz ve Seber, 1993).

2.2.2. Anksiyeteye İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

American Psychiatric Association (2013) ve WHO (2019)'a göre anksiyete gerginlik hissi, endişeli düşünceler, artan kan basıncı gibi fizyolojik ve somatik belirtiler ile karakterize bir durumdur. Anksiyete bozukluğu olan kişilerde genellikle gelecekte tehlikeler yaşayacaklarına dair tekrarlayan zorlayıcı düşünceler veya endişeler vardır. Çatışmalar içsel veya dışsal olabilir ve bu kişiler endişe nedeniyle belli durumlardan kaçınabilirler.

Günlük yaşamda kullanılan korku, endişe, panik, gerginlik, endişe gibi birçok kelime anksiyetenin öznel deneyimiyle ilgilidir. Bu öznel deneyimde kullandığımız kelimeler zaman zaman kafa karışıklığı yaratmaktadır. Çünkü bu öznel deneyimlerle anksiyete birbirlerinden farklı şeylerdir (Barlow, 2002).

Barlow (2002), korku için bir alarm benzetmesi kullanmış ve korkuyu çevreden algılanan mevcut tehlikeye karşı vücudun güçlü bir uyarılma ve kaçma eğilimi olarak tanımlamıştır. Anksiyeteyi ise kontrol edilemezlik ve öngörülemezlik algısı ile karakterize, geleceğe yönelik duygular olarak tanımlamıştır. APA Psikoloji Terimleri Sözlüğü (American Psychological Association, n.d.) içerisinde de anksiyetenin kavramsal ve fizyolojik olarak korkudan ayrıldığı belirtilmiştir.

Bir diğer tanıma göre ise anksiyete, gerçekleşen olayların son derece caydırıcı, ürkütücü olduğu kabul edildiğinde bireyin gösterdiği bilişsel, davranışsal ve fizyolojik karmaşık tepkiler bütünüdür (Clark ve Beck, 2010)

Freud'a göre insan davranışları rastlantısal değildir. Temel amaç yaşama/koşullara uyum sağlamaktır ve bireyin yaptığı her şey hayatta kalma çabasının farklı biçimleridir. Anksiyete de çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gereken uyumu sağlama ve hayatta kalma işlevlerine katkı sağlar. Buradaki en önemli ayrım anksiyetenin nevrotik anksiyete gibi mantık dışı bir hal almasıdır, bu durumda uyum bozulur ve norm dışı davranışların kendini göstermesine sebep olur (Geçtan, 2018).

Freud anksiyeteyi kullanılamayan cinsel enerjinin yön değiştirerek kendini göstermesi olarak tanımlamıştır. Freud'a göre tehlikeli bulunan dürtülere ait düşünceler

baskı savunma mekanizması ile bilinç düzeyinde bastırılır fakat duygusal enerji ortadan kaybolmaz ve kendini anksiyete olarak gösterir (Geçtan, 2018).

Alfred Adler'in anksiyetenin sosyal ve kültüre kökenlerine dair vurgusu kavramın kişilerarası boyutta ele alınmasını sağlamış ve Karen Horney, Sullivan ve Fromm gibi büyük kuramcıların görüşlerine yön vermiştir (Crosby, 1976)

Karen Horney'e göre anksiyete durumdan kopuk, mantık dışı, gizli, öznel ve hatta çoğu kez imgesel olarak algılanan tehdide karşı bireyin gösterdiği tepkidir. (Geçtan,2018)

Horney'e göre anksiyetede temel çatışma, ebeveynin sevgisine duyulan ihtiyaç ve bu sevgiyi kaybetme korkusudur. Bu korku ebeveyne karşı ifade edilecek olan düşmanlık duygularının bastırılmasına yol açar (Crosby, 1976). Düşmanca dürtülerin bastırılması mücadele edilmesi gereken durumlardan kaçınmayı beraberinde getirir. Bu kaçınma dürtüleri ortadan kaldırmaz aksine savunmasızlık duyguları oluşturur ve düşmanca duyguları pekiştirir. Bu noktada düşmanca dürtülerin kontrolsüz olarak ortaya çıkma düşüncesi bireyin anksiyetesini tetikleyen, nöbet geçirmesine yol açan bir unsur olarak karşımıza çıkar (Geçtan, 2018).

Horney'e göre düşmanca dürtüler nevrotik anksiyetenin ortaya çıkmasını sağlayan temel unsurdur. Nevrotik anksiyete farklı biçimlerde ortaya çıkabilir, Horney bunu bir şemada ele almıştır.

A) Tehdidin bireyin kendi dürtülerinde hissedilmesi

B) Tehdidin bireyin dışında hissedilmesi

A grubu bastırmanın mekanizması ile ilişkili, B grubu ise içsel tepkilerin dış dünyaya yansıtılması ile ilişkili bir sonuçtur. Bu iki başlık kendi içinde iki gruba ayrılır.

I) Birey tehdidi doğrudan kendine yönelmiş olarak deneyimler.

II) Tehdit diğer kişilere yöneltilmiş gibi algılanır.

Bu ikişer tür gruplamada dört tür anksiyete söz konusudur.

A.I. Tehdidin kendi dürtülerinde ve kendine yönelmiş olarak yaşaması (Örn: yüksek bir yerden kendini atma korkusu).

A.II. Tehdidin kendi dürtülerinde yaşanması fakat başkalarına yönelmesi (Örn: diğer insanları yaralama korkusu).

B.I. Tehdidin bireyin dışında ve kendine yönelmiş olarak yaşanması (Örn: hastalık kapma korkusu).

B.II. Tehdidin bireyin dışında ve başkalarına yönelik olarak algılanması. Düşmanca duygular bu durumda dışarıya yansıtılır ve bu duyguların gerçekten yöneldiği nesne görmezden gelinir (Örn: aşırı koruyucu bir annenin çocuklarını gerçekdışı tehlikelerden koruma çabası) (Geçtan,2018)

Psikodinamik temelli açıklamalara ek olarak, varoluşçu psikoterapistler anksiyeteyi bireyin var olma sorumluluğunu üstlenmede karşılaştığı zorluklarla açıklamışlardır. (Geçtan, 2018)

Ayrıca psikolojik belirtiler sınıflandırmaları içerisinde depresyon ve anksiyete en yaygın olan iki ruhsal bozukluk olmasının yanında genellikle birlikte görülürler (Kafes, 2021; Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011; Tiller, 2013)

2.2.3. Somatizasyona Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Somatizasyonun kökleri histerinin eski medeniyetler tarafından tanımlanmış ve adlandırılmış, ardından 1859 yılında Paul Briquet tarafından organik bir nedene bağlı olmayan bu bozukluk tanımlanmış, alanyazına “Briquet Sendroumu” olarak geçmiştir. (Koptagel-İlal, 1999; Allen ve Woolfolk, 2014). Uzun yıllar histeri ile birlikte anılan somatizasyon kavramı, Freud ve çevresinde başlayan psikanalitik çalışmaların hız kazanmasıyla ortaya çıkmıştır. 1905 yılında Freud, histerik konversiyonlar içerisinde organik bir uyumdan (somatik uyumlanma) bahsederken, ruhsal sorunlar bedenin bir parçasına yöneldiğinde, bedenin de bu komuta uyum sağladığını belirtmek istemiştir. Ardından öğrencilerinden Viyanalı Psikanalist Stekel bu durum için ilk kez “Somatizasyon” kavramını kullanmıştır (Koptagel-İlal, 1999).

Somatizasyonun öncülerinden kabul edilen Franz Alexander, a) Psikolojik çatışmaların dönüşüme uğrayarak fiziksel belirtilerle kendini ifade alanı bulması, b) Fizyolojik ve duygusal uyarılmaların doğrudan ya da dolaylı olarak somatik belirtilere dönüşmesi şeklinde somatik semptomları iki ayrı tipe ayırmıştır (Alexander, 1950 Akt: Allen ve Woolfolk, 2014)

Somatizasyon, Lipowski (1988)’ye göre stres yaratan durumlara ilişkin tepki iletme, tıbbi bir yardım arama ve bir deneyimleme eğilimi olarak tanımlanmıştır.

Somatizasyon tıbbi yardım aramanın en sık nedenlerinden biridir. Somatizasyon yeterli organik açıklaması olmayan birden fazla fiziksel belirti ile karakterizedir.

Somatizasyona ilişkin benzer bir tanımlamayı yapan Katon ve diğerleri (1985)'ne göre, somatizasyon, psikososyal ve duygusal sorunların bedensel olarak gösterildiği bir çeşit ifade biçimidir.

Somatizasyona ait belirtiler genellikle, bedenin farklı noktalarında genel ağrı, uyarı, iç organların düzeninde bozukluk (çarpıntı, bulantı), göğüs, kas, baş ağrısı, karın ağrısı olarak açıklanmaktadır (Henningesen ve diğerleri, 2007; Patel ve Sumathipala, 2006).

Bireyler genellikle fiziksel belirtilere eşlik eden ruhsal bozukluk yaşamaktadır ve somatizasyonun depresyon, anksiyete gibi bozukluklarla birlikte görülmesi yaygındır (Katon ve diğerleri, 1985; Kesebir, 2004; Okur-Güney ve diğerleri, 2019; Reif ve Auer, 2001)

2.3. Bireysel Bütünlük Duygusu

Bireysel bütünlük duygusunun kuramsal çerçevesini salutogenez modeli oluşturur. Antonovsky (1979) tarafından tanımlanan salutogenez, en genel anlamıyla, hastalığın/bozuklukların kökenleri yerine sağlığın kökenleri ve sağlığın varlığı üzerine odaklanan bilimsel bir yönelimdir (Mittelmark ve Bauer, 2017).

Antonovsky'e göre salutogenez, "sağlıklı olmak" ya da "hasta olmak" gibi sabit bir halden ziyade bu iki spektrum arasında gidip geldiğimiz ve yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Aynı zamanda iyi olmak sadece patolojinin yokluğunu ima ederken, salutogenezin temel noktası ise iyi olmanın doğrudan pozitif faktörlerle ilişkili olmasıdır (Schnyder ve diğerleri, 2000). Bu yaklaşımın temelinde bireylerin ve toplumların sağlıklılık halinin sağlanması son derece önemlidir (Çeçen, 2007).

Antonovsky'e göre yaşam çok sayıda stres kaynağını içinde barındırır. Yaşamımızda yer alan stres kaynaklarına daha yakından bakarak sağlık ve hastalık kavramlarının daha iyi anlaşılması gerekmektedir. Sağlık kavramına odaklanarak stres kaynaklarının doğası gereği patojenik olduğunu reddeden Antonovsky, modelin kuramsal temelini oluştururken stres ve baş etme yöntemleri ile ilgili olan kuramları tartışmıştır.

Duygusu, bireyin hayata bakış açısını ve stresli durumlardaki tepki kapasitesini yansıtır (Eriksson, 2017).

Bireysel Bütünlük Duygusu (SOC), bireyin uyum kapasitesindeki kaynakları, mekanizmaları ve etkileşimleri ile ilgili olarak tanımlanmıştır. (Griffiths ve diğerleri 2011). Genel anlamda bireysel bütünlük duygusu “bireyin sağlam bir güven duygusunu ifade eden, (1) yaşamın seyrinde bireyin içsel olan ve dışsal çevresinden gelen uyaranları yapılandırabildiği, ön görebildiği ve açıklayabildiği, (2) bu uyaranların ortaya çıkardığı ihtiyaçları karşılayabildiği ve (3) ortaya çıkan ihtiyaçları anlamlı bulduğu” küresel bir yapıdır. Bu tanım temelinde bireysel bütünlük duygusunun birbiriyle ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olan üç kavramı anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik ve anlamlılıktır. (Antonovsky, 1987).

Bireysel bütünlük duygusundaki kaynak bireyin kişilik yapısında başa çıkma ve uyum sürecini kolaylaştıran önemli bir unsur olarak kabul edilebilir. Anlaşılabilirlik bilişsel boyutu, yönetilebilirlik davranışsal boyutu, anlamlılık duygusal boyutunu oluşturur ve bireysel bütünlük bu üç bileşenin bir araya gelmesiyle oluşur (Moksnes ve diğerleri, 2013a). Bu üç bileşen evrensel ve kültüre duyarlıdır (Antonovsky, 1987, 1988, 1993).

Bu noktada dünyayı anlaşılabilir bulmak problemlerin doğasının bilişsel olarak açıklığa kavuşmasını kolaylaştırır ve bu eğilim problemlerin gerektirdiği ihtiyaçları yönetebilmek için kişide potansiyel olarak bulunan kaynakları aramaya yönlendirir. Hayatı anlamlı görme eğilimi ise problemlerle yüzleşebilmek için bireye motivasyon sağlar. Antonovsky’ye göre SOC bir başa çıkma tarzı değildir. SOC’un ayırt edici özelliği daha ziyade problemlerle baş etmek için uygun olan davranışa karar verirken esnek olmaktır. Bütünlük duygusu güçlü bireyler problemlerle baş etmek için kaynaklarını dönüştürebilecek, harekete geçirebilecek bilişsel ve motivasyonel temellere sahiptir ve bu da bireylerin sağlıklı olmasını sağlar (Antonovsky, 1987).

2.4. Aile Bütünlük Duygusu

Antonovsky (1987), salutonegez modelinin temelindeki “bütünlük duygusu” kavramının hem bireysel hem de gruplara uyarlanabileceğini belirtmiştir. Aile bütünlük duygusu da “bütünlük duygusu” kavramına dayanmaktadır. Aile bütünlük duygusu,

çevreden gelen uyaranların ortaya çıkardığı tahmin edilebilir, açıklanabilir ve yapılandırılmış ihtiyaçları karşılamak için potansiyel kaynaklara yönelik ailenin gösterdiği inançlar ve fikir birliği olarak açıklanmaktadır (Antonovsky ve Sourani, 1988).

Aile bütünlük duygusu ailenin genel koşullarını değerlendirmesi, yaşam olaylarına karşı yönetebilir, gelecekte olması muhtemel olan koşulları öngörebilir, kontrol edebilir tutumda olması ve içinde bulunduğu toplumsal yapıya uyum sağlamasıdır. Aile bütünlük duygusu şimdi ve gelecekte aileye olan güveni de kapsar. (Antonovsky ve Sourani, 1988). Aile bütünlük duygusu güçlü olan aileler, yaşadıkları probleme daha hızlı uyum sağlayabilirler ve stres yaratan durumları daha iyi yönetebilir ve zorlu yaşam olaylarından sonra kısa süre içerisinde yeniden bir araya gelebilirler. Bu zorlu durumların üstesinden gelme süreci ailedeki bütünlük duygusuna olumlu anlamda yansımaktadır (Antonovsky, 1987; Moen ve Hall-Lord, 2016). Aynı zamanda aile bütünlük duygusu, bireyin ailesine ve dünyaya karşı bilişsel algılarını yansıtır ve bireyin stres kaynaklarıyla nasıl baş ettiğini açıklar (Sagy, 1998; Sagy ve Dotan, 2001). Bu algılarla birlikte aile bütünlük duygusu güçlü olan bireyler yaşadıkları problemleri daha rahat yönetebilirler (Sagy ve Dotan, 2001).

Aile bütünlük duygusu (FSOC) ve bireysel bütünlük duygusu (SOC) birbiri ile ilişkili kavramlardır (Antonovsky ve Sourani, 1988) ve aile bütünlük duygusu bireysel bütünlük duygusunun gelişmesinde büyük rol oynamaktadır (Antonovsky, 1987; Ngai ve Ngu, 2011). Ailedeki denge, kriz durumlarıyla baş etme becerileri, nesilden nesile aktarılan sosyo-kültürel öğelerdir. Bireyler problemlerle karşılaştığında etkin baş etme stratejisini seçmeyi ve kullanmayı aile yapısı içerisinde öğrenir (McCubbin ve diğerleri, 1998). Bireylerin aynı zamanda bireyin aile bütünlük duygusundan yararlanarak yaşamış olduğu karamsarlık, başarısızlık gibi duygularla baş etmesi kolaylaşır (Walsh, 2002), aile bütünlük duygusu kendi içinde sosyal desteği barındırır (Ngai ve Ngu, 2013).

Aile bütünlük duygusu, aile yapısındaki normların ve kuralların tutarlılığı, aile içindeki taleplerin tarafsızlığı ve kolektif aile deneyimlerine anlamlı katılımı ilgilidir (Sagy ve Dotan, 2001). Aile üyeleri olarak bir problem durumu ile karşı karşıya kalındığında ortak bir karar alınıp hemfikir olunabiliyorsa ailede güçlü bir bütünlük duygusundan bahsedilebilir, öte yandan karar alınırken bir üyenin görüşü dikkate alınıyorsa ya da fikir birliği olmadan ortalama göre karar veriliyorsa zayıf bir aile bütünlük duygusundan bahsedilebilir (Antonovsky ve Sourani, 1988).

Alanyazını incelendiğinde aile bütünlük duygusunun obezite (Speirs ve diğerleri, 2016), şizofreni hastaları (Hsiao ve diğerleri, 2018), kanser hastaları (Heydari ve diğerleri, 2022; Möllerberg ve diğerleri, 2019), infertility problemi yaşayan kişiler (Ngai ve Loke, 2022) gibi sağlıkla ilişkili veya özel örneklem içeren çalışmalarda ele alındığı görülmektedir. Güçlü bir aile bütünlük duygusu, bireylerin psikolojik olarak daha sağlıklı olması ile ilişkili bir olduğu araştırmalardan elde edilen ortak bulgulardandır (Eriksson ve Lindström, 2007; Hsiao ve diğerleri, 2018; Möllerberg ve diğ. 2019; Ngai ve Ngu, 2012).

2.5. Kendinden Memnun Olma Kavramına Yönelik Yapılan Araştırmalar

Bilişsel bir süreç olarak tanımlanan ve bireyin kendi özelliklerini değerlendirmesi sonucu ulaştığı tatmini açıklayan kendinden memnun olma kavramı alanyazını için yeni bir kavramdır ve ilgili araştırmalar yok denecek düzeydedir. Çeçen (2021)'inde belirttiği üzere pozitif psikoloji perspektifinde ele alınan kendinden memnun olma, öznel iyi oluş ve yaşam doyumunun bir alt boyutu olarak tanımlanmıştır. Bu noktadan hareketle kendinden memnun olma kavramının öznel iyi oluş ve yaşam doyumunun önemli bir belirleyicisi olduğu kabul edilerek, kendinden memnun olma kavramıyla ilgili araştırmalar ve diğer kavramlarla olan ilişkileri öznel iyi oluş ve alt boyutu olan yaşam doyumu birlikte değerlendirilerek ilgili araştırmalarla ilişkiler açıklanmıştır.

Çeçen (2021) kendinden memnun olma ölçeğini geliştirme çalışmasında ölçüt geçerliği bağlamında kendinden memnun olma kavramını yaşam doyumu, negatif duygulanım, pozitif duygulanım, depresyon ve benlik saygısı kavramları ile karşılaştırmıştır. Kendinden memnun olma kavramının bu kavramlarla anlamlı düzeyde güçlü ilişkileri vardır. Şöyle ki, kendinden memnun olma ile yaşam doyumu, pozitif duygulanım ve benlik saygısı arasında pozitif yönde, negatif duygulanım ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı düzeyde güçlü ilişkiler bulunmuştur. Kendinden memnun olma alanyazına henüz kazandırılmış bir kavram olması itibarıyla bu araştırma alanyazında kendinden memnun olma ile ilgili doğrudan yapılmış tek araştırmadır. Bu sebeple bu bölümde kendinden memnun olmanın kuramsal temelleri noktasında öznel iyi oluş ve yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Son yıllarda öznel iyi oluşla ilgili yayınların hızla arttığı görülmektedir. 2015 yılındaki verilere göre bu kavram o yıl içerisinde yaklaşık 14.000 yayında ele alınmış, 2018 yılına gelindiğinde ise son 15 yıllık periyotta öznel iyi oluş kavramı toplamda 170.000 yayın ve kitapta ele alınmıştır. (Diener ve diğerleri, 2016; Diener ve diğerleri, 2018).

Diener (2005) yapmış olduğu meta-analiz çalışmasında mutlu insanların ortak özelliklerini araştırmıştır. İncelediği çalışmaların ortak noktalarına göre; mutlu insanların daha uyumlu/uygun davranışlar sergilediği ve pozitif duyguları daha sık yaşadıkları belirtilmiş, bunun yanında mutlu insanlar negatif duygular yaşasa bile daha uygun tepkiler ile bu duygularını gösterdikleri belirtilmiştir. Ayrıca mutluluk düzeyi daha yüksek olan insanların diğer insanlara göre, evlilik ve ilişkilerinden daha fazla doyum aldıkları, daha yüksek gelire sahip oldukları, daha fazla üst düzey çalışma performansı gösterdikleri, topluluklara daha fazla dâhil oldukları, daha sağlıklı oldukları ve ayrıca daha uzun bir yaşam sürdükleri belirtilmiştir. Kişilik özellikleri bağlamında ele alındığında ise başarı ve gelişime açıklıkla beraber mutlu insanların kişilik ve bilişsel özelliklerinin arzu edilen durumda olduğu, özgencilik, iyimserlik, enerjik olma, özgün olma ve sosyallik ile ilgili alanlarının daha güçlü olduğu meta-analiz çalışmasında elde edilen ortak bulgulardandır.

Diener ve Diener (2009)'ın 31 ülkeden 13,118 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri kültürler arası çalışmada benlik saygısının yaşam doyumunun önemli bir göstergesi olduğu belirtilmiş kolektif toplumlarda benlik saygısı ve yaşam doyumunu ilişkisi daha düşük bulunurken bireyci toplumlarda bu ilişki daha güçlü bulunmuştur. Ayrıca yine kolektif toplumlarda arkadaşlardan alınan doyum ve genel yaşam doyumunu arasındaki ilişki bireyci toplumlara göre daha düşük bulunmuş, buna ek olarak beklendiği üzere aile yaşam doyumunu ile genel yaşam doyumunu ilişkisi kolektif toplumlarda daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca ekonomik refah ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemenin amaçlandığı bu çalışmada ekonomik refah ile yaşam doyumunu ilişkili bulunmuş, varlıklı, geliri yüksek olan toplumların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik Eryılmaz ve Ercan (2011) tarafından yapılmış olan kesitsel çalışmada ise 19-25 yaş aralığındaki bireylerin öznel iyi oluşunu dışa dönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve duygusal dengesizlik yordarken, 26-45 yaş aralığındaki bireylerin ise sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna

ulaşılmıştır. Albuquerque ve diğerleri (2011) yılında 398 yetişkin ile yapmış olduğu çalışmada nevrozizm, dışadönüklük ve vicdanlı olma kişilik özellikleriyle öznel iyi oluş bileşenleri pozitif/negatif duygulanım ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri ele almıştır. Bu çalışma sonunda bu üç kişilik özelliklerinin de öznel iyi oluş ve bileşenleri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca regresyon modellemesi yapılan bu çalışmada nevrozizm, dışadönüklük ve vicdanlı olma kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu ve üç bileşenin anlamlı birer yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kişilik özellikleri bağlamında yapılmış olan Soto (2014)'ün de büyük bir yetişkin örnekleminde yapmış olduğu çalışmasında da benzer sonuçlara ulaşılmış, dışadönüklük, uyumlu ve vicdanlı olma kişilik özellikleri ile öznel iyi oluşun pozitif yönde ilişkili, nevrozizm ile negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca öznel iyi oluşun olumlu kişilik özellikleri ile pozitif yönde, nevrozizm ile negatif yönde yordayıcı ilişkilere sahip olduğu ifade edilmiştir. Doğan (2013) da yine yetişkin örnekleminde yapmış olduğu çalışmada kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye dair yapmış olduğu çalışmada benzer sonuçlara ulaşmıştır. Ek olarak yaptığı çalışmada deneyime açıklık kişilik özelliğinin de öznel iyi oluşla ilişkisini pozitif yönde yüksek bulmuştur.

Sumner ve diğerleri (2014)'un da beliren yetişkinlerle yapılmış olan çalışmasında kimlik ve yaşam amacı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli ile ele alınmış, ilk olarak yaşam amacı ve ego kimliği ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Araştırmadaki örtük değişkenler amaca bağlılık, amaç keşfi, kimliğe bağlılık, kimlik keşfi, yaşam doyumu, negatif duygulanım ve pozitif duygulanımdır. Araştırmada yordayıcı ilişkilere bakıldığında ise her iki yaşam amacının kimliğe göre öznel iyi oluşun güçlü bir belirleyicisi olduğu belirtilmiştir. Bunlara ek olarak, amaca bağlılığın öznel iyi oluşa ait üç gözlenen değişkeni (yaşam doyumu, negatif/pozitif duygulanım) de ön görebildiği, amaç keşfinin ise yaşam doyumu ve negatif duygulanımı ön görebildiği belirtilmiştir. Ayrıca çalışmada kimlik keşfinin yaşam doyumu ve negatif duygulanımı ön görebildiği, kimliğe bağlılığın ise yalnızca yaşam doyumunu ön görebildiği belirtilmiştir. Yaşam amacı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi çoklu regresyon ile analiz eden Ardelt (2003)'de 58 yaş ve üzerindeki bireylerle yaptığı çalışmada yaşam amacının öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğunu belirterek alanyazına bu yönde katkı sağlamıştır.

Du ve diğerleri (2017)'nin 847 üniversite öğrencisiyle yürütmüş olduğu benliğin bileşenleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmasında benlik, özerk

benlik, ilişkisel benlik ve kolektif benlik olmak üzere üç bileşende ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre özerk benlik ve ilişkisel benlik ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir, kolektif benliğin ise öznel iyi oluşun alt boyutları ile ilişkileri olsa da genel anlamda öznel iyi oluşla bir ilişkisi olmadığı belirtilmiştir.

Brodski ve Hutz (2012)'un üniversite öğrencileriyle yürütmüş olduğu duygusal istismar, aile tutumları, benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ele aldığı çalışmasında, otoriter anne ve baba tutumlarının yüksek negatif duygulanım ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun yanında otoriter anne baba tutumlarının düşük olumlu duygulanım ve düşük yaşam doyumu ile ilişkili olduğu söylenebilir. Aynı zamanda çalışmanın diğer bulgularına göre çocukluk çağı travmaları ve duygusal istismar arttıkça öznel iyi oluş azalmaktadır.

Alanyazını incelendiğinde benlik saygısı ve öznel iyi oluşun pozitif yönde ilişkili olduğunu belirten diğer çalışmalar da mevcuttur (Padhy ve diğerleri, 2011; Shimmack ve Diener 2003).

Miller-Smedema ve diğerleri (2010)'nin fiziksel rahatsızlığı olan bireylerde yapmış olduğu ve baş etme becerileri, özdeğer ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ele aldıkları ve yapısal eşitlik modeli ile bu ilişkileri test ettikleri çalışmada negatif baş etme becerileri, pozitif özdeğer ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda negatif baş etme becerilerinin pozitif özdeğerin ve öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu, pozitif baş etme becerilerinin ise öznel iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisi olmasa da özdeğere dair pozitif duyguları artırarak öznel iyi oluşa katkı sağladığı belirtilmiştir.

Ekonomik gelirin öznel iyi oluşu artırır önermesinin ele alındığı Diener ve Biswas-Diener (2002) yapmış olduğu bir diğer çalışmada da ekonomik refahın mutluluğu artırdığı yönünde bulgular belirtilmiştir. Bu araştırmanın ilgi çekici bulgularından biri de maddiyata daha fazla önem atfeden insanların zengin olmadıkça mutluluklarının daha düşük olma eğilimi gösterdiğidir. Suh ve Choi (2018)'nin mutluluğun belirleyicilerini kültürler arası bağlamda incelediği çalışmada objektif yaşam koşulları, kültürlerin mutluluğa dair olan düşünce sistemleri, duygusal örüntüler, benlik saygısı, uyum, açıklık gibi değerlendirmeleri ele almıştır. Bu değerlendirmeler sonucunda mutluluğun

belirleyicileri olarak üzerinde ortak fikre varılan üç kavramdan bahsetmiştir. Bu kavramlar, ekonomik gelir, dışadönüklük ve pozitif duygulanımdır.

Belirtilen tüm çalışmaların yanı sıra öznel iyi oluşla algılanan sosyal desteğin de gerek pozitif gerekse belirleyici olarak ilişkili kavramlar olduğu alanyazına dair bulgular arasında karşımıza çıkmaktadır (Goudarz ve diğerleri, 2015; Hombrados-Mendieta ve diğerleri, 2013; Siedlecki ve diğerleri, 2013).

Tüm bu bulgulardan yola çıkarak bireyin kendinden memnun olmasının gelirleriyle, baş etme beceriyle, pozitif duygulanım, benlik saygısı, özdeğer, dışadönüklük, uyumlu olma, vicdanlı olma gibi özellikleriyle, yaşam amaçları, kimlik, sosyal destek gibi kavramlarla pozitif yönde anlamlı ilişkilerinin olmasının bekleneceği söylenebilir. Bunun yanında otoriter anne baba tutumu, duygusal istismar, negatif baş etme becerileri, nevrozizm, duygusal dengesizlik gibi olumsuz kişilik özellikleriyle de negatif yönlü ilişkilerinin olduğu ilgili alanyazın ışığında belirtilebilir.

2.6. Kendinden Memnun Olma ve Psikolojik Belirtiler İlişkisine Dair Araştırmalar

Çeçen (2021)'in 18 yaş ve üzeri üniversite öğrencileri ve üniversite mezunu örneklemde yürüttüğü Kendinden Memnun Olma Ölçeği'ni geliştirme çalışmasında, kendinden memnun olma ile depresyon arasında orta düzeyde negatif yönde ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Kendinden memnun olmanın alanyazına henüz kazandırılan bir kavram olması yönüyle alanyazında psikolojik belirtilerle arasındaki ilişkiyi gösteren çalışma bulunmamaktadır. Kendinden memnun olma yaşam doyumunun bir parçası olarak kavramsallaştırılmıştır (Çeçen, 2021). Bu sebeple kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler kuramsal temeller doğrultusunda öznel iyi oluş ve yaşam doyumu alanyazınıyla açıklanmıştır.

Öznel iyi oluş ile psikolojik belirtiler (Abdel-Khalek ve Lester, 2010; Andrei ve Petrides, 2013; Arslan ve diğerleri, 2020; Becker ve diğerleri, 2019; Demirbaş-Çelik ve Yeşilyurt, 2019; De Coninck ve diğerleri, 2019; De Gucht ve diğerleri, 2004; Gargiulo ve Strokes, 2008; Kelifa ve diğerleri, 2020; Kiremitçi 2016; Lu, 1995; Machado ve diğerleri, 2018; Martínez ve diğerleri, 2020; Pu ve diğerleri, 2017; Ünübol ve diğerleri, 2020; Yousefi, 2009; Zheng, 2016), yaşam doyumu ile psikolojik belirtiler (Batıgün ve Kılıç, 2011; Brambila-Tapia ve diğerleri, 2019; Çömlekçi, 2021; Guney ve diğerleri,

2010; Gündoğar ve diğerleri, 2007; Headey ve diğerleri, 1993; İzgiş, 2019; Mahmoud ve diğerleri, 2012; Rogowska ve diğerleri, 2020; Serin ve diğerleri, 2010; Şenman, 2021; Thompson ve diğerleri, 2007; Ümmet, 2017) arasındaki ilişkiler üzerinden hareket edildiğinde psikolojik belirtiler ile kendinden memnun olmanın kuramsal temellerini oluşturan hem öznel iyi oluş hem de yaşam doyumu ile psikolojik belirtiler (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) arasında negatif bir ilişki olduğu birçok araştırma tarafından ortaya konmuştur.

Öznel iyi oluşun çok boyutlu yapısı psikolojik bozuklukların değerlendirilmesi (sıklığı, tedavisi) ve tanımlanması adına uygulayıcılara katkı sağlayabilmektedir (Diener ve diğerleri, 2016). Örneğin depresyon tanımlanırken negatif duygulanımın yoğunluğundan ve pozitif duygulanımın ise yokluğundan bahsedilebilir (Stanton ve Watson, 2014).

İçselleştirme bozuklukları (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) (American Psychiatric Association, 2013) ile ilgili South ve Miller (2014)'in yapmış olduğu deneysel çalışmada katılımcıların günde beş kez içselleştirme ve dışsallaştırma bozuklukları bağlamında günlük stres düzeylerini ve duygulanım yönlerini incelenmiş, içselleştirme bozukluklarının yüksek negatif duygulanım ve düşük pozitif duygulanımla ilişkili bulunduğu belirtilmiştir.

28 ülkede yapılan ve kültürler arasında depresyon ve öznel iyi oluş ilişkisinin incelendiği van Hemert ve diğerleri (2002)'nin çalışmasında depresyonun öznel iyi oluş ve hatta diğer mutluluk değişkenleriyle negatif ilişki gösterdiğini ve kültürler arasında da bu ilişkinin benzer örüntüde olduğu belirtmiştir. Bu bulgu ilgili araştırmacılar tarafından ortaya konan bu bulgu, nesnel yaşam koşulları temel alınarak (eğitim, eşitlik ve özgürlük) Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında (Oishi ve diğerleri, 2009) açıklanmıştır. Ayrıca çalışmada depresyon düzeylerinin bireysel değerlendirme ve ülke ortalaması bağlamında benzer örüntüleri gösterdiği belirtilmiş ve ülke ortalamasındaki bir öznel iyi oluş düşüklüğünün depresyon ile ilişkilendirilebileceği belirtilmiştir.

Grant ve diğerleri (2013) depresyon ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele aldıkları çalışmada düşük öznel iyi oluşun kısa vadede depresyon riskini öngörüp göremediğinin net olmadığını belirtmiş ve staja başlayan 1621 tıp öğrencisiyle yürüttükleri çalışmalarında iki değişken arasındaki ilişkileri ele almışlardır. Katılımcıların staja devam ettikleri 1 yıl içerisinde ve 3 aylık periyodlarla öznel iyi

oluşları, depresif semptomları ölçülmüştür. Bu ölçüm sonucunda staj stresleri ile beraber, düşük öznel iyi oluşun depresif belirtilerdeki artışı yordadığı sonucuna ulaşılmış ve değişen zaman içerisinde depresyon eğilimlerinde değişimler olduğu açıklanmıştır. Çalışma sonunda elde edilen genel bulgu ise öznel iyi oluşun depresyon riskini öngördüğü yönündedir.

Andrei ve Petrides (2013) tarafından yapılan çalışmada öznel iyi oluşun duyuşsal kısmını oluşturan pozitif/negatif duygulanım ile somatik belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu noktada pozitif duygulanım ile somatik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, negatif duygulanım ve somatizasyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Yapılan sıralı regresyon analizi sonrasında ise öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu oluşturan pozitif ve negatif duygulanımın birlikte somatik bulguları açıklama varyansı %7,3 bulunmuştur.

Somatizasyon ve öznel iyi oluşun bileşenleri arasındaki ilişkilerin bulgular arasında betimlendiği bir diğer çalışmada da (Thompson ve diğerleri, 2007), genel yaşam doyumu ve pozitif duygulanım ile somatik belirtiler arasında negatif yönlü, olumsuz duygulanım ile somatik belirtiler arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Zheng (2016) tarafından yapılan, örnek grubunu yaşları 18-27 arasında değişen örneklem grubunun oluşturduğu çalışmada öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Regresyon yöntemi ile iki değişken arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışmada, öznel iyi oluş ve depresyon arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki olduğu belirtilirken, depresyonun öznel iyi oluşu açıklama varyansı %40 bulunmuştur. Bu bulgulardan yola çıkarak depresyonun öznel iyi oluşun önemli bir tahmin edicisi olduğu söylenebilmektedir.

Pu ve diğerleri (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada öznel iyi oluş ve anksiyete arasındaki yapısal ilişkiler incelenmiştir. Öznel iyi oluşun duyuşsal ve bilişsel boyutu ile anksiyete arasındaki ilişkiler ele alındığı anksiyetenin negatif duygulanımla pozitif yönde, pozitif duygulanım ve yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bunun yanında negatif duygulanım ve anksiyete arasındaki ilişki öznel iyi oluşun diğer boyutlarından daha yüksek bulunurken yapısal eşitlik modeli kullanılan bu çalışmada anksiyetenin öznel iyi oluşu negatif yönde doğrudan etkilediği

görülmüş ve anksiyeteden öznel iyi oluşa giden yol anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu temelinde anksiyetenin bireyin öznel iyi oluşunu düşürdüğü söylenebilmektedir.

Machado ve diğerleri (2018) tarafından yapılan çalışmada öznel iyi oluş ve anksiyete arasındaki ilişkiler ele alınmış ve çalışmanın örneklem grubunu tıp fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Çok değişkenli regresyon analizinin yapıldığı araştırma sonunda elde edilen bulgular duyuşsal ve bilişsel boyutu ile değerlendirilen yüksek bir öznel iyi oluşun düşük anksiyete düzeyine işaret ettiğini göstermektedir.

Demirbaş-Çelik ve Yeşilyurt (2019) tarafından yapılan çalışmada örneklem grubu olarak üniversite öğrencileri ele alınmış ve öznel iyi oluşun depresif belirtileri yordayıcılık düzeyi incelenmiştir. Beklenen bir bulgu olarak öznel iyi oluşun pozitif duygulanım ve yaşam doyumu ile depresyonun negatif ilişkili olduğu, negatif duygulanımla pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca negatif duygulanımın depresyonla ilişki gücü diğer boyutlardan daha yüksek bulunmuş ve bu aşamalı regresyon analizi ile de desteklenmiştir. Şöyle ki, negatif duygulanımın depresyonu açıkladığı toplam varyansı toplamda %45, pozitif duygulanımın açıkladığı varyans %9 ve yaşam doyumunun açıkladığı varyans ise %1 bulunmuştur.

Kelifa ve diğerleri (2020) tarafından üniversite öğrencileri yürütülen çalışmada depresyon ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Yapısal eşitlik modeli ile değişkenler arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışmada öznel iyi oluş ve depresyon arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiş, aynı zamanda yapısal modelde depresyonun öznel iyi oluşu doğrudan negatif yönde etkilediği, depresyondan öznel iyi oluşa giden yolun anlamlı olduğu açıklanmıştır. Bu bulgu temelinde depresyonun öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu söylemek mümkündür.

Arslan ve diğerleri (2020) tarafından Covid-19 dönemindeki kısıtlamalar sürecinde yapılan çalışmanın örneklem grubunu yaşları 18-43 arasında değişen üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Psikolojik belirtiler bağlamında depresyon, anksiyete ve somatizasyon ile öznel iyi oluş ve bileşenlerinin ele alındığı bu çalışmada pozitif duygulanım ve yaşam doyumu ile depresyon, anksiyete ve somatizasyonun negatif yönde ilişkili olduğu, negatif duygulanım ile de pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Ünüböl ve diğerleri (2020) tarafından katılımcıların 18 yaş ve üzerindeki bireylerden oluştuğu oldukça geniş bir örneklemde yapılan çalışmada cinsiyet bağlamında psikolojik belirtilerin öznel iyi oluş üzerinde yordayıcı bir etkisi olup

olmadığı incelenmiştir. Cinsiyete bağlı olarak psikolojik belirtilerin öznel iyi oluşu yordayıcı etkileri incelendiğinde erkekler katılımcılarda sadece depresyonun öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılırken kadın katılımcılarda tüm psikolojik belirtilerin (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Cairney ve diğerleri (2008) tarafından depresyon ve anksiyetenin genel anlamda birbirine eşlik eden bulgular olduğu açıklanırken bu bulguyu destekleyen bir görüş de Beekman ve diğerleri (2000) tarafından belirtilmiştir. Aynı zamanda çalışmada anksiyete ve depresyonun birlikte görüldüğü katılımcılarda yaşam doyumunun anlamlı ölçüde düşük olduğu belirtilmiştir. Öznel iyi oluşun anksiyete ve depresyonun belirleyicisi olduğuna dair benzer bulgular Burns ve diğerleri (2011) tarafından da elde edilmiştir. Bunun yanında anksiyete ve öznel iyi oluşun ilişkisine dair yapılan çalışmalarda sosyal kaygı, etkileşim kaygısının (Öztürk ve Mutlu, 2010) öznel iyi oluşla anlamlı düzeyde, yordayıcı ilişkileri olduğu belirtilmiştir. Depresyon ve anksiyetenin öznel iyi oluşla ilişkisinin birlikte ele alındığı Matic ve diğerleri (2021)'nin çalışmasında da bulgular yukarıda belirtilen araştırmalarla örtüşmektedir.

Serin ve diğerleri (2010) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışma depresyon ve anksiyetenin yaşam doyumunun bir tahmin edicisi olup olmadığı sorusu etrafında şekillendirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin ele alındığı bu çalışmada ilişkileri anlayabilmek adına çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular ise depresyon ve anksiyetenin birlikte yaşam doyumunu tahmin edebildiği yönünde olmakla birlikte depresyon ve anksiyetenin birlikte yaşam doyumunu açıklama varyansının %28 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mahmoud ve diğerleri (2012) tarafından yapılan çalışmada örneklem grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır ve yaşam doyumunu, depresyon, anksiyete arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre depresyon ve anksiyete ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Çalışmada dikkat çekici bulgulardan biri de anksiyete kıyasla depresyonun yaşam doyumunu ile ilişkisinin daha güçlü bulunmasıdır. Ayrıca çoklu regresyon analizinin kullanıldığı bu çalışmada yaşam doyumunun depresyonu ve anksiyeteyi anlamlı olarak tahmin edip etmediği ayrı ayrı ele alınmıştır. Çoklu regresyon analizi sonunda elde edilen bulgular yaşam doyumunun depresyon ve anksiyetenin anlamlı bir tahmin edicisi olduğunu

göstermektedir. Değişkenler arasındaki ilişkisel bulgulara benzer olarak yaşam doyumunun depresyonu tahmin etme gücü anksiyeteye göre daha yüksek bulunmuştur.

İzgiş (2019) tarafından yapılan çalışmada sosyal destek yaşam doyumu ilişkisinde depresyonun aracı rolü incelenmiştir. Katılımcıların öğretmenlerden oluştuğu bu çalışmada depresyon ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiştir. Aracılık rolünün incelendiği modelde ise depresyonun sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve depresyonun yaşam doyumunu negatif yönde doğrudan etkilediği görülmüştür.

Brambila-Tapia ve diğerleri (2019) tarafından sağlık bilimleri bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencileriyle yapılmış olan çalışmada ise yaşam doyumu ile somatizasyonun, depresyon ve akademik stres ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu, yaşam doyumuyla ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda depresyon ve akademik stresin de yaşam doyumu ile negatif yönlü ilişkili olduğu çalışmanın diğer bulgularındandır. Bu bulgu temelinde somatizasyonun depresyon ve akademik stresle birlikte görülebileceği belirtilebilirken, yaşam doyumunun düşük olması depresyon, somatizasyon ve stresin ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır denebilir. Aynı zamanda somatik belirtilerin kadınlarda erkeklerden daha fazla görüldüğünü belirten Ali ve diğerleri (2010)'nin somatik semptomlara sahip bireylerle yapmış olduğu çalışmada düşük yaşam doyumunun psikolojik anlamda stres kaynaklarını artırarak somatik tepkilere yol açabileceğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Rokvic (2018) tarafından yapılan ve örneklem grubunu 18 yaş ve üzeri yetişkinlerin oluşturduğu çalışmada yaşam doyumu ve somatizasyon arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Çalışma bulguları olarak yaşam doyumu ve somatik belirtiler arasında negatif yönde ilişkiler elde edilmiştir. Ayrıca somatizasyon ve yaşam doyumu arasındaki negatif yönlü ilişkileri destekleyecek çalışmalara Batıgün ve Kılıç (2011) ve Yavuzer ve Karataş (2017) tarafından yapılan çalışmalar örnek verilebilir. Aynı zamanda Yavuzer ve Karataş (2017)'nin yapmış olduğu çalışmada somatizasyon ve depresyonun birbiriyle pozitif yönlü ilişkisi olduğu da rapor edilmiştir.

Rogowska ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada yaşları 18-40 arasında değişen kişiler çalışma örneklemi oluşturmuştur. Pandemi sürecinin başlangıç dönemlerinde bir aylık süreçte (30 Mart – 30 Nisan 2020) verileri toplanan bu çalışmada algılanan stres, genel anksiyete bozukluğu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Aynı zamanda çalışma içerisinde pandemi öncesi genel sağlık durumu ve

pandemi dönemi içinde sağlık durumlarını değerlendirebilmek adına koronavirüs sürecine uyarlanan genel sağlık değişkeni kullanılmıştır. Genel sağlık ölçeğinin maddeleri yapısal olarak ters maddelerden oluşmaktadır. Örneğin 1=Mükemmel, 5=Zayıf olarak işaretlenmektedir. Bu nedenle ölçekten yüksek skorların alınıyor olması düşük sağlığa işaret etmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiler ele alındığında, yaşam doyumu ile genel sağlık, algılanan stres ve anksiyete arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu raporlanmıştır. Regresyon analizi ile yordayıcı ilişkilerin ele alındığı çalışmada yaşam doyumunun algılanan stresi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda yaşam doyumu pandemi öncesi ve pandemi dönemi algılanan sağlıkla ilişkili olarak değerlendirildiğinde pandemi öncesi ve pandemi dönemi algılanan olumlu sağlıkla yaşam doyumu arasındaki ilişki güçlerinin anlamlı olarak değiştiği raporlanmıştır. Bu bulgu doğrultusunda bireylerin pandemi öncesi ve pandemi döneminde genel sağlıklarına bağlı olarak yaşam doyumlarının da değişkenlik gösterdiği söylenebilmektedir.

2.7. Kendinden Memnun Olma ve Bireysel Bütünlük Duygusu İlişkisine Dair Çalışmalar

Kendinden memnun olma alanyazına yeni kazandırılan bir kavram olması yönüyle çalışmalar henüz başlamıştır. Kuramsal olarak yaşam doyumunun bir parçası olması itibarıyla, bireysel bütünlük duygusu ile arasındaki ilişkiler öznel iyi oluş ve yaşam doyumu temelinde verilecektir.

Salutogenez kavramının bir çıktısı olan bireysel bütünlük duygusunun (Antonovsky, 1985) sağlıklı olma/kalma haliyle (Antonovsky, 1988; Geyer, 1997; Lindstrom, 2006) ilgili olduğu kabul edildiğinde alanyazında hastalık riskinin fazla olduğu veya risk grubunda olan bireylerle yapılan çalışmaların anlamlı olduğu anlaşılabilmektedir.

Pallant ve Lae (2002) yaşları 18-82 arasında değişen yetişkinlerle yapmış oldukları çalışmada bireysel bütünlük duygusu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Yapılan çalışmada bireysel bütünlük duygusu ile öznel iyi oluşun duyuşsal boyutu olan negatif duygulanım ile negatif yönde, pozitif duygulanım ile pozitif yönde bir ilişki bulunduğu, öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumu ile bireysel bütünlük duygusu arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir.

Lambert ve diğerleri (2009) yapmış oldukları araştırmada özel iyi oluş ve bireysel bütünlük duygusu arasındaki ilişkileri ele almışlardır. Öznel iyi oluşun boyutları ve bireysel bütünlük duygusu arasındaki ilişkilerin aşamalı regresyon ile ele alındığı bu çalışmada negatif duygulanım, pozitif duygulanım ve yaşam doğumu bağımsız, bireysel bütünlük duygusu bağımlı değişken olarak incelenmiştir. Aşamalı regresyon sonucunda negatif ve pozitif duygulanımın bireysel bütünlüğü yordadığı sonucuna ulaşılırken, yaşam doyumunun bireysel bütünlük duygusunu anlamlı şekilde yordamadığı belirtilmiştir.

Krok (2015) tarafından ortalama yaş grubu 18 olan bireylerle yürütülen çalışmada bireysel bütünlük duygusu ve öznel iyi oluşun bileşenleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Yaşam doyumu ve bireysel bütünlük duygusu ile güçlü bir pozitif ilişki olduğu belirtilirken aynı zamanda bireysel bütünlük duygusu ile pozitif duygulanım arasında pozitif yönlü, negatif duygulanım ile de negatif yönlü bir ilişki olduğu çalışmanın bulgularındandır. Bu bulgu temelinde bireysel bütünlük duygusunun temelini oluşturan yaşamın anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı olması ile öznel iyi oluşun ilişkili olduğu belirtilebilir.

Matic ve diğerleri (2021) 18 yaş ve üzeri yetişkinlerle yürüttükleri çalışmada katılımcıların bireysel bütünlük duygusu ve öznel iyi oluş, arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Çalışmadan elde edilen bulgularda bireysel bütünlük duygusu ile öznel iyi oluş arasında orta düzeyde güçlü ilişkiler olduğunu raporlamışlardır.

Matić ve diğerleri (2022) tarafından yapılan çalışmada bir aylık Erasmus programına katılan hemşirelik bölümü öğrencileriyle bireysel bütünlük duygusu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bir aylık Erasmus programı hareketliliği öncesi ve sonrası öznel iyi oluş ve bireysel bütünlük duygusu düzeylerini görebilmek adına ön test ve son test yapmışlar aynı zamanda ön test ile son testleri de karşılaştırılmıştır. Yapılan çalışma sonuçlarında hareketlilik öncesi ve sonrasında bireysel bütünlük duygusu ve öznel iyi oluşun kendi içinde zamansal karşılaştırmaları arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır, iki değişkenin hareketlilik öncesi ve sonrasını içeren kendi içlerindeki ilişkilere bakıldığında güçlü ilişkiler çıkmış, hareketlilik öncesi ve sonrası öznel iyi oluş ya da bireysel bütünlük duygusunun değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında hem öznel iyi oluşun ön testi ile bireysel bütünlük duygusunun son testi arasında pozitif yönde, hem de bireysel bütünlük duygusunun ön testi ile öznel iyi oluşun son testi arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir.

Bireysel bütünlük duygusu ile öznel iyi oluş ve bileşenleri arasındaki ilişkilerin ele alındığı Yalnızca-Yıldırım ve Cenkseven Önder (2022) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan ve yapısal eşitlik modeliyle yordayıcı ilişkilerin ele alındığı çalışmada bireysel bütünlük duygusunun öznel iyi oluşun pozitif bir belirleyicisi olduğu açıklanmıştır. Aynı zamanda öznel iyi oluşun bileşenleri olan yaşam doyumu, pozitif duygulanımla bireysel bütünlük duygusu arasında da pozitif yönlü ilişki belirtilirken negatif duygulanım ile bireysel bütünlük duygusu arasında negatif yönlü bir ilişki belirtilmiştir. Ayrıca bireysel bütünlük duygusunun öznel iyi oluşun toplam puanıyla ilişkisinin alt boyutlarla ilişkilerden daha yüksek çıkmasının yanında alt boyutlar kendi içinde incelendiğinde bireysel bütünlük duygusu ile negatif duygulanım arasındaki negatif yönlü ilişki değeri yaşam doyumu ve pozitif duygulanım ile olan ilişki değerinden daha yüksek bulunmuştur.

Gana (2001) tarafından yapılan çalışmanın örneklem grubunu yaşları 30-85 arasında değişen yetişkinler oluşturmaktadır. Yaşam doyumu ile bireysel bütünlük duygusu arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışmada değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkilerin anlaşılabilmesi için yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Yaşam doyumu ile bireysel bütünlük duygusunun ilişkili bulunduğu bu çalışmada aynı zamanda bireysel bütünlük duygusunun yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu bulgu olarak raporlanmıştır.

Çeçen (2008) tarafından yapılan ve üniversite öğrencileriyle yürütülmüş olan çalışmada yaşam doyumu ile bireysel bütünlük duygusu ve alt boyutları arasındaki ilişkiler ortaya konmuştur. Yaşam doyumunun bireysel bütünlük duygusu ve tüm alt boyutları ile pozitif yönde ilişki göstermiştir. Bu bulgunun yanı sıra çalışmada ele alınan değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkileri anlayabilmek için aşamalı regresyon yöntemi kullanılmıştır. Aşamalı regresyon analizi sonrasında bireysel bütünlük duygusunun yaşam doyumunu en çok yordayan değişken olduğu ortaya konurken, yaşam doyumunu açıklama varyansının %30 olduğu raporlanmıştır.

Grevenstein ve Bluemke (2015) tarafından yapılmış olan çalışmada yaşam doyumu ve bireysel bütünlük duygusu arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Örneklemine yetişkin bireylerin oluşturduğu çalışmada yaşam doyumu ile bireysel bütünlük duygusu arasında güçlü ilişkiler bulunmuştur. Aynı zamanda bireysel bütünlük duygusunun yaşam doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğu çalışma bulguları arasında belirtilmiştir.

Öztekin ve Tezer (2009), üniversite öğrencileriyle yürütmüş olduğu çalışmada bireysel bütünlük duygusu, fiziksel aktivite ile pozitif ve negatif duygulanım arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çoklu regresyon yöntemiyle ele alınan çalışmada bireysel bütünlük duygusu ile pozitif duygulanım arasında pozitif yönde, negatif duygulanım ile de negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiş, aynı zamanda bireysel bütünlük duygusunun pozitif duygulanım ve negatif duygulanımın belirleyicisi olduğu belirtilmiştir. Tüm bu bulgulara ek olarak pozitif duygulanıma kıyasla bireysel bütünlük duygusu ile negatif duygulanım arasındaki ilişki ve yordayıcı gücün daha fazla olduğuna dikkat çekilmiştir. Bireysel bütünlük duygusunun fiziksel aktivite ile birlikte pozitif duygulanımı açıklama varyansı %13 bulunmuş, fiziksel aktivitenin negatif duygulanımı açıkladığı varyans anlamsız bulunurken bireysel bütünlük duygusunun tek başına negatif duygulanımı açıklama varyansı ise %29 bulunmuştur.

Yukarıda belirtilen 18 yaş üzeri üniversite öğrencileri ve yetişkin örnekleme yapılmış olan çalışmaların yanı sıra alanyazında öznel iyi oluş ve bireysel bütünlük duygusu, yaşam doyumu ve bireysel bütünlük duygusu arasındaki ilişkileri gösteren farklı örneklem gruplarında yapılmış çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalar incelendiğinde;

Matić ve Jureša (2021)'in ailesiyle birlikte yaşayan ve yurttan kalan ergenlerle yapmış olduğu çalışmada öznel iyi oluş ve bireysel bütünlük duygusu arasındaki ilişkileri ele almışlardır. Araştırma bulgularında her iki grupta da öznel iyi oluş ile bireysel bütünlük arasında güçlü düzeyde ilişki olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda toplam örneklem sayısı üzerinden yapılan regresyon analizi sonucunda bireysel bütünlüğün öznel iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Myrin ve Lagerström (2008)'in ergenlerle yapmış olduğu çalışmada ruh sağlığının bir boyutu olarak yaşamdan hoşnut olmamayı ele almışlardır. Yaşamdan hoşnut olmama ile bireysel bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin ele alındığı bu çalışmada yaşamdan hoşnut olmamanın düşük bireysel bütünlük duygusuna işaret ettiği bulunmuştur.

Moksnes ve diğerleri (2013a) ve Moksnes ve Haugan (2015)'in da ergenlerle yapmış olduğu çalışmada yukarıdaki bulgulara benzer bulgular elde edilmiş ve bireysel bütünlük duygusunun yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir.

Elovainio ve Kivimäki (2000) tarafından yapılan, büyük çoğunluğu yalnız yaşayan ve yaşlı olarak nitelendirilebilecek olan bireylerle, yapısal eşitlik modeli kullanılarak yapılan çalışmada öznel iyi oluşun bireysel bütünlük duygusu ile pozitif

yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu ve ayrıca bireysel bütünlük duygusunun öznel iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olduğunu bulgularla raporlanmıştır. Çalışmanın bulguları yine yaşlı bireylerle yürütülmüş olan bir diğer çalışma olan Adkins ve diğerleri (1996)'nin çalışması ile örtüşmektedir.

Belirtilen pozitif ilişkilerin yanı sıra alanyazında beklenenin aksine sonuç elde edilen, von Humboldt ve diğerleri (2015)'in çalışması da yer almaktadır. Dört farklı ülkeden ortalama yaşları 84 olan 1258 yaşlı yetişkinle yapmış oldukları ve öznel iyi oluşun belirleyicilerinin araştırıldığı çalışmada bireysel bütünlük duygusunun öznel iyi oluşun negatif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

2.8. Kendinden Memnun Olma ve Aile Bütünlük Duygusu İlişkisine Dair Çalışmalar

Aile bütünlük duygusu (Family Sense of Coherence) ve bireysel bütünlük duygusu (Sense of Coherence) birbiri ile ilişkili kavramlar (Antonovsky ve Sourani, 1988) olarak karşımıza çıkmaktadır ve bireysel bütünlük duygusunun gelişmesinde büyük rol oynadığı belirtilmiştir (Antonovsky, 1987; Ngai ve Ngu, 2011). Bu bilgi ışığında kendinden memnun olma ve bireysel bütünlük duygusu ile ilgili yapılmış olan çalışmaların kendinden memnun olma ve aile bütünlük duygusu ilişkisi ile tutarlı olacağı düşünülebilir.

Kendinden memnun olma kavramı ile aile bütünlük duygusuna dair doğrudan çalışmalar yok denecek kadar azdır. Fakat yine pozitif psikoloji bağlamında aile bütünlük duygusu ile ilgili yapılmış olan çalışmalara değinilecektir.

Aile bütünlük duygusunun yaşam doyumu ile olan ilişkisi değerlendirildiğinde Çeçen (2008)'in üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışma bu noktadaki ilk çalışmalardandır denebilir. Bu çalışmada aile bütünlük duygusu yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısıdır ve aile bütünlük duygusu, bireysel bütünlük duygusu ve benlik saygısı birlikte yaşam doyumunu önemli düzeyde (%40) açıklamaktadır.

Çeçen (2008)'in çalışması dışında kendinden memnun olmanın ilişkilendirilebileceği benzer örneklemde yapılmış başka bir çalışmayla karşılaşılmamıştır. Bu nedenle aşağıda aile bütünlük duygusu ile ilişkileri ele alınan çalışmalar farklı örneklem gruplarında ve pozitif psikoloji bağlamında yapılmış çalışmalardır.

Çeçen (2007)'nin Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği'ni Türkçeye uyarladığı çalışmasında ölçüt geçerliği bağlamında Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği ile Aile Değerlendirme Ölçeğini karşılaştırılmıştır. Çalışma sonunda elde edilen bulgulara aile bütünlük duygusunun ailenin sağlıklı işlevleriyle pozitif yönde, ailenin sağlıklı işlevleriyle de negatif yönde ilişkili olduğu raporlanmıştır.

Ngai ve Chan (2020) tarafından nitel araştırma yöntemi kullanılarak yapılmış olan çalışmada ebeveynliğe geçiş yapmak üzere olan çiftlerin aile bütünlük duygusu ve ilişkili olduğu yapıları incelenmiştir. Çalışmada güçlü bir aile bütünlük duygusunun çiftlerin yaşamına anlam, amaç kattığı ve ebeveynliğe geçiş sırasında çiftlere bağlılık ve özveri anlamında motivasyonel bir kaynak sağladığı ortak tema olarak belirtilmiştir.

Sosyal destek ile aile bütünlük duygusu arasındaki pozitif yönlü ilişki Çamaş ve İlhan (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada da ortaya konmuş ayrıca öz-yeterlik ile de aile bütünlük duygusunun pozitif yönlü ilişkili olduğunu bulgulara belirtmişlerdir.

Newby (1996) tarafından yapılan çalışmada Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği test edilmiştir. Örneklem grubunu kronik hastaların oluşturduğu çalışmada ölçüt geçerliği bağlamında aile yılmazlığı, ailenin başa çıkma duygusu ve sosyal destek kavramlarıyla aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkiler karşılaştırılmıştır. Yapılan çalışmada elde edilen sonuçlara göre aile yılmazlığı, ailenin başa çıkma duygusu ve aile bütünlük duygusu arasında anlamlı yönde pozitif ilişkiler, sosyal destek ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlardaki ilgi çekici sonuçlardan biri ise aile yılmazlığı ile aile bütünlük duygusu arasındaki pozitif yönlü ilişkinin güçlü düzeyde olmasıdır.

Ayrıca Retzlaff ve diğerleri (2006) tarafından fiziksel ve nörolojik rahatsızlığa sahip çocuğu olan ailelerde aile yılmazlığı ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yürütülen bu çalışmada aile bütünlük duygusunun ailenin yılmazlığıyla da ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çocuklarında DEHB olan ailelerle yapılan çalışmada iyi olma kavramı ile aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkiler ele alındığında buna dair Moen ve Hall-Lord (2016)'un yapmış olduğu çalışmada beklenen yönde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Pozitif yönlü ilişki olmasının yanında bu ilişkinin oldukça güçlü düzeyde olduğu da çalışmanın ilgi çekici bulgularındandır. Çalışmada aile bütünlük duygusu ile yüksek

korelasyon gösteren diğer bir kavram bireysel bütünlük duygusudur. Bu noktada bu bulgunun (Antonovsky ve Sourani, 1988; Sagy ve Antonovsky, 2000) görüşlerini destekler nitelikte olduğu anlaşılmaktadır.

Aynı zamanda kanser hastaları ve onların aileleri ile yapılmış olan bir çalışmada da aile bütünlük duygusunun umut ile ilişkili olduğu da Möllerberg (2017) ve Möllerberg ve diğerleri (2019)'nin çalışmasında elde edilen bulgulardandır.

Ngai ve Lam (2021) tarafından infertility problemi yaşayan çiftlerle yapılan nitel çalışmada Ngai ve Chan (2020)'nin bulgularına benzer bulgular elde edilmiş, şöyle ki, yönetilebilirlik, anlamlılık ve anlaşılabilirlik alt boyutlarıyla bir araya gelmesiyle oluşan aile bütünlük duygusunun güçlü olması çiftleri infertility ile birlikte gelen zorluklarla baş etme konusunda motive etmekte ve içsel, dışsal kaynaklarını bu zorluklara kanalizetmelerini sağlamaktadır. Bu yönüyle aile bütünlük duygusu, infertilityyle birlikte gelen zorluklara karşı çiftleri güçlendirmektedir.

2.9. Bireysel Bütünlük Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Psikolojik Belirtiler İlişkisine Dair Çalışmalar

Salutogenez yaklaşımı bir kırılma, bozulma gibi olumsuz hallerden ziyade bireyin sağlıklı olma halini ele almakta ve bireyin baş etme konusundaki esnekliğini vurgulamaktadır. Yaşamdaki stres kaynaklarına karşı esnek baş etme becerilerini içinde barındıran bireysel bütünlük duygusu zihinsel sağlık anlamında hayati olarak görülmektedir (Scheier ve Carver, 1992). Bireysel bütünlük duygusu ve dolayısıyla bireysel bütünlük duygusuyla birlikte gelişen baş etme becerilerinin bireyi depresyona ve strese bağlı gelişen rahatsızlıklara karşı koruduğu da belirtilmiştir (Amirkhan ve Greaves, 2003).

Flannery ve Flannery (1990) tarafından yaşları 19-57 arasında değişen yetişkinlerle yapılmış olan çalışmada bireysel bütünlük duygusu ile psikolojik belirtilerin alt boyutları olan depresyon ve anksiyete ile ilgili yapılmış olan çalışmada bireysel bütünlük duygusu üç alt boyutuyla birlikte değerlendirilmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar bireysel bütünlük duygusunun alt boyutları olan yönetilebilirlik, anlaşılabilirlik, anlamlılık ile anksiyete ve depresyon arasında negatif yönlü güçlü ilişkiler olduğunu göstermiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlardan dikkat çeken bulgulardan birinin de

yönetilebilirlik alt boyutunun hem anksiyete hem de depresyon ile olan ilişki gücünün diğer alt boyutlardan daha yüksek olmasıdır. Bu bulgu anksiyetenin geleceğe yönelik olması, depresyonun ise genel anlamda yetersizlik duyguları ile ilişkili olduğu bu değişkenlerin aksine yönetilebilirlik alt boyutunun da tam olarak gelecekte risklere karşı bireyi hazırlama ve bireydeki zorluklarla baş edebileceğine dair inanç (Antonovsky, 1987) düşünüldüğünde elde edilen bulgu ilgili alanyazında desteklenen bulgudur ve iki değişken arasındaki ilişkilerin daha detaylı alındığı tartışma kısmında özel olarak belirtilecektir.

Frenz ve diğerleri (1993) tarafından yaşları 17-60 arasında değişen ve klinik grupta olan 98 kişi ve klinik grupta olmayan 276 kişi ile yürütülen çalışmada bireysel bütünlük duygusu ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bireysel bütünlük duygusu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin her iki grupta da benzer olduğu vurgulanmış ve bireysel bütünlük duygusu ile hem anksiyete hem de depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiştir.

Skirka (2000) tarafından yapılan çalışmada atlet olan ve atlet olmayan bireylerin örneklem olarak ele alındığı çalışmada bireysel bütünlük duygusu ve depresyon, anksiyete arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonunda bireysel bütünlük duygusu ile depresyon ve anksiyete arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler elde edilmiş ve örneklem grupları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir.

Strümpfer ve diğerleri (1998) tarafından yapılan üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada bireysel bütünlük duygusu ve depresyon, anksiyete arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Depresyon ve anksiyete negatif duygulanım çatısı altında birlikte ele alınmış ve negatif duygulanım ile bireysel bütünlük duygusu arasındaki korelasyonel ilişkiler ve yordayıcı ilişkiler ele alınmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar negatif duygulanım ile bireysel bütünlük duygusu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiş, aynı zamanda negatif duygulanımın yani depresyon ve anksiyetenin birlikte bireysel bütünlük duygusunu yordadığı belirtilmiştir.

Gana (2001) tarafından yapılan çalışmanın örneklem grubunu yaşları 30-85 arasında değişen yetişkinlerin oluşturduğu çalışmada bireysel bütünlük duygusu ve psikolojik belirtiler boyutlarından biri olan anksiyete arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkilerin anlaşılabilmesi için yapısal eşitlik modeli kullanılan bu çalışmada anksiyete ile bireysel bütünlük duygusu arasında negatif yönlü

anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiş ayrıca anksiyetenin bireysel bütünlük duygusunun bir yordayıcısı olduğunu ve bireysel bütünlük duygusunu açıklama varyansının %44 olduğu belirtilmiştir.

Pallant ve Lae (2002) yaşları 18-82 arasında değişen yetişkinlerle yapmış oldukları çalışmada ayrıca bireysel bütünlük duygusu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Yapılan çalışmada psikolojik belirtiler (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) ile bireysel bütünlük duygusu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarından bireysel bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Olsson ve diğerleri (2006) tarafından yapılan çalışmada toplam örneklem sayısını 1175 kişi oluşturmaktadır. Örneklem içerisinde 680 lise öğrencisi 180 ebeveyn ve 315 de terapi alan çift bulunmaktadır. Yapılan çalışmada örneklem ayrı ayrı ele alınmış ve her örneklemde bireysel bütünlük duygusu ve psikolojik belirtilerin alt boyutları (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda hem lise hem ebeveyn gruplarında depresyonun bireysel bütünlük duygusunu yordama gücü ön plana çıkmış ve bireysel bütünlük duygusunu en çok yordayan değişken olmuştur. Lise öğrencilerinde anksiyete/depresyon tek başına %36, suçluluk, dikkat problemleri ve somatizasyonla birlikte bütünlük duygusunu açıklama varyansı %42, depresyonun tek başına ebeveynlerde bireysel bütünlük duygusunu açıklama varyansı %26, terapi alan çiftlerde kişilerarası duyarlık bireysel bütünlük duygusunu daha fazla yordarken depresyonun kişilerarası duyarlık ile birlikte bireysel bütünlük duygusunu açıklama varyansı %49 olarak raporlanmıştır.

Togari ve diğerleri (2008) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada somatizasyon, depresyon, anksiyete ve bireysel bütünlük duygusu arasındaki ilişkiler çoklu regresyon analizi ile ele alınmıştır. İlişkisel olarak bakıldığında bireysel bütünlük duygusu psikolojik belirtilerle negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bunun yanında psikolojik belirtilerin bir araya gelerek bireysel bütünlük duygusunu açıklama varyansının %19 olduğu saptanırken, psikolojik belirtilerin bireysel bütünlük duygusunun önemli bir belirleyicisi olduğu raporlanmıştır.

Bíró ve diğerleri (2009) tarafından tıp fakültesi öğrencileriyle yapılmış olan çalışmada bireysel bütünlük duygusu, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkileri ele almışlardır. Depresyon ve anksiyetenin tek bir ölçek yapısında ele alındığı çalışmada

bireysel bütünlük duygusu ile aralarında negatif yönde ilişki olduğu çalışma bulgularındandır. Aynı zamanda depresyon ve anksiyetenin birlikte bireysel bütünlük duygusunun anlamlı bir belirleyicisi olduğu çalışma bulgularında açıklanmıştır.

Koyama ve diğerleri (2014) tarafından hazırlık sınıfı öğrencileriyle yapılan çalışmada bireysel bütünlük duygusu ile depresyon arasındaki yapısal ilişkiler ele alınmıştır. Bireysel ve depresyon arasındaki güçlü ilişkilerin vurgulandığı çalışmada bireysel bütünlük duygusunun depresyonun önemli bir tahmin edicisi olduğu bulgulara belirtilmiştir.

Uchida ve diğerleri (2018) tarafından yaşları 20-69 arasında değişen 2100 kişilik geniş bir örnekleme yapılan çalışmada bireysel bütünlük duygusu ve anksiyete arasındaki yapısal ilişkiler ele alınmıştır. Çalışmada anksiyete ile bireysel bütünlük duygusu arasında negatif yönde ilişki olduğu belirtilmiş, bireysel bütünlük duygusunun anksiyeteyi demografik değişkenlerden bağımsız olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Matic ve diğerleri (2021)'nin yapmış olduğu ve 1152 yetişkinle yürütülen, bireysel bütünlük duygusu ve depresyon, anksiyete arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışmada, bireysel bütünlük duygusu ile depresyon ve anksiyete arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Ayrıca alanyazında bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri gösteren hem farklı örneklemelerde hem de sağlıkla ilişkili kavramlar olmaları yönüyle klinik veya sağlıkla ilgili örneklem gruplarında da çeşitli çalışmalar mevcuttur. Bireysel bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler arasında ergenler ile (Henje-Blom ve diğerleri, 2010; Moksnes ve diğerleri, 2013b; Myrin ve Lagerström, 2008; Olsson ve diğerleri, 2006), ileri yaş grupları ile (Bueno-Pacheco ve diğerleri, 2021; Dezutter ve diğerleri, 2013; Zielinska-Wieczkowska ve diğerleri, 2012), klinik örnekleme (Henje-Blom ve diğerleri, 2010; Ristkari ve diğerleri, 2006), sağlıkla ilişkili gruplarla (Aderhold ve diğerleri, 2019; Guo ve diğerleri, 2018; Haukkala 2013; Jørgensen, 2017; Motzer ve diğerleri, 2003; Schnyder ve diğerleri, 2000; Takaki ve Ishii, 2013), özel örneklemelerde (Behnke ve diğerleri, 2019 Martínez ve diğerleri, 2019; Roth ve Ekblad, 2006) yapılan çalışmalarda negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca salutogenez yaklaşımı çerçevesinde 1992-2003 yılları arasında bireysel bütünlük duygusu ölçeğinin çeşitli formları kullanılarak yapılan araştırmaları inceleyen Eriksson ve Lindström (2005), yapılan araştırmaların ortak bulguları arasında bireysel bütünlük

duygusunun anskiyete, tükenmişlik, depresyon, umutsuzluk gibi psikolojik belirtilerle negatif yönlü bir ilişkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Özel örnekleme bireysel bütünlük duygusu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri gösteren çalışmalara örnek vermek gerekirse;

Kosova'dan tahliye edilmiş ve İsveç'e göçmek durumunda kalan 502 katılımcıyla başlanan Roth ve Ekblad (2006)'ın çalışmasında başlangıç, üç ay ve altı ay olmak üzere üç ölçümde katılımcıların bireysel bütünlük duygusu ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilere dair boylamsal bir çalışma yapılmıştır. Araştırmada boylamsal olarak anlamlı bir ilişki elde edilememiş olsa da araştırmanın başlangıç aşaması olarak nitelendirilebilecek dönemde depresyon ve bireysel bütünlük duygusu arasında güçlü bir negatif ilişki olduğu belirtilmiştir.

Behnke ve diğerleri (2019) tarafından travmaya bağlı olarak ruhsal veya fiziksel sağlık anlamında risk grubunda sayılabilecek kurtarma görevlileriyle çalışma yapmışlardır. Kurtarma çalışanlarının ani gelişen durumları yönetebilmeleri, anlamlandırabilmeleri ve tutarlı davranmalarının önemli olduğunu belirten araştırma ekibi risk grubunda olan bu kişilerle bireysel bütünlük duygusu, ruhsal ve fiziksel sağlık kavramları arasındaki ilişkilerin betimlendiği bir çalışma gerçekleştirmeyi hedeflemişlerdir. Çalışmanın örneklemini, 106 kurtarma görevlisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda bireysel bütünlük duygusunun yükselmesinin post-travmatik, depresyon ve somatik semptomların azalmasını öngördüğü belirtilmiştir. Araştırmada doğrusal regresyon analizi sonucunda, bireysel bütünlük duygusunun bileşenlerinden olan özellikle yönetilebilirlik alt boyutuna dair skorlar arttıkça post-travmatik, depresyon ve somatik semptomların azaldığı belirtilmiştir.

Tıpkı bireysel bütünlük duygusu gibi salutogenez yaklaşımı temelinde geliştirilen aile bütünlük duygusunun bireysel bütünlük duygusunun ortaya çıkması, güçlenmesi adına kaynak niteliği taşıyan bir yapıdır (Antonovsky, 1987; Ngai ve Ngu, 2011; Sagy ve Antonovsky, 2000). Bu noktadan hareketle bireysel bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye dair bulgular ile aile bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin de benzer olabileceği varsayımı yerinde olacaktır.

Aile bütünlük duygusu ile ilgili hamilelik sürecinde olan evli bireylerle (Ngai ve Ngu, 2012) ve kanser hastaları ve hastaların aileleriyle (Möllerberg, 2017; Möllerberg ve

diğerleri, 2019) yapılan çalışmalarda aile bütünlük duygusunun depresyon ve anksiyete ile negatif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur;

Vatandaşlar ve diğerleri (2020, 2022)'nin Türkiye ve Almanya'daki üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada ise bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu ve pozitif ruh sağlığı arasındaki yordayıcı ilişkileri ele almışlardır. Çalışma sonucunda hem bireysel bütünlük duygusunun hem de aile bütünlük duygusunun anksiyete ile negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği ve her iki değişkenin de pozitif ruh sağlığının anlamlı bir belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, veri toplama sürecine ve verilerin analizine yönelik bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca bu bölümde çalışma grubunun demografik özelliklerine ilişkin bilgiler betimlenmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma yetişkinlerde kendinden memnun olma (öz memnuniyet), psikolojik belirtiler, bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelendiği, betimsel ve kesitsel bir çalışmadır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 Öğretim Yılı Güz döneminde üniversitelerin Tıp, Sağlık Bilimleri, Eğitim, İktisadi-İdari Bilimler, Mimarlık ve Tasarım, Mühendislik ve Spor Bilimleri Fakültelerine devam eden ve farklı meslek gruplarında ve iş dallarında çalışmaya devam eden/çalışmayan; 1022 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmada örnekleme yöntemi olarak kartopu örnekleme yöntemi (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018) kullanılmıştır.

Katılımcıların 679'u (%66,4) kadın ve 343'ü (%33,6) erkektir. Ayrıca katılımcıların yaşları 17 ile 72 arasında değişmekle birlikte araştırmada en çok tekrar eden yaşın (medyan) 23 olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları 27,88 ve yaşlarının standart sapması 9,73'tür. Yaş düzeylerine göre dağılımları ele alındığında;

katılımcıların 538'sinin (%52,6) 17-24 yaş aralığında, 248'inin (%24,3) 25-34 yaş aralığında, 156'sının (%15,3) 35-44 yaş aralığında ve 80'inin (%7,8) 45 yaş üzerinde olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde, katılımcıların 2'sinin (0,2) İlkokul-Ortaokul mezunu, 38'inin (%3,6) lise mezunu, 510'unun (%50) üniversite öğrencisi, 32'sinin (%3,1) önlisans mezunu, 342'sinin (%33,5) lisans mezunu, 84'ünün (%8,2) yüksek lisans mezunu, 14'ünün (%1,4) doktora mezunu olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcıların yaşamlarının büyük bölümünü geçirdiği yer incelendiğinde, 91'inin (%8,9) köyde, 194'ünün (%19,0) ilçede, 302'sinin (%29,5) şehirde, 435'inin (%42,6) büyükşehirde yaşamlarının büyük bölümünü geçirdiği anlaşılmaktadır.

Katılımcıların haneye giren aylık gelirleri incelendiğinde, öğrencilerin aile gelirleri belirtilerek, 214'ünün (%20,9) gelirinin 0-5000 TL arasında olduğu, 462'sinin (%45,2) gelirinin 5.000-10.000 TL arasında olduğu, 201'sinin (%19,7) gelirinin 10.000-15.000 TL arasında olduğu, 145'inin (%14,2) gelirinin 15.000 TL ve üzerinde olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcıların anne eğitim düzeyi incelendiğinde, 560'ının (%54,8) anne eğitim düzeyinin ilkökul, 126'inin (%12,3) anne eğitim düzeyinin ortaokul, 206'sının (%20,2) anne eğitim düzeyinin lise, 31'inin (%3) anne eğitim düzeyinin önlisans, 92'sinin (%9) anne eğitim düzeyinin lisans, 7'sinin (%0,7) anne eğitim düzeyinin lisansüstü eğitim düzeyinde olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcıların baba eğitim düzeyi incelendiğinde, 363'ünün (%35,5) baba eğitim düzeyinin ilkökul, 166'sının (%16,3) baba eğitim düzeyinin ortaokul, 237'sinin (%23,2) baba eğitim düzeyinin lise, 68'inin (%6,7) baba eğitim düzeyinin önlisans, 171'inin (%16,7) baba eğitim düzeyinin lisans, 17'sinin (%1,7) baba eğitim düzeyinin lisansüstü eğitim düzeyinde olduğu anlaşılmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların kendinden memnun olma (öz memnuniyet) düzeylerini belirlemek amacıyla “Kendinden Memnun Olma (Öz memnuniyet) Ölçeği”, psikolojik belirtileri (depresyon, anksiyete, somatizasyon) belirlemek amacıyla “Kısa

Semptom Envanteri”, bireysel bütünlük duygularını belirlemek amacıyla “Bireysel Bütünlük Duygusu Ölçeği” ve son olarak aile bütünlük duygularını belirlemek amacıyla da “Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini anlayabilmek için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Kullanılan ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) Ölçeği

Çeçen (2021) tarafından geliştirilen Kendinden Memnun Olma Ölçeği sosyal, fiziksel sağlık, bilişsel, duygusal/psikolojik, fiziksel görünüm, cinsel ve kişilik alanları olmak üzere toplamda 7 boyuttan, 31 maddeden oluşmaktadır ve 5’li likert yapıdadır. Ölçeğin alt boyutları kendi içinde değerlendirilebilmekte bunun yanında ölçekten alınan toplam puanın artması bireyin kendinden memnun olma düzeyinin yükseldiğini göstermektedir.

KMO ölçeğinin geliştirilmesi sürecinde ölçeğin toplam varyansın 73,87’sini açıklayan 7 boyutlu bir ölçek olduğu ortaya konmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları (Cronbach Alpha ve McDonald’s Omega) incelendiğinde, sosyal alan .90 ve .92, fiziksel sağlık .87 ve .86, bilişsel alan .91, duygusal/psikolojik alan .90 ve .87, fiziksel görünüm .82 ve .84, cinsel alan .87 ve .88, kişilik .89 ve .91 olarak saptanmış, tüm ölçek için iç tutarlık kat sayısı ise (Cronbach Alpha ve McDonald’s Omega) .96 olarak bulunmuştur. Ayrıca test-tekrar test katsayısı ise tüm ölçek için .89 bulunmuştur.

Çeçen (2021) tarafından yaşları 18-76 arasında değişen 532 kişi ile yürütülen ölçek geliştirme çalışmasında KMO Ölçeğinin 7 boyutlu yapısının doğrulandığı görülmektedir: $X^2 = 1232.518$; $df = 427$; $CFI = .962$., $TLI = .958$, $RMSEA = 0.061$ ($90\%CI = .057-.065$). Uyum geçerliği incelendiğinde ise, KMO Ölçeğinin, Yaşam Doyumu Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ile pozitif yönde ilişkili olduğu, Beck Depresyon Envanteri ile de negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ayrıca bu çalışma kapsamında Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) Ölçeğinin iç tutarlık kat sayısı .95 olarak bulunmuştur.

Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) Ölçeği’nin maddeleri (EK-1)’de verilmiştir.

3.3.2. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Derogatis (1992) tarafından geliştirilen Kısa Semptom Envanteri 90 maddelik SCL-90 Semptom Listesi temel alınarak hazırlanmış ve kendini değerlendirme türünde bir ölçektir. Bireyin yaşamış olduğu çeşitli tıbbi durumlarda psikiyatrik bir değerlendirmeye olanak sağlayan, terapi sürecine yol gösteren ve terapi sürecinin etkililiğinin değerlendirilmesine olanak sağlayan ekonomik bir ölçek olduğu belirtilmektedir. KSE orijinal formu 9 alt ölçekten oluşmakta olup Cronbach's Alpha değerleri .75 ile .89 arasında değişirken tüm ölçek için ise iç tutarlık katsayısı .95 ve .96 bulunmuştur.

Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Şahin ve Durak tarafından 1994 yılında yapılmıştır. KSE anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite olmak üzere beş alt ölçekten oluşmaktadır ve faktörler toplam varyansın %40'ını açıklamaktadır. Toplamda 53 maddeli olan KSE 5'li Likert tipinde puanlamaya sahiptir. KSE Türkçe formu farklı modeller ile sınanmış ve geçerlik güvenirlik çalışması sonuçlarına göre kabul edilen 1. Modelde Cronbach's Alpha katsayıları Anksiyete için .87, Depresyon için .88, Olumsuz Benlik için .87, Somatizasyon için .75 ve Hostilite için .76 olarak belirtilmiştir. Ayrıca sınanan dört farklı modelde tüm ölçeğin iç tutarlık katsayılarının .93 ve .96 arasında değiştiği belirtilmektedir (Şahin ve Durak 1994).

Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler analiz edildiğinde Kısa Semptom Envanteri'nin tüm alt boyutları birlikte değerlendirildiğinde iç tutarlık kat sayısı $\alpha=.93$ olarak bulunmuştur. Fakat bu çalışmada KSE'nin yalnızca depresyon, anksiyete ve somatizasyon alt boyutları kullanılacaktır. Bu üç alt boyutun bir araya gelmesiyle elde edilen güvenirlik katsayısı ise $\alpha=.90$ 'dır.

Kısa Semptom Envanteri'nin seçilmiş maddeleri (EK-2)'de verilmiştir.

3.3.3. Bireysel Bütünlük Duygusu Ölçeği

Ölçek Antonovsky (1987) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin özgün formu 29 maddeden, kısa formu ise 13 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin hem özgün hem de kısa hali 14 farklı dile çevrilmiştir ve 20 farklı ülkede uygulanıp sonuçları Antonovsky (1993) tarafından raporlanmıştır. Ölçeğin orijinal formu için yapılan çalışmalarda iç tutarlık kat sayısının .82 ile .95

arasında, kısa formunun iç tutarlık katsayısının ise .74 ile .91 (Saggy, 1988) arasında olduğu belirtilmiştir.

Bu çalışmada ölçeğin kısa formu kullanılmıştır. Ölçeğin kısa formunun Türkçeye uyarlaması Scherler ve Lajunen (1997) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması yapı geçerliğini iki kültür arasında da test etmek amacıyla Helsinki (157 kişi ve 18-55 yaş aralığı) örnekleme ve İstanbul (152 kişi ve 16 – 34 yaş aralığı) örnekleme olmak üzere toplamda 309 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Anthonovsky (1987) ölçeğin anlamlılık, anlaşılabilirlik ve yönetilebilirlik olmak üzere üç alt ölçekten oluştuğunu belirtmiş olsa da Scherler ve Lajunen (1997)'in yapmış olduğu uyarlama çalışmasında faktör yüklerinin üç ayrı faktör olarak ortaya çıkmadığı belirtilmiştir. Bu nedenle bu çalışmada bireysel bütünlüğü tek bileşen üzerinden açıklamanın daha doğru olduğu sonucuna varılmıştır ve birçok çalışmada da yine tek bileşenli açıklamanın evrensel kullanım için uygun olduğu belirtilmiştir. Ölçek 13 maddeden oluşmakta ve 5 maddesi ters madde olarak düzenlenmiştir. Türkçeye uyarlama çalışmasında anlamlılık boyutunun faktör yüklerinin düşük olması sebebiyle toplam varyans anlaşılabilirlik ve yönetilebilirlik boyutları üzerinden açıklanmıştır ve Finlandiya örnekleminde iki faktör toplam varyansın %48'ini açıklarken Türkiye örnekleminde toplam varyansın %39,6'sını açıklamaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında ise ölçeğin iç tutarlık katsayıları anlamlılık için .62, anlaşılabilirlik için .57, yönetilebilirlik için .54 ve tüm ölçek için .69 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar bireyin bütünlük duygusu algısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bireysel Bütünlük Duygusu Ölçeği Cronbach alfa güvenirlik katsayısı $\alpha > .60$ olduğu için ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilir (Kalaycı, 2010).

Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler analiz edildiğinde Bireysel Bütünlük Duygusu ölçeğinin iç tutarlık kat sayısı $\alpha = .80$ olarak bulunmuştur.

Bireysel Bütünlük Duygusu Ölçeği (EK-3)'de verilmiştir.

3.3.4. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği

Ölçeğin orijinal formu Antonovsky ve Sourani (1988) tarafından 26 madde olarak geliştirilmiştir. Ardından ölçeğin 12 maddelik kısa formu Sagy (1998) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 7'li Likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça bireyin aile bütünlük duygusunun yükseldiği belirtilmektedir.

Ölçeğin iç tutarlık katsayısının .88 (Sagy,1998) ve .77 (Sagy, 2002) arasında değiştiği raporlanmıştır.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Çeçen (2007) tarafından 562 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Çeçen (2007)'nin yapı geçerliğini sınamak için kullandığı modelde ölçeğin anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik ve anlamlılık olmak üzere üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin anlaşılabilirlik boyutu tek başına varyansın %32,52'sini, yönetilebilirlik boyutu %9,59'unu, anlamlılık boyutunun ise %8,9'unu açıkladığı, üç faktörün ise toplamda tüm varyansın %50,61'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin her bir alt boyutu ve tüm ölçek için Cronbach Alpha değerleri anlaşılabilirlik boyutu için .68, yönetilebilirlik boyutu için .71, anlamlılık boyutu için .58 olarak, tüm ölçek için ise .80 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeğin test-tekrar test güvenirliğinin .85 olduğu belirtilmiştir.

Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler analiz edildiğinde Aile Bütünlük Duygusu ölçeğinin iç tutarlık kat sayısı tüm ölçek için $\alpha=.88$ olarak bulunmuştur.

Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği (EK-4)'de verilmiştir.

3.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik verileri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Bu formda katılımcılardan cinsiyet, yaş, yaşamlarının büyük bölümünün geçtiği yer, eğitim düzeyleri, üniversiteye devam ediyorlarsa bölümleri, meslekleri, haneye giren aylık gelirleri, annelerinin eğitim düzeyi, babalarının eğitim düzeyine dair bilgiler toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu (EK-5)'de yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplamaya başlamadan ilk olarak ölçme araçlarının kullanım izinleri ölçekleri geliştiren veya uyarlama çalışmasını yapan araştırmacılara e-posta yolu ile ulaşılmış, gerekli izinler ilgili araştırmacılardan alınmıştır. Ardından etik ve yasal zorunluluklar göz önünde bulundurularak Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır (Protokol No: 220070, Karar No: 54). Etik kurul

izni (EK-6)'da yer almaktadır. Araştırmada kullanılacak ölçme araçları bir bütün halinde hazırlanmış ve batarya oluşturulmuştur. Bataryanın giriş bölümünde bulunan bilgilendirilmiş onam formunda araştırmanın ne amaçla yapıldığı, gönüllülük ve gizlilik vurguları belirtilmekte, araştırmacı/danışman bilgileri ve araştırmacının iletişim bilgileri yer almaktadır. Her ölçme aracının başında aracın kısa bir tanıtımı ve uygulama yönergeleri bulunmaktadır. Veriler web aracılığıyla Google formlar üzerinden elde edilmiştir. Ölçme aracına erişim için bağlantı linki oluşturulmuş, onam formu arkasından kısa bir açıklama metni yazılmış ve ardından link çeşitli iletişim kanalları ve sosyal medyada kartopu örnekleme yöntemiyle yaygınlaştırılmıştır. Yapılan araştırmada üniversite öğrencileri ve yetişkin örnekleme ulaşılmaya çalışılmıştır ve toplamda 1022 katılımcıya ulaşılmıştır. Verilerin tamamı 2022 yılının Mayıs – Haziran aylarında çevrimiçi olarak toplanmıştır. Katılımcıların ölçme araçlarını doldurma süresi 10-15 dk. arasında değişmektedir.

3.5. Verilerin Analizi

Veri analizleri SPSS 25.0 ve Mplus 8.0 paket programları kullanılarak yapılmıştır. Betimsel, tanımlayıcı istatistikler için SPSS 25.0 paket programı kullanılırken, ölçüm modeli ve yapısal modeli oluşturma, test etme aşamaları Mplus 8.0 programı ile yapılmıştır. Araştırma kapsamında verilerin hatasızlığı kontrol edilmiş, normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı kontrol edilerek analizler yapılmıştır. Ayrıca araştırmada Google form kullanılmış ve katılımcıların tüm maddeleri yanıtlaması zorunlu tutulmuştur, bu nedenle araştırmada kayıp veri yoktur. Bu aşamalar gözden geçirildikten sonra ölçüm modeli test edilmiş ardından ölçüm modeli ile ilgili uyum değerleri incelenmiştir. Alanyazına bağlı kalınarak geçerli uyum değerleri elde edildiğinin görülmesinin ardından kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusunun aracılık rollerini inceleyebilmek için değişkenler arasındaki ilişkiler YEM ile test edilmiştir.

YEM, gözlenen ve gizli değişkenler arasındaki ilişkilerle ilgili hipotezleri test etme olanağı sağlayan ve çok değişkenli istatistiksel analizler için davranış bilimlerinde sıkça kullanılan güçlü istatistiksel yaklaşımlardan biridir (Bollen ve Noble, 2011; Hoyle, 1995; Lee ve Song, 2014; Raykov ve diğerleri, 1991; Sümer, 2000).

YEM ölçüm modeli ve yapısal model olmak üzere iki temel unsurdan oluşur. Ölçüm modeli gizil değişkenlerin betimlendiği ve bütün değişkenler arasında yönleri tanımlanmamış ilişkilerin ele alındığı, yapısal model ise gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünün ve örüntülerinin tanımlanıp ele alındığı modeldir (Anderson ve Gerbing, 1988; Sümer, 2000).

Bu çalışmada analizler önerildiği üzere (Hox ve Bechger, 1998; Kline, 2015/2019; Sümer, 2000) ardışık olarak iki aşamada yapılmış ve önerilen uyum indeksleri kullanılmıştır. İlk olarak ölçüm modeli sınanmıştır. Ardından bağımsız değişkenlerin (kendinden memnun olma, bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu) bağımlı değişkeni (psikolojik belirtiler) ne ölçüde yordayıp yordamadığı ve kendinden memnun olma (öz memnuniyet) ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun aracılık rolü Yapısal Eşitlik Modeli ile test edilmiştir. Yapısal modelin verilerle uyumu çeşitli uyum indeksleri hesaplanarak ortaya konmuştur [Ki-kare (χ^2), RMSEA, CFI, TLI, SRMR].

Model – veri uyumu değerlendirirken hesaplanan uyum indekslerine ilişkin önerilen değerler şunlardır; Ki-Kare (χ^2) uyum indeksi için $p > 0.05$ olması, yani manidar olmaması mükemmel düzeyde uyumu gösterir. Bununla birlikte örneklem büyüklüğüne hassas olan ki-kare (χ^2) (Bentler ve Bonett, 1980) p değerinin 0.05’ten büyük olduğu durumlarda RMSEA ve SRMR gibi diğer uyum indekslerinin kontrol edilmesi önerilmektedir (Anderson ve Gerbing, 1988; Hox ve Bechger, 1998; Kenny, 2020). Önerilen uyum değerleri incelendiğinde χ^2/sd için $0 \leq \chi^2/sd \leq 2$ mükemmel uyumu yansıtırken, $2 \leq \chi^2/sd \leq 5$ değerinin ise kabul edilebilir düzeyde uyumu, RMSEA değeri için elde edilen değer ≤ 0.05 olması mükemmel düzeyde bir uyumu yansıtırken, $0.05 < RMSEA \leq 0.08$ olması ise kabul edilebilir düzeyde uyumu, SRMR indeksinden elde edilen değer ≤ 0.05 yine mükemmel düzeyde uyumu yansıtırken $0.05 < SRMR \leq 0.08$ olması kabul edilebilir düzeyde bir uyumu yansıtır. CFI ve TLI gibi uyum indekslerini incelediğimizde ise $0.95 \leq CFI, TLI \leq 1.00$ şeklinde olması mükemmel düzeyde uyumu yansıtırken $0.90 \leq CFI, TLI < 0.95$ şeklinde olması ise kabul edilebilir düzeyde bir uyum değerini gösterir (Hox ve Bechger, 1998; Kline, 2015/2019; Schumacker ve Lomax, 2010). Ölçüm Modeli uyum indeksleri aşağıda tanımlanmış ve nihai yapısal model Şekil 5’te verilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Kayıp Değerler

Araştırma sürecinde veriler Google formlar aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcıların tüm maddeleri işaretlemesi zorunlu tutulmuştur. Bu nedenle araştırmada kayıp veriler bulunmamaktadır. Dolayısıyla bu uygulama yine de test edilmiş olup bu uygulamanın ardından belirlenen değişkenlerin normallik sayıltılarını karşılayıp karşılamadığını tespit etmek adına değişkenler üzerinde normallik testleri yapılmıştır.

4.2. Normallik Varsayımı

YEM öncesinde belirlenen gizil ve örtük değişkenlerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmelidir ve tüm değişkenlerin normallik varsayımını karşılaması gereklidir. Bu doğrultuda yapılan analiz sonucunda değişkenlerin basıklık ve çarpıklık katsayılarını ± 1 arasında olduğu görülmüş olup Tablo 1’de betimleyici istatistikler ve normallik varsayımına ait değerler verilmiştir.

Tablo 1. *Gizil Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler (N=1022)*

Gizil Değişkenler	Betimleyici İstatistikler				
	α	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Kendinden Memnun Olma	.95	88,09	21,17	-,521	-,196
Psikolojik Belirtiler	.90	39,65	26,45	,713	,065
Bireysel Bütünlük Duygusu	.80	53,85	11,79	-,011	,298
Aile Bütünlük Duygusu	.88	56,06	13,78	-,345	-,132

4.3. Değişkenler Arası Korelasyon Analizleri

Belirlenen gizil değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları Pearson Korelasyon yöntemi ile analiz edilmiştir. Korelasyon katsayıları Tablo 2’de belirtilmiştir.

Tablo 2. *Gizil Değişkenlere İlişkin Korelasyon Katsayıları (N=1022)*

Gizil Değişkenler	Korelasyon Katsayıları		
	1	2	3
1. Kendinden Memnun Olma			
2. Psikolojik Belirtiler	-.587		
3. Bireysel Bütünlük Duygusu	.502	-.653	
4. Aile Bütünlük Duygusu	.451	-.477	.488

Not. Elde edilen veriler * $p < .01$ değerinde anlamlıdır.

Tablo 2 incelendiğinde görüldüğü üzere;

Kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasında orta seviyede, negatif yönde ve anlamlı ($r = -.587$, $p < .01$), bireysel bütünlük duygusu arasında orta seviyede, pozitif yönde ve anlamlı ($r = .502$, $p < .01$) ve aile bütünlük duygusu arasında orta seviyede, pozitif yönde ve anlamlı ($r = .451$, $p < .01$) bir ilişki bulunmuştur.

Psikolojik belirtiler ile bireysel bütünlük duygusu arasında orta seviyede, negatif yönde ve anlamlı ($r = -.653$, $p < .01$), aile bütünlük duygusu arasında orta seviyede, negatif yönde ve anlamlı ($r = -.477$, $p < .01$) bir ilişki bulunmuştur.

Bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusu arasında ise orta seviyede, pozitif yönde ve anlamlı ($r = .488$, $p < .01$) bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bu bulgudan yola çıkarak kendinden memnuniyet düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik belirti düzeyinin daha düşük olduğu, depresyon, anksiyete, somatizasyon gibi belirti kümelerini içeren sınıflandırmalardan daha düşük puanlar aldıkları söylenebilir. Aynı zamanda bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusunun psikolojik belirtiler ile olan ilişkilerine baktığımızda bireysel ya da aile bütünlük duygusu yüksek olan bireylerin de psikolojik belirti düzeylerinin daha az olduğu söylenebilir.

Bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif, anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu, bireysel bütünlük duygusu yüksek olan bireylerin aile bütünlük duygusunun da yüksek olduğu söylenebilir.

4.4. Ölçüm Modeli

Gizil değişkenler ve onunla bağlantılı olan gözlenen değişkenler arasındaki ilişkileri ele alan ölçüm modeli (Anderson ve Gerbing, 1988) değişkenlerin yapı geçerliğine dair bilgiler verir (Schumacker ve Lomax, 2010). Varyans ve yapı geçerliliğinin farklı gruplar arasında test edilmesine olanak sağlayan ölçüm modelinin sınanması, oluşturulan modeldeki yapının farklı örneklerdeki aynı yapıyı benzer doğrulukla ölçüp ölçmediği ile ilgilidir (Kline,1998).

Anderson ve Gerbing'in (1988), Bagozzi (1981), Hox ve Bechger (1998) ve Kline (2015/2019)'ın önerdiği üzere ilk olarak araştırmada model – veri uyumu incelenmiş, kullanılan ölçeklerin arzu edilen gizil yapıları ölçüp ölçmediğini belirlemek için YEM analizinin ilk adımı olan ölçüm modeli sınanmıştır. Modeldeki gizil değişkenlerin belirlenebilmesi için ölçek maddeleri ve madde toplam puanlarından yararlanılmıştır. Ölçüm modeli 4 gizil değişken, 16 gözlenen değişken ile test edilmiştir. Ölçek maddeleri ve madde toplam puanlarına göre ölçüm modelinde kendinden memnun olma, bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu ve psikolojik belirtiler gizil değişkenler olarak tanımlanmıştır. Kendinden memnun olma gizil değişkenini oluşturan sosyallik, sağlık, bilişsel, duygusal, fiziksel görünüm, cinsellik, kişilik, bireysel bütünlük duygusu gizil değişkenini oluşturan, anlaşılabilirlik (bireysel1), yönetilebilirlik (bireysel2), anlamlılık (bireysel3), aile bütünlük duygusu gizil değişkenini oluşturan anlaşılabilirlik (aile1), yönetilebilirlik (aile2), anlamlılık (aile3) psikolojik belirtiler gizil değişkenini oluşturan anksiyete, depresyon ve somatizasyon değişkenleri gözlenen değişkenler olarak tanımlanmıştır.

Ölçüm modelinin uyum indeksleri incelendiğinde [$\chi^2(N=98) = 819.890, p < .000$, RMSEA = .085 (%90 GA: 0.080, 0.090) $p < 0.05$, CFI = .926, TLI = .909, SRMR = .050] modelde χ^2 değerinin manidar olduğu, RMSEA, CFI ve TLI uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde diğer bir deyişle eldeki veri setinin tanımlanan modeli açıklamada kabul edilebilir uyum gösterdiği, SRMR değerinin ise mükemmel uyumu yansıttığı görülmektedir.

Kuramsal olarak Ki-Kare (χ^2) uyum indeksinin manidar olmaması beklenir fakat ki-kare uyumu örneklem büyüklüğünden etkilenen bir değerdir (Bentler ve Bonnet, 1980). Geniş örnekleme veri uyumunu değerlendirmek adına araştırmacılar alternatif

uyum indeksleri üzerinde durmuşlardır (Hooper ve diğerleri, 2008). Ölçüm modelindeki ki-kare (χ^2) incelendiğinde değerin manidar bulunmasının ($p < .000$) örneklem büyüklüğü ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden uyumun göstergesi olarak tek başına kullanılmamıştır. Diğer uyum değerleriyle birlikte ele alınmıştır.

Ölçüm modeli analizleri raporu incelendiğinde modifikasyon indekslerinde anksiyete ve somatizasyonun hata varyanslarını birleştirmenin modeli iyileştireceği önerilmiştir. Ölçüm modelinde bu iki gözlenen değişkenin hata varyansları birleştirilmiş ve ölçüm modeli bu doğrultuda işleme alınmıştır. Somatizasyon ve anksiyetenin birbiri ile ilişkili kavramlar olduğu alanyazında karşılaşılan bir bulgudur (American Psychiatric Association, 2013; Bohman ve diğerleri, 2010; Kroenke ve diğerleri, 1997; Özen ve diğerleri, 2010; WHO, 2019). İlgili alanyazın temelinde, modeli iyileştirebilmek için hata varyanslarını birleştirme önerisi araştırmacı tarafından kabul edilmiş olup hem ölçüm modeline hem de yapısal modele yansıtılmıştır.

Tüm gözlenen değişkenler için faktör yükleri incelendiğinde ve bir araya gelerek oluşturdukları gizil değişkenlerle olan korelasyon değerleri Tablo 2’de verilmiştir. Tablo incelendiğinde, gözlenen değişkenlerin gizil değişkenleri ölçtüğü, örneklem-veri, veri-model uyumuna ilişkin değerler incelendiğinde bu yapıların uyumlu olduğu ve ayrıca ölçüm modeline ait uyum indekslerinin de kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğunu söylemek mümkündür.

4.5. Yapısal Modelin Analizi

Kendinden memnun olma (öz memnuniyet) ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusunun aracılık rolünün ele alındığı bu araştırmada; gizil değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren yollar, araştırmanın problem cümleleri temelinde yapılandırılmıştır. Gizil değişkenler ölçek maddeleri ve ölçeklerden alınan toplam puanlar kullanılarak oluşturulmuştur.

Değişkenler arasındaki ilişkiler ele alınırken Baron ve Kenny (1986)’nın aracılık ilişkisine dair önerdiği koşulların temele alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bir değişkenin aracı değişken olabilmesi için önerilen koşullar şu şekildedir;

1. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordama gücünün anlamlı olması gerekmektedir.

2. Bağımsız değişkenin aracı değişkeni yordama gücünün anlamlı olması gerekmektedir.

3. Aracı değişkenin bağımlı değişkeni yordama gücünün anlamlı olması gerekmektedir.

4. Aracı değişken bağımsız değişkenle birlikte işleme dahil edildiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı etkisi anlamsız hale gelmeli ya da bağımsız değişkenin bağımlı değişkene dair yordayıcı etkisinde azalma olmalıdır.

Bu koşullara bağlı kalınması için ilk olarak kendinden memnun olma, psikolojik belirtiler, arasındaki yapısal ilişkiler ele alınmış, daha sonra işleme bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun aracılık rolleri eklenerek model incelenmiştir. Aracı değişkenlerin ilişki katsayılarını incelemek adına ilk olarak her bir aracılık etkisi süreçte ayrı ayrı ele alınmış, ardından iki aracı değişken de modele dahil edilerek çoklu aracılık rolü analiz edilmiştir.

Araştırmada kullanılan örneklemin temsil gücünün artırılması ve modelde %95 güven aralığı belirterek aracı değişkenlerin dolaylı etkilerinin belirlenebilmesi için MacKinnon ve diğerleri (2004)'nin önerdiği üzere model Corrected Bootstrap (CBS) (N=10000) uygulaması kullanılarak analiz edilmiştir. Kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun aracılık rolleri ile gerek tekli aracı gerekse çoklu aracılık analizlerinin tamamında %95 güven aralığı kullanılarak Corrected Bootstrap (CBS) prosedürü uygulanmıştır.

Yapısal modelde ele alınan hipotezler ise şunlardır:

Hipotez1: Kendinden memnun olmanın psikolojik belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlıdır.

Hipotez2: Kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bireysel bütünlük duygusunun aracılık etkisi anlamlıdır.

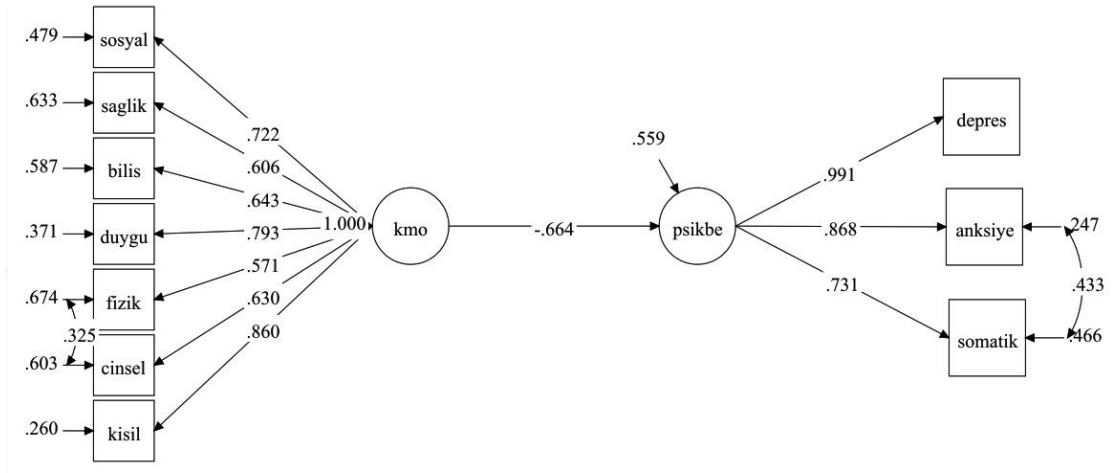
Hipotez3: Kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aile bütünlük duygusunun aracılık etkisi anlamlıdır.

Hipotez4: Kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun çoklu aracılık rolleri anlamlıdır.

4.5.1 Araştırma Hipotezlerine İlişkin Bulgular

4.5.1.1. H1: Kendinden Memnun Olmanın Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Yordayıcı Etkisi Anlamlıdır.

Şekil 2. Kendinden Memnun Olma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiye Ait Model

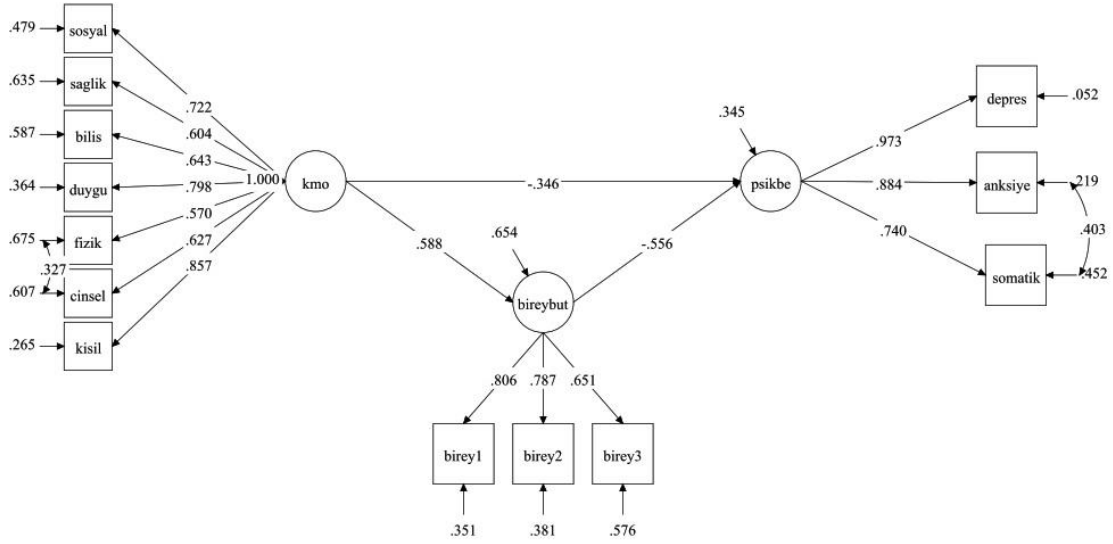


Not. kmo=Kendinden Memnun Olma, psikbe=Psikolojik Belirtiler

Şekil 2’de kendinden memnun olmanın psikolojik belirtiler ile olan ilişkisi incelendiğinde; kendinden memnun olmanın psikolojik belirtileri anlamlı düzeyde ($\beta = -.664$) yordadığı görülmektedir. Modele ilişkin uyum değerleri [$\chi^2(N=32) = 249.798$, $p < .000$, $RMSEA = .082$ (%90GA: 0.072, 0.091) $p < 0.05$, $CFI = .964$, $TLI = .949$, $SRMR = .035$] şeklindedir. Uyum değerleri incelendiğinde $RMSEA$ değerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu, CFI , TLI ve $SRMR$ uyum değerinin ise mükemmel uyumu yansıttığı söylenebilir. Dolayısıyla araştırmanın birinci hipotezi kabul edilmektedir. Diğer bir deyişle KMO ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki anlamlıdır ve KMO psikolojik belirtileri güçlü bir şekilde yordamaktadır.

4.5.1.2. H2: Kendinden Memnun Olma ile Psikolojik Belirtiler İlişkisinde Bireysel Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolü Anlamlıdır.

Şekil 3. Kendinden Memnun Olma ve Psikolojik Belirtiler İlişkisinde Bireysel Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolüne Ait Model



Not. kmo=Kendinden Memnun Olma, psikbe=Psikolojik Belirtiler, birey1=anlaşılabilirlik, birey2=yönetilebilirlik, birey3=anamlılık

Şekil 3'te kendinden memnun olmanın psikolojik belirtiler ile olan ilişkisinde bireysel bütünlük duygusunun aracılık rolü incelendiğinde; Kendinden memnun olmanın psikolojik belirtilere doğrudan etkisinin ilk olarak ($\beta = -.664$ $p < .05$) değerinde olduğu ardından analize bireysel bütünlük duygusunun dahil edilmesiyle kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin ($\beta = -.346$ $p < .05$)'a düştüğü görülmektedir. Aracı değişken modele dâhil edildiğinde kendinden memnun olmanın psikolojik belirtileri yordama gücü azalmaktadır ve bu yol anlamlıdır. Elde edilen bu bulgudan yola çıkarak bireysel bütünlük duygusunun kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği söylenebilir. Bireysel bütünlük duygusunun aracı rolünün ele alındığı modele ilişkin uyum değerleri ise [$\chi^2(N=60) = 477.158$, $p < .000$, $RMSEA = .082$ (%90GA: 0.076, 0.089) $p < 0.05$, $CFI = .946$, $TLI = .930$, $SRMR = .045$] bu şekildedir. Uyum değerleri incelendiğinde $RMSEA$, CFI , TLI değerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu, $SRMR$ uyum değerinin ise mükemmel uyumu yansıttığı söylenebilir. Bireysel bütünlük duygusunun aracılık rolüne ilişkin bootstrap sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur. Değişkenler arası ilişkiler ve uyum değerlerinden hareketle kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkisinde bireysel

bütünlük duygusunun aracılık rolünün araştırmanın ikinci ve Baron ve Kenny (1986)'nin önermesini doğruladığı söylenebilir.

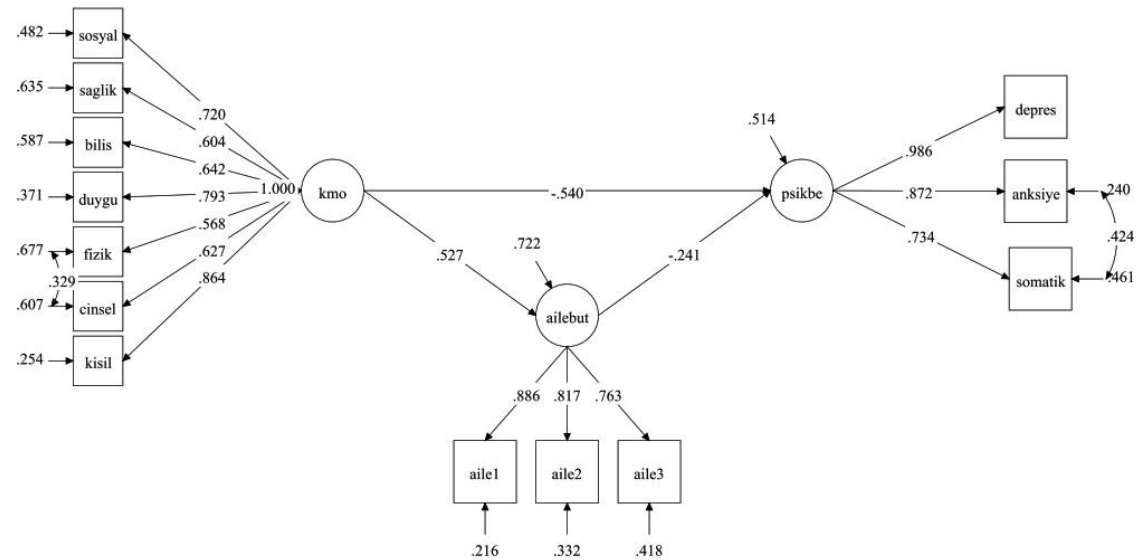
Tablo 3. Bireysel Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolüne İlişkin Bootstrap Sonuçları

Model Yolları	β	S. Hata	p	%95 G.A.	
				Alt Sınır	Üst Sınır
KMO→P.B.					
Toplam Etki	-.673	.022	.000	-.727	-.613
<i>Doğrudan Etki</i>					
KMO→P.B.	-.346	.036	.000	-.435	-.248
<i>Dolaylı Etki</i>					
KMO→ B.B.D. → P. B.	-.327	.027	.000	-.406	-.262

Not. $p < .001$, KMO=Kendinden Memnun Olma, P.B.= Psikolojik Belirtiler, B.B.D.= Bireysel Bütünlük Duygusu

4.5.1.3. H3: Kendinden Memnun Olma ile Psikolojik Belirtiler İlişkisinde Aile Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolü Anlamlıdır.

Şekil 4. Kendinden Memnun Olma ile Psikolojik Belirtiler İlişkisinde Aile Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolüne Ait Model



Not. kmo=Kendinden Memnun Olma, psikbe=Psikolojik Belirtiler, aile1=anlaşılabilirlik, aile2=yönetilebilirlik, aile3=anamlılık

Şekil 4'te kendinden memnun olmanın psikolojik belirtiler ile olan ilişkisinde aile bütünlük duygusunun aracılık rolü incelendiğinde; Kendinden memnun olmanın psikolojik belirtilere doğrudan etkisinin ilk olarak ($\beta = -.664$ $p < .05$) değerinde olduğu, ardından analize aile bütünlük duygusunun dahil edilmesiyle kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin ($\beta = -.540$ $p < .05$)'a düştüğü görülmektedir. Aracı değişken modele dahil edildiğinde kendinden memnun olmanın psikolojik belirtileri yordama gücü azalmaktadır ve bu yol anlamlıdır. Elde edilen bu bulgudan yola çıkarak aile bütünlük duygusunun kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği söylenebilir. Bireysel bütünlük duygusu ile karşılaştırıldığında ise aile bütünlük duygusunun daha düşük düzeyde bir aracılık rolüne sahip olduğu söylenebilir. Aile bütünlük duygusunun aracı rolünün ele alındığı modele ilişkin uyum değerleri ise [$\chi^2(N=60) = 357.426$, $p < .000$, $RMSEA = .070$ (%90GA: 0.063, 0.077) $p < .05$, $CFI = .962$, $TLI = .951$, $SRMR = .036$] bu şekildedir. Uyum değerleri incelendiğinde $RMSEA$ değerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu, CFI , TLI ve $SRMR$ uyum değerinin ise mükemmel uyumu yansıttığı söylenebilir. Aile bütünlük duygusunun aracılık rolüne ilişkin bootstrap sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur. Değişkenler arası ilişkiler ve uyum değerlerinden hareketle kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aile bütünlük duygusunun aracılık rolünün araştırmanın üçüncü hipotezi ve Baron ve Kenny (1986)'nin dördüncü önermesini doğruladığı söylenebilir.

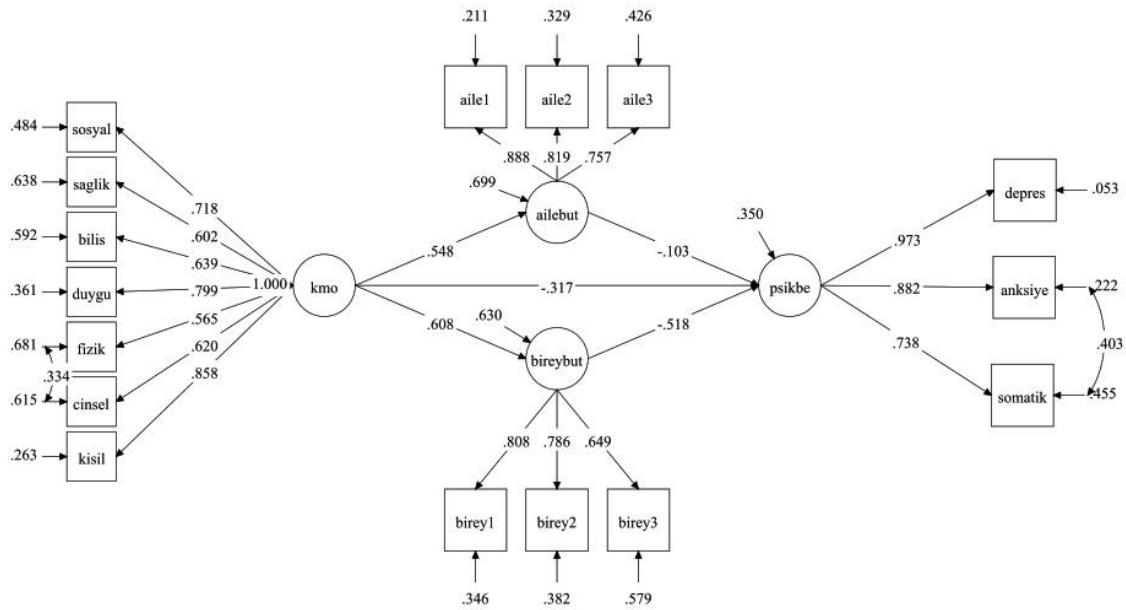
Tablo 4. *Aile Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolüne İlişkin Bootstrap Sonuçları*

	%95 G.A.				
Model Yolları	β	S. Hata	p	Alt Sınır	Üst Sınır
KMO→P.B.					
Toplam Etki	-.666	.023	.000	-.721	-.605
<i>Doğrudan Etki</i>					
KMO→P.B.	-.540	.033	.000	-.626	-.452
<i>Dolaylı Etki</i>					
KMO→ A.B.D. → P. B.	-.127	.019	.000	-.178	-.080

Not. $p < .001$, KMO=Kendinden Memnun Olma, P.B.= Psikolojik Belirtiler, A.B.D.= Aile Bütünlük Duygusu

4.5.1.4. H4: Kendinden Memnun Olma ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bireysel Bütünlük ve Aile Bütünlük Duygusunun Çoklu Aracılık Rollerini Anlamlıdır.

Şekil 5. Kendinden Memnun Olma ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bireysel Bütünlük ve Aile Bütünlük Duygusunun Çoklu Aracılık Rollerine Ait Model



Not. kmo=Kendinden Memnun Olma, psikbe=Psikolojik Belirtiler, birey1=anlaşılabilirlik, birey2=yönetilebilirlik, birey3=anlamlılık, aile1=anlaşılabilirlik, aile2=yönetilebilirlik, aile3=anlamlılık

Yapısal modele ilişkin analiz sonuçları Şekil 5'te gösterilmektedir. İlk olarak aracı değişkenlerin modele dahil edilmesiyle birlikte yapısal modele ilişkin uyum değerleri incelendiğinde [$\chi^2(N=97) = 700.891, p < .000, RMSEA = .078$ (%90GA: 0.073, 0.084) $p < .05$, CFI = .938, TLI = .923, SRMR = .062] yapısal modele ilişkin uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilmektedir. Çoklu aracılık rolünün incelendiği yapısal modelde bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusu analize birlikte dahil edildiğinde kendinden memnun olmanın psikolojik belirtileri yordama gücü ($\beta = -.317, p < .05$) azalmaktadır ve bu ilişki hala anlamlıdır. Bu durum bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusunun kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide çoklu aracılık rolünün anlamlı olduğunu göstermektedir. Değişkenler arası ilişkiler ve uyum değerlerinden hareketle kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun çoklu aracılık rolünün

araştırmanın dördüncü hipotezini doğruladığı söylenebilir. Aynı zamanda çoklu aracılık rolüne dair bu bulgular Baron ve Kenny (1986)'nin dördüncü önermesini desteklemektedir çünkü çoklu aracılık modelleri temel aracılık modellerinin bir uzantısıdır yani aynı işleyişe sahiptir (MacKinnon ve diğerleri, 2007).

Kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun aracılık rolleri bootstrap uygulaması ile sınanmış, doğrudan ve dolaylı etkiler %95 güven aralığı belirtilerek Tablo 5'te belirtilmiştir. Kendinden memnun olma, psikolojik belirtiler, bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusu arasındaki hem doğrudan hem de dolaylı ilişkiler anlamlı bulunmuştur.

Tablo 5. Kendinden Memnun Olma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bireysel Bütünlük ve Aile Bütünlük Duygusunun Çoklu Aracılık Rollerine İlişkin Bootstrap Sonuçları

Model Yolları	β	S. Hata	p	%95 G.A.	
				Alt Sınır	Üst Sınır
KMO→P.B.					
Toplam Etki	-.688	.021	.000	-.739	-.629
Toplam Dolaylı Etki	-.371	.030	.000	-.456	-.300
<i>Doğrudan Etki</i>					
KMO→P.B.	-.317	.038	.000	-.412	-.211
<i>Dolaylı Etki</i>					
KMO→ B.B.D. → P. B.	-.315	.028	.000	-.396	-.248
KMO→ A.B.D. → P. B.	-.056	.017	.001	-.101	-.011

Not. $p < .001$, KMO=Kendinden Memnun Olma, P.B.= Psikolojik Belirtiler, B.B.D.= Bireysel Bütünlük Duygusu, A.B.D.= Aile Bütünlük Duygusu

Kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bireysel bütünlük duygusu aracılık rolü (Tablo 3), aile bütünlük duygusunun aracılık rolü (Tablo 4), bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun çoklu aracılık rollerine (Tablo 5) ilişkin bootstrap işlemleri sonrasında ortaya çıkan bulgular incelendiğinde hem alt sınır hem de üst sınırdaki güven aralıklarının sıfırı kapsamaması itibarıyla (Preacher ve Hayes, 2008) aracılık rolü ve çoklu aracılık rollerine ilişkin yapısal modeldeki doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olduğu ve elde edilen bulgular temelinde kendinden memnun

olmanın bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusunun aracılığıyla psikolojik belirtileri etkilediği sonucuna varılabilir.

Tablo 5 ve nihai yapısal model (Şekil 5) incelendiğinde kendinden memnun olmanın bireysel bütünlük duygusu aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisinin ($\beta = -.315$, $p < .001$), aile bütünlük duygusu aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisinin ($\beta = -.056$, $p < .05$), kendinden memnun olmanın bireysel bütünlük duygusuna doğrudan etkisinin ($\beta = .608$, $p < .001$) ve aile bütünlük duygusuna doğrudan etkisinin ($\beta = .548$, $p < .001$) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kendinden memnun olmanın psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan anlamlı etkisinin ($\beta = -.317$, $p < .001$) yanı sıra, bireysel bütünlük duygusunun psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi ($\beta = -.518$, $p < .001$) ve aile bütünlük duygusunun psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi ($\beta = -.103$, $p < .001$) anlamlı bulunan diğer değerlerdir.

Elde edilen bu bulgular çerçevesinde modeldeki tüm yolların anlamlı olduğu, kendinden memnun olmanın, bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusu üzerinde doğrudan, psikolojik belirtiler üzerinde ise hem doğrudan hem de bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusu aracılığıyla dolaylı etkisinin olduğu söylenebilmektedir. Bununla birlikte kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusunun birlikte anlamlı bir etkisi olduğu söylenebilmektedir. Kendinden memnun olma ayrı ayrı hem bireysel bütünlük duygusunu hem de aile bütünlük duygusunu artırarak psikolojik belirtileri bu şekilde etkilemektedir. Ayrıca modele iki aracı değişken eklenmesiyle birlikte kendinden memnun olmanın psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinin hem doğrudan hem de dolaylı etki bağlamında birbirine yakın değerler aldığı görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma hipotezleri ile ilgili yapılan analizlerde ortaya çıkan bulgular ele alınmış ve ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır. Ardından çalışmadan elde edilen sonuçlar paylaşılmış, sonuçların alan yazın açısından çıktıları, uygulayıcılara ve gelecekte yapılması planlanan çalışmalara yönelik öneriler paylaşılmıştır.

5.1. Tartışma

Yapılan araştırmadan elde edilen bulgular, kendinden memnun olmanın, bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusu ile pozitif yönde yordayıcı bir ilişkisi olduğunu psikolojik belirtiler ile negatif yönde yordayıcı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönlü yordayıcı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle araştırma bulgularına dayanarak kendinden memnun olma düzeyi, bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusu psikolojik belirtilerin belirleyicilerindendir. Bireyin kendinden memnun olma düzeyi, bireysel ve aile bütünlük duygusu arttıkça psikolojik belirti gösterme düzeyinin azaldığını söylemek mümkündür.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında kendinden memnun olmanın psikolojik belirtileri doğrudan ve dolaylı olarak yordadığını söylemek mümkündür. Ayrıca kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye ayrı ayrı bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusu dahil edildiğinde kendinden memnun olmanın psikolojik belirtileri yordama gücü düşmekte, dolayısıyla bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun bu iki değişken arasındaki ilişkiye kısmı aracılık ettiği söylenebilmektedir. Aracı değişkenler ele alındığında hem tekli aracılıkta hem de çoklu

aracılığı gösteren nihai modelde bireysel bütünlük duygusu psikolojik belirtileri aile bütünlük duygusuna kıyasla daha fazla yordamaktadır. Aile bütünlük duygusu bireysel bütünlük duygusu ile ilişkili bir kavram olmasının yanı sıra bireysel bütünlük duygusunu destekleyen bir yapıdır, dolayısıyla bu bulgu ilgili alanyazında da desteklenmektedir (Antonovsky ve Sourani, 1988; Sagy ve Antonovsky, 1992). Ek olarak bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun da psikolojik belirtiler üzerinde doğrudan anlamlı etkisi olduğu söylenebilir.

Araştırmada sonuçlarında göze çarpan bir diğer bulgu ise bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusu çoklu aracılık rolleri için birlikte modele dahil edildiğinde kendinden memnun olmanın modele anlamlı iki değişken dahil edilmesine rağmen psikolojik belirtiler üzerindeki hem doğrudan hem de dolaylı etkisinin birbirine yakın değerler aldığıdır. Bu bilgiler ışığında kendinden memnun olmanın psikolojik belirtilerin güçlü bir yordayıcısı olduğunu söylemek mümkündür.

Sonuç olarak, kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler ilişkisi ele alındığında bu ilişkide bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun çoklu aracılık rollerinin anlamlı olduğu, kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide önemli iki aracı değişken oldukları araştırma hipotezlerini desteklemektedir.

5.1.1. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Kendinden memnun olma (öz memnuniyet) ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye dair ortaya konan bulgular iki değişken arasında negatif yönde yordayıcı bir ilişki olduğunu ve kendinden memnun olmanın psikolojik belirtileri doğrudan etkilediğini göstermektedir. Bir başka deyişle, bireyin kendinden memnun olma düzeyi arttıkça psikolojik belirti (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) gösterme riski azalmaktadır. Kendinden memnun olma ve psikolojik belirti düzeyi arasındaki bu negatif yönlü ilişki araştırma sonunda ortaya çıkması tahmin edilen bir bulgudur fakat kendinden memnun olma kavramı alan yazınına henüz kazandırılan bir kavram olması itibarıyla Çeçen (2021)'in çalışması dışında, psikolojik belirtiler ile olan ilişkisini gösteren çalışmalar yok denecek durumdur. Çeçen (2021) yapmış olduğu ölçek geliştirme çalışmasında ölçüt geçerliği bağlamında kendinden memnun olma kavramı ile negatif duygulanım ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemiş ve kendinden memnun olma ile negatif

duygulanım ve depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki elde etmiştir. Gelişimsel düzlemde ele alınan kendinden memnun olma kavramı sosyal, fiziksel sağlık, bilişsel, duygusal/psikolojik, fiziksel görünüm, cinsellik ve kişilik özellikleri bağlamında bireyin kendini, öznel kıstaslarına göre değerlendirmesidir. Bu değerlendirme sonunda birey bu özelliklerinden memnundur ya da değildir. Bu noktada bireyin bu yedi alt boyuta dair özelliklerine dair negatif/pozitif değerlendirmeleri bireyin kendinden memnun olma düzeyini belirler. Kendinden memnun olma kavramının yaşam doyum kavramındaki benlik boyutunun genişletilmiş bir kavramı olduğu (Alfonso ve ark. 1996; Büssing ve diğerleri, 2009; Casas, 2014; Çivitçi, 2007; Huebner ve diğerleri, 2006; Rojas, 2006, 2007; Zullig ve diğerleri, 2009) ve benlik alt boyutundan alınan doyumun genel yaşam doyum ve genel yaşam doyumunun alt boyutları olan sağlık, sosyallik, fiziksel görünüm ve cinsellik boyutlarından alınan doyum ve benlik saygısı (Chang ve diğerleri, 2003; Diener ve Diener, 2009) ve pozitif duygulanım (Zullig ve diğerleri, 2009) ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilirken negatif duygulanım (Seligson ve diğerleri, 2003) depresyon, anksiyete ve somatizasyon (Gilman ve diğerleri, 2000; Zullig ve diğerleri, 2005) ile de negatif yönlü bir ilişkisi olduğu betimlenmiştir. Kendinden memnun olma kavramının yaşam doyumunda benlik alt boyutunun (Huebner ve diğerleri, 2006) genişletilmiş bir kavramı olması ve öznel iyi oluşun bileşenleri (Diener, 2000) ile olan ilişkileri hem yaşam doyumunun hem de öznel iyi oluşun belirleyicisi (Çeçen, 2021) olduğunu göstermektedir. Tüm bulgulardan hareketle kendinden memnun olma kavramı ile öznel iyi oluş, yaşam doyum, negatif ve pozitif duygulanım arasındaki güçlü ilişkiler (Çeçen, 2021) kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) arasındaki doğrudan ilişkileri açıklarken temel alınabilir.

Öznel iyi oluş temele alındığında; alan yazınında öznel iyi oluş ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönlü ilişkiler belirtiler (Abdel-Khalek ve Lester, 2010; Andrei ve Petrides, 2013; Arslan ve diğerleri, 2020; Becker ve diğerleri, 2019; Demirbaş-Çelik ve Yeşilyurt, 2019; De Coninck ve diğerleri, 2019; De Gucht ve diğerleri, 2004; Gargiulo ve Strokes, 2008; Kelifa ve diğerleri, 2020; Kiremitçi 2016; Lu, 1995; Machado ve diğerleri, 2018; Martínez ve diğerleri, 2020; Pu ve diğerleri, 2017; Ünübol ve diğerleri, 2020; Yousefi, 2009; Zheng, 2016) çeşitli araştırmalarla raporlanmıştır. Genel anlamda olumsuz duygusal durum, üzüntü, keyifsizlik gibi durumlarla karakterize olan depresyon (WHO, 2019) ile genel olarak süregelen bir pozitif bir ruh hali ve mutluluk anlamına gelen öznel iyi oluş (Diener, 1984; Diener, 2009) birbiri ile zıt fakat yakından ilişkili

kavramlardır. Öznel iyi oluş pozitif duygulanıma işaret ederken (Diener, 1984; Diener, 2009), depresyon ise negatif duygulanıma (L.A. Clark ve Watson, 1991; Watson ve Tellegen, 1985) işaret eder. Bu iki kavram arasındaki ilişkiyi gösteren durumlardan birisi algılanan öznel iyi oluştaki diğer bir ifadeyle pozitif duygulanımdaki kaybın, bireyin içinde bulunduğu süreci depresyon olarak yaşamasına sebep olduğudur (Cummins, 2013; Cummins ve Lau, 2004). Bu durum da öznel iyi oluşun depresyonun önemli bir belirleyicisi ve depresyon anlamak için önemli bir sinyal olduğunu göstermektedir (Cummins ve diğerleri, 2004). WHO (2019)'a göre endişe, sıkıntı, somatik belirtilerin eşlik etmesiyle beraber geleceğe yönelik algılanan tehlike, talihsizlik olarak kavramsallaştırılan anksiyetenin negatif duygulanımla yakından ilişkili olduğu (Watson ve diğerleri, 1988) görülmektedir. Bu bilgilerden hareketle de negatif duygulanım ile öznel iyi oluş ilişkisi de temele alınarak anksiyetenin öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği sonucunu tahmin etmek yerinde olacaktır. DSM -5'e göre tıbbi bir altyapı olmasından bağımsız olarak bireyin günlük işlevini bozan bedensel semptomlarının olması, semptomlara ilişkin uyumsuz düşünceler ve aşırı endişe olarak tanımlanan somatizasyonun anksiyete ile birlikte görülebilen bir yapı olması (American Psychiatric Association, 2013; Bohman ve diğerleri, 2010; Kroenke ve diğerleri, 1997; Özen ve diğerleri, 2010; WHO, 2019) ve birçok çalışmada (Bekhuis ve diğerleri, 2015; Egger ve diğerleri, 1999; Ginsburg ve diğerleri, 2006; Haug ve diğerleri, 2004; Mallorquí-Bagué ve diğerleri, 2016) aralarındaki güçlü ilişkiler ele alındığında somatizasyon ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin aydınlatılacağı düşünülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda somatizasyonun öznel iyi oluşla negatif yönde bir ilişkisi olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Öznel iyi oluş ve psikolojik belirtiler (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) arasındaki negatif yönlü ilişkilerin kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasındaki negatif yönlü doğrudan ilişkileri desteklediği görülmektedir.

Yaşam doyumu temel alındığında; yaşam doyumunun öznel iyi oluşun alt boyutu ve belirleyicisi olduğu düşünüldüğünde (Diener, 1984, 2000, 2009) yukarıda belirtilen öznel iyi oluş ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin yaşam doyumu psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerle paralel olacağını belirtmek doğru olacaktır. Ek olarak bu görüşü destekleyen yaşam doyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki negatif yönlü ilişkileri içeren çok sayıda araştırma mevcuttur (Batıgün ve Kılıç, 2011; Brambila-Tapia ve diğerleri, 2019; Çömlekçi, 2021; Guney ve diğerleri, 2010; Gündoğar ve diğerleri, 2007; Headey ve diğerleri, 1993; İzgiş, 2019; Mahmoud ve diğerleri, 2012; Rogowska ve

diğerleri, 2020; Serin ve diğerleri, 2010; Şenman, 2021; Thompson ve diğerleri, 2007; Ümmet, 2017). Yaşam doyumu “benlik, aile yaşamı, arkadaşlık, geleceğe dair öngörü, finansal durum” alanlarını ve bu alanlardan alınan doyumu içeren çok boyutlu bir kavramdır. Alanyazındaki çalışmalarda çok boyutlu olan yaşam doyumu toplam puan üzerinden ele alınmıştır. Bu yüzden verilen çalışmalar genel yaşam doyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri içermektedir. Kendinden memnun olma kavramı ise yaşam doyumunda yer alan benlik boyutunun gelişimsel düzlemde genişletilmiş bir kavramdır (Çeçen, 2021) ve yaşam doyumunun önemli bir belirleyicisidir. Dolayısıyla yaşam doyumu ve psikolojik belirtiler (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) arasındaki negatif yönlü ilişkilerin kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki negatif yönlü doğrudan ilişkileri desteklediği görülmektedir.

Duygu odaklı yaklaşımlar temel alındığında; negatif duygulanım korku, üzüntü, suçluluk, öfke (Watson ve Tellegen, 1985) gibi duyguları içinde barındırması, bireyin kendi standartlarının gerisinde kalması olarak, pozitif duygulanım ise bireyin kendine yönelik özenini teşvik etmesi ve kendisiyle ilgili beklentilerini gerçekçi bir zemine çekmesi (Aspinwall, 1998) olarak değerlendirilebilir. Negatif ve pozitif duygulanıma dair bu tanım, kendinden memnun olma ile bu iki duygulanım türü arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir. Buradan hareketle bireyin kendine dair kıstaslarını içeren kendinden memnun olma düzeyinin yüksek olması düşük negatif duygulanım ve yüksek pozitif duygulanımla açıklanabilir. Bu açıklama aynı zamanda Çeçen (2021)’in kendinden memnun olmanın yüksek pozitif duygulanıma, düşük negatif duygulanıma işaret ettiği bulgusu ile de örtüşmektedir. Negatif/pozitif duygulanım ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler ele alındığında; günlük yaşam faaliyetlerinden zevk almama ile karakterize olan depresyon düşük pozitif duygulanıma, psikolojik olarak aşırı uyarılma ile karakterize olan anksiyete ise genel anlamda negatif duygulanıma işaret etmektedir (L.A. Clark ve Watson, 1991). Aynı zamanda depresyon ve anksiyetenin önemli bir belirleyicisi olan negatif duygulanımlar bireyin hastalıklara karşı daha açık olmasına sebep olmakta (Wetherell ve diğerleri, 2003) ve bireyin duygu düzenleme süreçlerini bozmakta, buna bağlı olarak psikolojik semptomların artışına sebep olmaktadır (Teachman, 2006). Psikolojik belirtiler duygu odaklı çalışmalar temelinde incelendiğinde depresyon ve anksiyetenin (Depue ve Iacano, 1989; Forbes ve diğerleri, 2004; Hughes ve Kendall, 2009; Watson ve diğerleri, 1988), somatizasyonun (Andrei ve Petrides, 2013; De Gucht ve diğerleri, 2004) düşük pozitif duygulanım, yüksek negatif duygulanımla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar

alanyazında mevcuttur. Bazı kaynaklarda da negatif duygulanımın depresyon ve anksiyeteyi kapsayacak şekilde kullanıldığını söylemek mümkündür (Bender ve Zhang, 2008; Leventhal ve diğerleri, 1996; Moberly ve Watkins, 2008; Mor ve Winqvist, 2002). Bu bulgular ışığında negatif duygulanım ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu söylenebilmektedir. Elde edilen bu bilgilerden hareketle de kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki negatif yönlü doğrudan ilişkilerin bulgularla desteklendiği görülmektedir.

Psikolojik belirtiler ve bilişsel süreçler temel alındığında; depresyon, anksiyete ve somatizasyon gibi psikolojik belirtilere eşlik eden bilişsel süreçler oldukça önemlidir. Bu bilişsel süreçler incelendiğinde depresyonun kendini suçlama, başarısızlık, değersizlik, yetersizlik düşüncesi ile karakterize olması (Beck ve Alford, 2009), anksiyetenin bireyin geleceğe yönelik korku, endişe içinde olması ile karakterize olduğu (Beck ve diğerleri, 1985), somatizasyonun ise bireyin bedenine dair felaketleştiren değerlendirmelerle, bedenin otonom sistemine dair duyumların abartılması (Rief ve diğerleri, 1998), hasta olacağına dair aşırı endişe (Oyama ve diğerleri, 2007) ile karakterize olduğu görülmektedir. Kendinden memnun olma kavramı bireyin kendini ve özelliklerini bilişsel bir süzgeçten geçirmesi (Çeçen, 2021) olarak ele alındığında ise psikolojik belirtilerle olan negatif yönlü doğrudan ilişkisi anlam kazanmaktadır. Bu bilgilerden hareketle bireyin bilişsel sürecindeki bozulmalarla kendinden memnun olma düzeyinin düşebileceği ve bununla birlikte depresyon, anksiyete ve somatizasyona dair belirtileri daha sık gösterebileceği söylenebilir.

Özetle, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, negatif/pozitif duygulanım ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin araştırma sonunda ortaya çıkan kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki negatif yönlü doğrudan ilişkileri desteklediği görülmektedir.

5.1.2. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) ile Bireysel Bütünlük Duygusu ve Aile Bütünlük Duygusu Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Kendinden memnun olma (öz memnuniyet) ile bireysel bütünlük duygusu arasındaki ilişkiye dair ortaya konan bulgular iki değişken arasında pozitif yönde, yordayıcı ve güçlü bir ilişki olduğunu ve kendinden memnun olmanın bireysel bütünlüğü doğrudan etkilediğini göstermektedir. Bir başka deyişle, bireyin kendinden memnun olma

düzeyi arttıkça bireysel bütünlük duygusu da artmakta, böylelikle dünyayı daha anlamlı, anlaşılabilir ve yönetilebilir (Antonovsky, 1987) görebilmektedir.

Kendinden memnun olma (öz memnuniyet) ile aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkide de benzer bulgular ortaya konmuş ve iki değişken arasında pozitif yönde doğrudan ilişkiler saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle bireyin kendinden memnun olma düzeyi artmasının aile bütünlük duygusunu da artırdığı görülmektedir. Elde edilen bu bulgudan hareketle kendinden memnun olma düzeyinin bireyin ailesinin dünyayı ne derece tutarlı, baş edilebilir gördüğüne ilişkin görüşünü netleştirdiğini söylemek mümkündür.

Genel anlamda bireysel bütünlük duygusu “bireyin sağlam bir güven duygusunu ifade eden, (1) yaşamın seyrinde bireyin içsel olan ve dışsal çevresinden gelen uyaranları yapılandırabildiği, ön görebildiği ve açıklayabildiği, (2) bu uyaranların ortaya çıkardığı ihtiyaçları karşılayabildiği ve (3) ortaya çıkan ihtiyaçları anlamlı bulduğu” küresel bir yapıdır.” (Antonovsky, 1987). Bu bilişsel, davranışsal ve motivasyonel birliktelik bir arada bireysel bütünlük duygusunu oluşturur (Mosknes ve diğerleri, 2013). Benzer şekilde, kendinden memnun olma kavramının da bireyin kendi özelliklerine dair bilişsel bir değerlendirme süreci (Çeçen, 2021) olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Bu iki kavramın bilişsel bir sürece dayanması ortak yönlerindendir ve aralarındaki ilişkinin temellerinden biri olduğu söylenebilir. Şöyle ki, birey kendi kıstas ve değerlendirmeleri sonucunda pozitif bir sonuca ulaştığında yaşamı yönetilebilir, tahmin edilebilir, anlamlı bulmaktadır. Bu sayede çevreden gelen uyaranlara ve onların ortaya çıkardığı ihtiyaçlara memnun olduğu özellikleri bağlamında işlevsel, sağlıklı yanıtlar verebilmektedir.

Kendinden memnun olma kavramı ile bireysel bütünlük duygusu arasındaki doğrudan ilişki kendinden memnun olma kavramının alt boyutları üzerinden de ele alınabilir. Kendinden memnun olma kavramı bireyin bilişsel, sosyal, cinsellik, fiziksel görünüm, fiziksel sağlık, duygusal/psikolojik, kişilik özellikleri bağlamında kendinden memnun olmasını içerir. Kendinden memnun olma kavramının öznel iyi oluş ve yaşam doyumunun önemli bir belirleyicisi olduğu (Çeçen, 2021) düşünüldüğünde bireyin bu yedi farklı alanından memnun olması, doyum alması aslında mutlu, kaliteli bir yaşam sürmesi için önemlidir. Bu perspektif ile bakınca kendinden memnun olma kavramının alt boyutlarının işlevsel baş etme becerileriyle uyumlu ve güçlü bir bireysel bütünlük duygusu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Çünkü bireysel bütünlük duygusu

özünde işlevsel baş etme becerileri ve tutarlılık duygusuyla yakından ilişkili bir kavramdır (Antonovsky, 1987, 1993).

Kendinden memnun olma kavramının yedi alt boyutuyla bireysel bütünlük duygusu arasındaki ilişkiler ele alındığında; Antonovsky (1979) sosyal desteğin genelleştirilmiş direnç kaynakları içerisinde olduğunu belirtmiş, Peker ve diğerleri (2012), Kase ve diğerleri (2016), Chu ve diğerleri (2016) ve Jeong ve Koh (2021) yapmış oldukları çalışmalarda algılanan sosyal destek ve bireysel bütünlük duygusu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır. Sosyal destek kavramı ile kendinden memnun olma kavramı arasındaki ilişki incelendiğinde ise bireylerin algıladıkları sosyal destek kendinden memnun olmanın sosyallik boyutundaki doyuma işaret ettiği söylenebilir. Bu ilişki Kendinden Memnun Olma Ölçeği'nin örnek maddeleri üzerinden gerekçelendirilerek açıklanabilir. Şöyle ki ölçekte bu ilişkiyi destekleyen maddelerin dışında doğrudan sosyal desteği işaret eden "Etrafımda beni anladığını düşündüğüm insanlar var.", "Sosyal ilişkilerimin niteliğinden memnunum." maddeleri bulunmaktadır. Buradan hareketle de kendinden memnun olmanın sosyallik alanından alınan doyumun bireysel bütünlük duygusu ile pozitif ilişkiyi desteklediği söylenebilir. Bireysel bütünlük duygusunun kendinden memnun olma kavramının diğer alt boyutları olan fiziksel sağlık (Malagon-Aguilera ve diğerleri, 2017; Wijk ve diğerleri, 2020), duygusal sağlık (Darling ve diğerleri, 2007), duygusal/psikolojik (Volanen ve diğerleri, 2004), bilişsel (Ben-Naim ve diğerleri, 2017), kişilik özellikleri bağlamında nevrozizm ile negatif yönde, dışa dönüklük, açıklık, vicdanlı olma, kabullenici olma özellikleriyle pozitif yönde (Grevenstein ve Bluemke, 2015; Hochwälder, 2012) ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur. Bulgular doğrultusunda kendinden memnun olma kavramının sosyal, fiziksel sağlık, duygusal/psikolojik, bilişsel ve kişilik özellikleri alanlarından memnuniyeti, ölçtüğü düşünüldüğünde bireysel bütünlük duygusu ile kendinden memnun olma arasındaki pozitif yönde ilişkilerin desteklendiği görülmektedir.

Kendinden memnun olma ayrıca benlik saygısı ile ilişkili bir kavram (Çeçen, 2021) olarak karşımıza çıkmakta ve kendinden, özelliklerinden memnun olan, doyum alan bireylerin benlik saygıları diğer gruplara oranla yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda benlik saygısı ve bireysel bütünlük duygusu arasında da pozitif yönlü bir ilişki olduğu yapılmış olan çeşitli araştırmalardaki ortak bulgulardandır (Çeçen, 2008; Johnson, 2004; Kupcewicz, 2022; Pallant ve Lae, 2002). Çünkü bireysel bütünlük duygusu özünde benliğe dair bir tutarlılık göstergesidir ve kalıcı bir güven duygusuna dayanmaktadır

(Antonovsky, 1987, 1993). Benlik saygısı bağlamında değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde kendinden memnun olma ve bireysel bütünlük duygusu arasındaki pozitif yönlü ilişkinin de desteklendiği görülmektedir.

Kendinden memnun olma kavramı pozitif psikoloji kavramlarıyla ilişkili olmanın yanında üst tartışma alanında belirtildiği üzere öznel iyi oluş, yaşam doyumu, negatif/pozitif duygulanım (Çeçen, 2021; Diener, 2000; Huebner ve diğerleri, 2006) ile yakından ilişkili bir kavramdır. Dolayısıyla kendinden memnun olma ile bireysel bütünlük duygusu arasındaki doğrudan ilişkiler hem pozitif psikoloji alanyazını bağlamında hem de öznel iyi oluş (yaşam doyumu, negatif/pozitif duygulanım) temelinde açıklanabilir.

Pozitif psikoloji bağlamında kendinden memnun olma ve bireysel bütünlük duygusu arasındaki ilişkiler incelendiğinde; bireysel bütünlük duygusunun benlik saygısı (Çeçen, 2008; Johnson, 2004; Kupcewicz, 2022; Pallant ve Lae, 2002), sosyal destek (Chu ve diğerleri, 2016; Jeong ve Koh, 2021; Kase ve diğerleri, 2016; Peker ve diğerleri, 2012) umut (Garavand ve diğerleri, 2022; Strümpfer ve diğerleri, 1998; Yalnızca-Yıldırım ve Cenkseven-Önder, 2022), baş etme becerileri (Darling ve diğerleri, 2007; Konaszewski ve diğerleri, 2019; Misener, 2014), pozitif yeniden çerçeveleme (Gambetta-Tessini ve diğerleri, 2016; Lambert ve diğerleri, 2009), pozitif ruh sağlığı (Ateş ve diğerleri, 2021; Keyes ve diğerleri, 2008; Knowlden ve diğerleri, 2013; Mato ve Tsukasaki, 2017), sağlıklı davranış (Binkowska-Bury ve Januszewicz, 2010; Misener, 2014; Suraj ve Singh, 2011), iyimserlik (Pallant ve Lae, 2002; Posadzki ve diğerleri, 2010), özyeterlik (Konaszewski ve diğerleri, 2019; Mato ve Tsukasaki, 2017; Posadzki ve diğerleri, 2010), ve yaşam kalitesi (Darling ve diğerleri, 2007; Kleiveland ve diğerleri, 2015; Townsend ve diğerleri, 2013) gibi kavramlarla pozitif yönde ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur. Bu çalışmaların tümü değerlendirildiğinde pozitif psikoloji kavramlarından olan kendinden memnun olma kavramı ile de bireysel bütünlük duygusu arasında pozitif yönde ilişki olacağı açıktır. Buradan da pozitif psikoloji bağlamında kendinden memnun olma ile bireysel bütünlük duygusu arasındaki doğrudan pozitif yönlü ilişkinin desteklendiği görülmektedir.

Öznel iyi oluş bağlamında; bireysel bütünlük duygusu yüksek olan bireyler yaşamı tutarlı, yönetilebilir, anlaşılabilir ve anlamlı bulma eğilimindedirler. Antonovsky'nin tanımlarından anlaşıldığı üzere bireysel bütünlük duygusu ayrıca stres verici durumlarda bireyin kaynaklarını bu stres verici durumda işlevsel kullanabilmesini

sağlamaktadır. Birey bu becerilerini işlevsel kullandığında stres verici olaylarla baş edebilecek, dolayısıyla onun mutluluğunu etkileyen stres kaynaklarını düzenlemiş veya ortadan kaldırmış olacaktır (Wolff ve Ratner, 1999). Bu sayede mutluluk ile bireysel bütünlük duygusu arasında doğrudan ilişkiler olduğu söylenebilir. Öznel iyi oluş bireyin mutluluğunu ifade eden ve mutluluk anlamına gelen bir kavramdır (Diener, 2000, 2009). Bu bilgilerden yola çıkarak bireysel bütünlük duygusu ile öznel iyi oluş arasında pozitif ilişkiler olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Bu görüşü destekleyen çalışmalar (Lambert ve diğerleri, 2009; Matić ve diğerleri, 2021; Matić ve diğerleri, 2022; Pallant ve Lae, 2002; Yalnizca-Yildirim ve Cenkseven-Önder, 2022) alanyazında yer almaktadır. Bu çalışmalar dışında ergenlerde bireysel bütünlük ve öznel iyi oluş (Matić ve Jureša, 2021) arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar da alanyazında mevcuttur. Ayrıca bir alt kısımda öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu (pozitif yönde) ve duygusal bileşenleri olan negatif (negatif yönde), pozitif duygulanım (pozitif yönde) ile bireysel bütünlük duygusu arasındaki ilişkileri gösteren çalışmalar da bu görüşü destekler niteliktedir. Öznel iyi oluş bağlamında açıklanan bu ilişkiler bireysel bütünlük duygusu ile kendinden memnun olma arasındaki ilişkiyi de aydınlatmaktadır.

Yaşam doyumu bağlamında; yaşam doyumu ve bireysel bütünlük duygusu arasındaki ilişkiyi anlayabilmek için bireysel bütünlük duygusu tanımının hatırlatılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Bireysel bütünlük duygusu “bireyin sağlam bir güven duygusunu ifade eden, (1) yaşamın seyrinde bireyin içsel olan veya dışsal çevresinden gelen uyaranları yapılandırabildiği, ön görebildiği ve açıklayabildiği, (2) bu uyaranların ortaya çıkardığı ihtiyaçları karşılayabildiği ve (3) ortaya çıkan ihtiyaçları anlamlı bulduğu” küresel bir yapıdır (Antonovsky, 1987). Bireysel bütünlük duygusunun bilişsel, davranışsal ve motivasyonel birlikteliğini (Mosknes ve diğerleri, 2013) ve Pavot ve Diener (1993)’ın da yaşam doyumunu tanımlarken kullanmış oldukları ifadeyi “bireyin yaşam kalitesini ve içinde bulunduğu durumu öznel kıstaslarına göre değerlendirmesi” belirtmek yerinde olacaktır. Buradan bireysel bütünlük duygusunun bilişsel yönü ve yaşam doyumunun bilişsel yönünün ilişkili olduğu görülmektedir. Bireysel bütünlük duygusu (SOC) bir bakıma yaşamla barışık olma olarak değerlendirilebilir, şöyle ki birey yaşamın stres veren olaylarını yönetebilir, anlaşılabilir (tahmin edilebilir) ve yaşamı anlamlı bulduğunda bireysel bütünlük duygusu artmakta ve birey yaşama daha bütüncül bakmaktadır (Antonovsky, 1987, 1993). Bu bilişsel yönün bir çıktısı olarak yaşamı anlamlı, yönetilebilir ve anlaşılır bulan bireylerin yaşamdan da

doyum aldıklarını söylemek yerinde olacaktır. Yaşam doyumunu ile bireysel bütünlük duygusu arasındaki pozitif yönlü ilişki (Çeçen, 2008; Gana, 2001; Grevenstein ve Bluemke, 2015; Lambert ve diğerleri, 2009) çeşitli çalışmalarda da ortaya konmuştur. Aynı zamanda ergenlerde yaşam doyumunu ve bireysel bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin ele alındığı ve pozitif yönde ilişkilerin ortaya konduğu (Moksnes ve diğerleri, 2013a; Moksnes ve Haugan, 2015; Myrin ve Lagerström, 2008) çalışmalar alanyazında yer almaktadır. Ek olarak yaşam doyumuna benzer ve yaşam doyumunun belirleyicisi olan (Moons ve diğerleri, 2006) yaşam kalitesi ile bireysel bütünlük duygusu arasındaki pozitif yönlü ilişki de (Darling ve diğerleri, 2007; Kleiveland ve diğerleri, 2015; Townsend ve diğerleri, 2013) benzer bir sonuca işaret etmekle birlikte bireysel bütünlük duygusu ile pozitif yönde bir ilişki göstermektedir. Bulgular doğrultusunda yaşam doyumunu, yaşam kalitesi ile bireysel bütünlük duygusu arasında pozitif yönde ilişki olduğu söylenebilirken, bu ilişki temelinde yüksek kendinden memnun olma düzeyinin yüksek bireysel bütünlük duygusuna işaret ettiği söylenebilir. Bu çıkarım ise araştırma sonunda ortaya çıkan kendinden memnun olma ile bireysel bütünlük duygusu arasındaki pozitif yönlü yordayıcı ilişkiyi açıklamaktadır.

Negatif/Pozitif duygulanım bağlamında; negatif duygulanım stres, öfke, endişe gibi duyguları içinde barındıran kimi zaman da doğrudan depresyon ve anksiyete ile ilişkilendirilen duygulanımlardır. Anksiyetenin genel tanımı itibariyle de bireyin gelecek hakkında endişe duyması, geleceği tehlikeli olarak algılamasıdır (American Psychiatric Association, 2013; WHO, 2019). Satugonez kavramı tekrar hatırlatıldığında bireysel bütünlük duygusunun çıkış noktası yoğun stres veren durumlarda bireylerin sağlıklı tepkiler vermesidir. Bunun yanında bireysel bütünlük duygusu stres veren durumlara karşı bireyi ayakta tutan, esneklik sağlayan kaynaklar olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla bireysel bütünlük duygusu stres ile negatif yönde ilişkili bir kavramdır (Antonovsky, 1979, 1987, 1993). Bireysel bütünlük duygusu yüksek negatif duygulanımdan ziyade gerek işlevsel baş etme becerileri gerekse dünyayı anlamlı, yönetilebilir ve anlaşılabilir bulma durumu ile yüksek pozitif duygulanımla ilişkilidir. Bu bağlamında değerlendirildiğinde bireysel bütünlük duygusu ile negatif duygulanım arasında negatif yönlü ilişkiler vardır. Bir başka deyişle yüksek bireysel bütünlük duygusu düşük negatif duygulanıma işaret etmekte, yüksek pozitif duygulanımla ilişkili bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Lambert ve diğerleri, 2009; Krok, 2015; Matić ve diğerleri, 2021; Matić ve diğerleri, 2022; Öztekin ve Tezer, 2009; Pallant ve Lae, 2002;

Yalnızca-Yildirim ve Cenkseven-Önder, 2022). Aynı zamanda kendinden memnun olma kavramı da benzer şekilde düşük negatif duygulanım, yüksek pozitif duygulanımla ilişkili bir kavramdır (Çeçen, 2021). Yani tıpkı bireysel bütünlük duygusu gibi yüksek kendinden memnun olma düzeyi düşük negatif duygulanıma, yüksek pozitif duygulanıma işaret etmektedir.

Aile bütünlük duygusu bireysel bütünlük duygusu temelinde açıklanan bir kavramdır (Antonovsky, 1987). Aile bütünlük duygusu bireyin ailesinin dünyayı ne derece anlaşılabilir, yönetilebilir, anlamlı gördüğüne ve hayatın stresleriyle nasıl baş ettiklerine dair bireydeki zihinsel imgeleri içerir ve böylelikle bütünlük duygusunun oluşması için zemin hazırlar (Antonovsky ve Sourani, 1988; Sagy, 1998).

Alanyazın incelendiğinde obezite (Speirs ve diğerleri, 2016), şizofreni hastaları (Hsiao ve diğerleri, 2018), kanser hastaları (Heydari ve diğerleri, 2022; Möllerberg ve diğerleri, 2019), infertility problemi yaşayan kişiler (Ngai ve Loke 2022) gibi sağlıkla ilişkili veya özel örneklem içeren çalışmalarda ele alınan aile bütünlük duygusu ile kendinden memnun olma arasındaki ilişkiler dolaylı olarak sadece yaşam doyumu ve benlik saygısı (Çeçen, 2008) temelinde ele alınabilmektedir. Çünkü alanyazında kendinden memnun olma ile aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek başka çalışmalara rastlanılmamıştır.

Aile bütünlük duygusu yaşam doyumu çerçevesinde açıklandığında; aile bütünlük duygusu bireyin ailesinin dünyayı ne derece anlaşılabilir, yönetilebilir, anlamlı gördüğüne ve hayatın stresleriyle nasıl baş ettiklerine dair bireydeki zihinsel imgeleri içerir (Antonovsky ve Sourani, 1988; Sagy, 1998). Yaşam doyumu ise arkadaşlar, aile, benlik gibi çeşitli boyutları içinde barındıran çok boyutlu bir yapıdır (Huebner, 2001). Dolayısıyla yaşam doyumunda aileden alınan doyumun genel yaşam doyumunu etkilediği düşünülmekte yaşam doyumu ile aile bütünlük duygusu arasında pozitif yönde ilişki (Çeçen, 2008) bulgusu anlam kazanmaktadır. Aynı zamanda aile bütünlük duygusunun artması bireyin yaşamdaki stres veren durumlarla daha işlevsel baş edebilmesini ve katkı sağlamakta ve böylelikle yaşamındaki stresli durumları aşabilmektedir. Bireyin yaşamındaki stres verici durumları aşmasının yaşam doyumunu ve dolayısıyla iyi olma halini (Sagy ve Antonovsky, 1992) de artıran bir durum olduğu söylenebilir. Bu bilgilerden yola çıkarak aile bütünlük duygusunun yaşam doyumu ile olan pozitif yönlü ilişkisinin kendinden memnun olma ile aile bütünlük duygusu arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi desteklediği görülmektedir.

Benlik saygısı çerçevesinde açıklandığında ise; Çeçen (2021)'in çalışmasında kendinden memnun olma kavramı benlik saygısı arasında güçlü ilişkiler bulunmuştur ve bu iki kavram aynı kuramsal temele dayanmaktadır dolayısıyla aile bütünlük duygusu ile olan ilişkiler benlik saygısı bağlamında açıklanabilir. Benlik saygısı çevresel etmenlerden etkilenen bir yapıdır (Argyle, 2008) ve aile bütünlük duygusu bireyin ailesine, ailesinin dünyayı algılayış biçimine dair zihinsel imgelerini içerdiği düşünüldüğünde bu bağlamda iki kavram arasında olumlu ilişkiler olduğu açıklık kazanmaktadır. Benlik saygısı ile aile bütünlük duygusu arasındaki ilişki kendinden memnun olma ile aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir.

Alanyazında bu iki çalışma dışında kendinden memnun olma kavramı ile aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin temellendirilebileceği çalışmalara rastlanılmamıştır. Fakat aile bütünlük duygusunun hem salutogenez yaklaşımı temelinde kavramsallaştırıldığı hem de bireysel bütünlük duygusunun oluşumuna zemin hazırladığı düşünüldüğünde (Antonovsky ve Sourani, 1988; Sagy, 1998) kendinden memnun olma ile bireysel bütünlük duygusu arasındaki ilişkilerin kendinden memnun olma ile aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkiyi destekleyeceği anlaşılmaktadır.

Özetle, tüm bu değerlendirmelerden yola çıkarak kendinden memnun olma ile bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusu arasındaki doğrudan, pozitif yönlü ilişkilerin, kendinden memnun olma ve alt boyutları, pozitif psikoloji, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, negatif/pozitif duygulanım temelinde çeşitli bulgularla desteklendiği görülmektedir ve kendinden memnun olma düzeyi bireylerin dünyayı anlamlı, yönetilebilir ve anlaşılabilir (tahmin edilebilir) görebilmesi açısından oldukça önemlidir.

5.1.3. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bireysel Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolüne Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye bireysel bütünlük duygusu dahil edildiğinde kendinden memnun olmanın psikolojik belirtileri yordama gücü azalmakta fakat hala anlamlı olma durumunu korumaktadır. Bireysel bütünlük duygusunun kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kısmı aracılık ettiği söylenebilmekte (Baron ve Kenny, 1986) ve bu bulgu kendinden memnun olmanın (öz memnuniyet) psikolojik belirtileri hem doğrudan hem de bireysel bütünlük duygusu

aracılığıyla dolaylı olarak etkilediğini göstermektedir. Bu bulgudan yola çıkarak kendinden memnun olmanın bireysel bütünlük duygusunu artırdığı, güçlendirdiği ve böylelikle bireyin psikolojik belirti (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) gösterme düzeyini azalttığı söylenebilir. Bu da hem kendinden memnun olma kavramının hem de bireysel bütünlük duygusunun psikolojik belirtilere karşı koruyucu işlev gördüğünü ve pozitif ruh sağlığı açısından önemli kavramlar olduklarını göstermektedir.

Kendinden memnun olma kavramı bireyin benliğinden memnun olması anlamına gelir ve bu tanım içerisinde benlik yedi farklı boyutta kavramsallaştırılmıştır. Birey bu 7 farklı alandan olan memnuniyeti ile yaşamdan aldığı doyum ve mutluluk (öznel iyi oluş) düzeyini belirlemektedir. Çeçen (2021) ölçüt geçerliği bağlamında benlik saygısı ile kendinden memnun olma kavramı arasında güçlü ilişkileri raporlamıştır. Bu bulgu Parker ve diğerleri (2008)'nin çok boyutlu benlik kavramı (Marsh ve O'Neill, 1984) (ahlaki, akademik, sosyal ilişkiler, fiziksel ve psikolojik işlevsellik ve genel benlik saygısı) ve genel yaşam doyum (Diener ve diğerleri, 1985) arasındaki ilişkiyi gösteren çalışması ile örtüşmektedir. Buradan şu çıkarımı yapmak mümkündür, bireyin benliğinden yani kendinden memnun olma düzeyi yaşamdan aldığı doyum dolayısıyla mutluluğunu etkilemektedir. Bu bağlamda psikolojik belirtilerin de negatif duygulanımla karakterize olduğu ve negatif duygulanımın da bireyin mutluluğunu (Diener, 2000, 2009) düşürdüğü bilinmektedir. Çünkü negatif duygulanımların yoğunluğu bireyin çeşitli psikolojik belirtileri yaşamasına sebep olmaktadır (Wetherell ve diğerleri, 2003) ve psikolojik belirtiler bireyin bilişsel yapısında bozulmalarla karakterize olmaktadır. Bilişsel yapısı bozulan bireyin benliğiyle ilgili düşünceleri değişmekte ve örneğin birey depresyonu "Sevilmiyorum." "Değersizim." "Yetersizim." (Beck, 1976), "Umudum yok." (Abramson ve diğerleri, 1989) gibi çeşitli olumsuz düşüncelerle, anksiyeteyi eşlik eden olumsuz duygularla ve geleceğe yönelik olumsuz düşüncelerle (Beck ve diğerleri, 1985), somatizasyonu ise benliğin bir parçası olarak tanımlanan (Çeçen, 2021; Huebner, 2001; Marsh ve O'Neill, 1984) bedenine dair olumsuz düşünceler (Rief ve diğerleri, 1998) ile deneyimlemektedir. Bireyin benliği ile ilgili olumsuz değerlendirmelerde bulunması bireyi psikolojik belirtilere daha yatkın hale getirmektedir. Bu noktada bilişsel davranışçı terapilerin öncüleri olan Beck (1967)'in geliştirdiği Bilişsel Terapi ve Ellis (1962)'nin geliştirdiği Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'de benlik hakkındaki olumsuz değerlendirmelerin bir semptomdan ziyade psikolojik belirtilerde nedensel bir rol oynadığını belirtmişlerdir (Corey, 2015; Orth ve Robins, 2013). Ayrıca depresyondan

benlik saygısına giden yoldan ziyade benlik saygısından depresyona giden yolun iki değişken arasındaki nedensel ilişkiyi anlama bağlamında daha güçlü olduğu belirtilmiştir (Orth ve diğerleri, 2009; Sowislo ve Orth, 2013). Benliğini olumsuz algılayan, kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunan bireylerin depresyon (Bajaj ve diğerleri, 2016; Bum ve Jeon, 2016; Williams ve Galliher, 2006), anksiyete (Hoi Yan, 2006; Pu ve diğerleri, 2017; Suliman ve Halabi, 2007) somatizasyon (Gürhan ve diğerleri, 2017; Orth ve diğerleri, 2009) gibi psikolojik belirti gösterme düzeyinin daha yüksek olduğu hem kuramsal çerçeve temelinde hem de çeşitli araştırmalarla söylenebilmektedir.

Antonovsky (1987), salutogenez yaklaşımını sağlıklı olma hali olarak tanımlamış ve bu çerçevedeki bireysel bütünlük duygusunu bireyin yaşamış olduğu zorluklarla, stres veren olaylarla etkin/işlevsel baş etme becerisi, iyilik halinin koruyucu bir faktörü olarak açıklamıştır. Aynı zamanda olumsuz yaşam olaylarını yeniden çerçevelemiş ve tutarlık duygusunun bireyin yaşamdaki zorluklardan güçlenerek çıkmasını sağladığını belirtmiştir. Bu bakış açısıyla bireysel bütünlük duygusu Antonovsky (1987) tarafından “bireyin sağlam bir güven duygusunu ifade eden, (1) yaşamın seyrinde bireyin içsel olan veya dışsal çevresinden gelen uyarıları yapılandırabildiği, ön görebildiği ve açıklayabildiği, (2) bu uyarıların ortaya çıkardığı ihtiyaçları karşılayabildiği ve (3) ortaya çıkan ihtiyaçları anlamlı bulduğu” küresel bir yapı.” tanımı çerçevesinde yönetilebilirlik, anlaşılabilirlik (tahmin edilebilirlik) ve anlamlılık olmak üzere üç farklı boyutta kavramsallaştırılmıştır. Anlaşılabilirlik bilişsel boyutu, yönetilebilirlik davranışsal boyutu, anlamlılık duygusal boyutunu oluşturur ve bireysel bütünlük bu üç bileşenin bir araya gelmesiyle oluşur (Mosknes ve diğerleri, 2013). Bu yapı içerisinde en kritik olan anlamlılık olarak tanımlanmıştır çünkü anlamlılık olmadan yönetilebilirlik ve anlaşılabilirlik boyutunun işlevini kaybettiği Antonovsky (1987) tarafından belirtilmiştir. Ayrıca Petri ve Brook (1992)’un çalışmasında intihar düşüncesinin en iyi tahmin eden alt boyutun anlamlılık olduğu vurgulanmış, kritik öneminin altı çizilmiştir. Salutogenez yaklaşımı içerisinde önemli yer tutan bir diğer kavram ise genelleştirilmiş direnç kaynaklarıdır. Birey bu kaynaklarla stres veren durumlarla daha işlevsel baş edebilmektedir. Bu kaynak içerisinde yer alan benlik saygısı bireyin işlevsel baş etme konusunda bir kaynağıdır (Reininghaus ve diğerleri, 2007) ve benlik saygısı bireylerin yaşamı daha anlamlı görmesine katkı sağlar (Idan ve diğerleri, 2017). Ek olarak benlik saygısı ve bireysel bütünlük duygusu arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu aynı/benzer örneklem gruplarında (Çeçen, 2008; Johnson, 2004; Kupcewicz, 2022; Pallant ve Lae,

2002) ve farklı örneklem gruplarında (Dantas ve diğerleri, 2002; Moksnes ve Lazarewicz, 2016; Nuccitelli ve diğerleri, 2017; Stelcer ve diğerleri, 2019; Wiesmann ve Hannich, 2013) yapılmış olan çalışmalarda raporlanmıştır. Ayrıca bireysel bütünlük duygusunun benliğin genişletilmesiyle kavramsallaştırılan kendinden memnun olma kavramının alt boyutları olan fiziksel sağlık (Malagon-Aguilera ve diğerleri, 2017; Wijk ve diğerleri, 2020), duygusal sağlık (Darling ve diğerleri, 2007), duygusal/psikolojik (Volanen ve diğerleri, 2004), bilişsel (Ben-Naim ve diğerleri, 2017), kişilik özellikleri (dışa dönüklük, açıklık, vicdanlı olma, kabullenici olma) (Grevenstein ve Bluemke, 2015; Hochwälder, 2012) ile pozitif yönde ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur.

Ruh sağlığı bağlamında koruyucu bir işlev gören bireysel bütünlük duygusu psikolojik belirtilere ilişkin kuramlarla (Abramson, 1989; Beck, 1967; Ellis, 1962) bütünleştirilerek bireysel bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler açıklanabilir (Konttinen ve diğerleri, 2008). Bireysel bütünlük duygusunun bilişsel, duygusal ve davranışsal yönlerini içeren alt boyutları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin açıklanması iki değişken arasındaki ilişkilerin kurulmasını kolaylaştıracaktır. Bireysel bütünlük duygusunun alt boyutları temelinde ilişkiler incelendiğinde, yönetilebilirlik davranışsal boyutu oluşturmakta ve bireyin stres veren, zorlu yaşam olayları ile karşılaştığında uygun/işlevsel olan baş etme becerilerini işe koyarak etkin bir şekilde bu durumla baş etmesidir. Yönetilebilirlik aynı zamanda bireyin zorlu, stresli yaşam olaylarıyla baş edebileceğine dair bireydeki inancı da içerir. Anlaşılabilirlik yapının bilişsel boyutunu oluşturmakta ve bireyin gelecekte karşılaşması muhtemel olan içsel veya dışsal uyaranları algılaması, tahmin etmesidir. Anlamlılık ise yapının duygusal boyutunu oluşturmakta ve bireyin sabır ve bağlılık göstererek yaşamdaki ihtiyaçlara, problemlere göre bireyin enerjisini yönlendirmesidir ve birey anlamlılıkla birlikte yaşamdaki zorlukları bir yük olarak görmek yerine zorluklarla gelen koşullara dayanabilmekte, yaşamı anlamlı bulmaktadır. Bireysel bütünlük duygusunun bu bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutları depresyon, anksiyete ve somatizasyon ile ilgili ilişkileri açıklayabilmektedir. Şöyle ki depresyonun bilişsel boyutu içerisinde, yetersizlik, sevilmezlik, değersizlik, umutsuzluk gibi bilişsel yapıda çeşitli bozulmaları içerisinde barındırır. Bireysel bütünlük duygusu ise bunun aksine bireyin yaşamı sağlam bir güven duygusuyla birlikte, baş edilebilir, anlamlı ve tutarlı görmesini içermektedir. Bu noktada bireysel bütünlük duygusu ile depresyon arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır. Bu görüşü destekleyen bulgular çeşitli araştırmalarda raporlanmıştır

(Bachem ve Maercker, 2016; Balajti ve diğerleri, 2007; Kikuchi ve diğerleri, 2014; Kövi ve diğerleri, 2017; Padmanabhanunni ve Pretorius, 2022; Thoma ve diğerleri, 2018).

Anksiyetenin bilişsel boyutu içerisinde var olan koşullara ilişkin olumsuz değerlendirmelerde bulunma ve geleceği tehlikeli algılama, güvende olmama gibi çeşitli bilişsel yapıda bozulmalar eşlik etmektedir. Bireysel bütünlük duygusu ise bunun aksine geleceğin tahmin edilebilir, öngörülebiliyor olduğu ve yaşanan durumların, yaşamdaki problemlerin sabırla ve bağlılıkla dayanılması gereken durumlar olduğuna ilişkin bir bakış açısını içerir. Birey bu şekilde yaşamdaki stres veren olaylarla etkin bir şekilde baş edebilmektedir. Buradan hareketle bireysel bütünlük duygusu ile anksiyete arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu söylenebilmektedir. Bu görüşü destekleyen bulgular çeşitli araştırmalarda raporlanmıştır (Grevenstein ve Bluemke, 2015; Hart ve diğerleri, 1991; Thoma ve diğerleri, 2018).

Somatizasyonun bilişsel boyutu ise bireyin bedenine dair olumsuz değerlendirmelerde bulunması, hasta olacağına dair akılcı olmayan düşünceler gibi bilişsel yapıda çeşitli bozulmaları içermektedir. Bireysel bütünlük duygusu ise bunun aksine bireyin sağlam bir güven duygusuna dayanarak yaşadığı zorlukla baş edebilmesini, gelecekte ortaya çıkabilecek problemlerini tahmin edebilmesini, yönetebilmesini ve yaşadığı problemlere ilişkin olumsuz değerlendirmelerde bulunmak yerine onları gereken önemi vererek sabırla dayanmasını sağlamaktadır. Bireysel bütünlük duygusu bu yönüyle birlikte somatizasyonla negatif yönde ilişkili olduğu söylenebilir. Bu görüşü destekleyen bulgular benzer örnekleme (Togari ve diğerleri, 2008) ve farklı örneklem gruplarında yapılan araştırmalarda raporlanmıştır (Behnke, 2019; Li ve diğerleri, 2014; Moksnes ve diğerleri, 2011; Sójka ve diğerleri, 2019).

Baron ve Kenny (1986) önermesi temelinde araştırma bulguları tartışılmış ve tüm bu değerlendirmeler sonunda kendinden memnun olma, psikolojik belirtiler ve bireysel bütünlük duygusunun birbiriyle ilişkili kavramlar oldukları görülmektedir. Kendinden memnun olma ile ilişkiler gerek doğrudan gerekse kuramsal çerçevesi doğrultusunda benlik bağlamında ele alınmıştır. Psikolojik belirtiler (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) yaygın bir görüş olan bilişsel yapı üzerinden ele alınmış, bireysel bütünlük duygusu ise genelleştirilmiş direnç kaynakları, bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutlarıyla ele alınmıştır. Bu çerçevede kendinden memnun olma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bireysel bütünlük duygusunun kısmi aracılık rolü alanyazındaki ilgili çalışmalar doğrultusunda tartışılmıştır. Bir diğer ifadeyle ilgili alanyazının kendinden

memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bireysel bütünlük duygusunun kısmi aracılık rolünü desteklediği söylenebilmektedir.

5.1.4. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Aile Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolüne Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye aile bütünlük duygusu dahil edildiğinde kendinden memnun olmanın psikolojik belirtileri yordama gücü azalmakta fakat hala anlamlı olma durumunu korumaktadır. Bu bulgudan yola çıkarak aile bütünlük duygusunun kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği söylenebilmekte ve kendinden memnun olmanın (öz memnuniyet) psikolojik belirtileri hem doğrudan hem de aile bütünlük duygusu aracılığıyla dolaylı olarak etkilediğini göstermektedir. Bulgular doğrultusunda kendinden memnun olmanın aile bütünlük duygusunu güçlendirdiği ve böylelikle bireyin psikolojik belirti (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) gösterme düzeyini azalttığı söylenebilir. Bu da hem kendinden memnun olma kavramının hem de aile bütünlük duygusunun psikolojik belirtilere karşı koruyucu işlev gördüğünü ve pozitif ruh sağlığı açısından önemli kavramlar olduklarını göstermektedir.

Kendinden memnun olmanın benliğin gelişimsel düzlemde genişletilmiş bir kavramı olduğu önceki tartışma bölümlerinde sıkça ele alınmıştır. Buradan hareketle kendinden memnun olma ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkiler, benlik ile ilgili yapılan çalışmalar temelinde ele alınabilir. Bütünlük duygusunun bir diğer alanı olan aile bütünlük duygusu (FSOC) bireysel bütünlük duygusunun (SOC) oluşması için zemin hazırlar ve ailesinin dünyayı ne derece anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı gördüğüne dair bireydeki zihinsel imgeleri içerir (Antonovsky ve Sourani, 1988; Sagy, 1998). Salutogenez yaklaşımındaki hâkim görüşe göre aile içerisindeki bireylerden birinin yaşamındaki stres veren bir durum tüm aile üyelerini etkiler ve aile bütünlük duygusu bireyin bu stres durumu ile işlevsel bir şekilde baş etmesinde ve sağlıklı olma halini koruması adına belirleyici roldedir. Aile bütünlük duygusu bireyin aile algısına ve aile görüşüne dair bilişsel yapısını içerir. Bireyin aileye yönelik bilişsel yapısı ise bireyin bireysel bütünlük duygusunun özeti gibidir ve sosyal destek ile ilgili bir kavramdır (Sagy ve Antonovsky, 1992). Çeçen (2008)'in çalışmasında aile bütünlük duygusunun hem

benlik saygısı hem de yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu belirtmiştir ve aile bütünlük duygusunun yaşam doyumunu açıklamada dikkate değer bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Kısacası aile bütünlük duygusu yüksek olan bireyler yaşamı daha yönetilebilir, anlaşılabilir ve anlamlı bulmakta ve böylelikle yaşam doyumları artmaktadır. Aile bütünlük duygusu ve benlik arasındaki ilişkiyi dolaylı olarak destekleyebilecek bir çalışma da kültürler arası düzeyde Diener ve Diener (2009) tarafından yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada kültürler arasında benlik saygısı ve yaşam doyumu (aile, arkadaşlar) arasındaki pozitif yönde ilişkileri ortaya koymaktadır. Yani bireyin güçlü bir benlik duygusu ile güçlü bir aile bütünlük duygusunun örtüşebileceği söylenebilmektedir. Benlik ile ilgili olan kuramsal yaklaşımlarda da ele alındığı üzere benlik çeşitli çevresel faktörlerden etkilenmektedir (Argyle, 2008). Ailenin bireyin çevresel faktörler anlamında ilk tanıştığı yapı olduğu düşünüldüğünde sağlıklı bir benliğin gelişmesi ve bireyin kendinden memnun olması bağlamında oldukça önemli olduğu söylenebilir (Özen ve Gülaçtı, 2010). Bireyin dünyayı bilişsel, duygusal ve davranışsal anlamda uyum içerisinde anlamlı bulması (Moksnes ve diğerleri, 2013a) için zemin hazırlayan (Antonovsky ve Sourani, 1988; Sagy, 1998) ve böylelikle yaşamdaki stres kaynaklarıyla etkin baş etmesini sağlayan, bir kaynak işlevi gören aile bütünlük duygusu (Sagy ve Antonovsky, 1992) ile kendinden memnun olma arasındaki pozitif yönlü ilişkiler anlam kazanmaktadır.

Aile bütünlük duygusu ailenin genel koşullarını değerlendirmesi, yaşam olaylarına karşı yönetebilir, gelecekte olması muhtemel olan koşulları öngörebilir, kontrol edebilir tutumda olması ve içinde bulunduğu toplumsal yapıya uyum sağlamasıdır. Ek olarak aile bütünlük duygusu şimdi ve gelecekte aileye olan güveni de kapsar ve bu güvenle aile bütünlük duygusu yüksek olan aileler kriz durumlarından sonra tekrar bir araya gelip organize olabilirler (Antonovsky ve Sourani, 1988). Aile bütünlük duygusu aile üyelerinin dünyayı anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı görmelerine katkı sağlamakla birlikte (Sagy ve Antonovsky, 1992) bireysel bütünlük duygusunun oluşumuna zemin hazırlamaktadır (Sagy, 1998). Bu noktada aile bütünlük duygusunun mikrosistemde güçlenme (Bronfenbrenner, 1977) sağlayarak bireyin bilişsel, davranışsal ve duygusal yapısını güçlendirmesiyle birlikte çeşitli stres kaynaklarına dolayısıyla psikolojik belirtilere karşı bireyi koruyan bir faktör olarak karşımıza çıktığı söylenebilir (Antonovsky ve Sourani, 1988). Aile bütünlük duygusu ve psikolojik belirtiler (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) arasındaki ilişkilere dair aynı/benzer örneklemde

yapılmış araştırmalar oldukça sınırlıdır. Aile bütünlük duygusu ile ilgili benzer örnekleme yapılmış olan çalışmada (Vatandaşlar ve diğerleri, 2022) anksiyete ile aile bütünlük duygusu arasında negatif yönlü ilişkiler saptanmıştır.

Aynı zamanda aile bütünlük duygusu aile uyumu ile ilişkilidir (Sagy ve Antonovsky, 1992) ve aile uyumu ile depresyon (Ghamari, 2012; Shao ve diğerleri, 2020; Sun ve diğerleri, 2011; Zhao ve Yiyue, 2018), anksiyete (Dolz-del-Castellar ve Oliver, 2021; Shao ve diğerleri, 2020), somatizasyon (Ghamari, 2012; Liu ve diğerleri, 2017) negatif yönde ilişkilidir. Aynı zamanda kaotik bir aile ortamının bireylerdeki depresyon skorlarını artırdığı (Berryhill ve Smith, 2021) sağlıklı aile uyumunun ise bireylerin anksiyete skorlarını düşürdüğü (Dolz-del-Castellar ve Oliver, 2021) nedensel bir bulgu olarak raporlanmıştır Ayrıca Çeçen (2007)'nin çalışmasında aile bütünlük duygusu aile fonksiyonlarının sağlıklı yönleriyle pozitif ilişkili, sağlıksız yönleriyle de beklenildiği yönde negatif ilişkili olduğu saptanmıştır.

Tüm bulgulara ek olarak alanyazında salutogenez yaklaşımı temelinde ele alınan aile bütünlük duygusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilere gerek sağlıkla ilişkili gerekse farklı örneklem gruplarında yapılmış olan çalışmalara rastlanılmaktadır. Aile bütünlük duygusu, hamilelerde depresyon ile (Ngai ve Ngu, 2012), palyatif evrede olan kanser hastaları ve aile üyeleri ile depresyon ve anksiyete (Möllerberg ve diğerleri, 2019), çocuğu olan çiftlerde anksiyete ile (Ngai ve Ngu, 2011) negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Bulgulardan anlaşıldığı üzere alanyazında aile bütünlük duygusu ile ilgili yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Baron ve Kenny (1986) önermesi temelinde araştırma bulguları tartışılmış ve tüm bu değerlendirmeler sonunda kendinden memnun olma, psikolojik belirtiler ve aile bütünlük duygusunun birbiriyle ilişkili kavramlar oldukları görülmektedir. Kendinden memnun olma ile aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkiler benlik ve yaşam doyumu bağlamında ele alınmış ve iki değişken arasındaki ilişkiler tartışılmıştır. Psikolojik belirtiler (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) ile aile bütünlük duygu arasındaki ilişkiler ise Ekolojik Kuram (Bronfenbrenner, 1977), bireysel bütünlük duygusu ve aile uyumu temelinde ele alınmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aile bütünlük duygusunun kısmi aracılık rolü alanyazındaki ilgili çalışmalar doğrultusunda tartışılmıştır. Bir diğer ifadeyle ilgili alanyazının kendinden

memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aile bütünlük duygusunun kısmi aracılık rolünü desteklediği söylenebilmektedir.

5.1.5. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bireysel Bütünlük ve Aile Bütünlük Duygusunun Çoklu Aracılık Rolüne Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusu birlikte dahil edildiğinde kendinden memnun olmanın psikolojik belirtileri yordama gücü azalmakta fakat kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki yol hala anlamlı olma halini korumaktadır. Ayrıca modeldeki tüm yollar da anlamlıdır. Buradan hareketle hem bireysel bütünlük duygusunun hem de aile bütünlük duygusunun kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide çoklu aracılık rollerinin anlamlı olduğu söylenebilmektedir (Baron ve Kenny, 1986; MacKinnon ve diğerleri, 2007). Bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun kısmi aracılık rolüne dair ilgili alanyazın aracı değişkenler ayrı ayrı ele alınarak bu bölümün üst kısımlarında detaylı olarak açıklanmıştır. Nihai model incelendiğinde (Şekil 5) ise hem aile bütünlük duygusu hem de bireysel bütünlük duygusundan psikolojik belirtilere giden yolların anlamlı olduğu görülmüştür. Bunun yanında kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusu birlikte dahil edildiğinde aracı değişkenlerin tekli aracılıkta göstermiş oldukları yordama güçleri anlamlı olma durumlarını korumakla birlikte bireysel bütünlük duygusunun lehine düşmüştür. Bu bulgulardan yola çıkarak aile bütünlük duygusuna kıyasla kendinden memnun olmanın bireysel bütünlük duygusu aracılığıyla psikolojik belirtileri dolaylı olarak etkileme gücü daha fazladır denebilir. Bu bulgu Antonovsky (1987)'nin görüşleriyle ve araştırmanın dayandığı kuramsal çerçeveye örtüşmektedir. Şöyle ki, aile bütünlük duygusu ile bireysel bütünlük duygusu aynı yaklaşıma dayanmaktadır. Aile bütünlük duygusu bireysel bütünlük duygusunun gelişimini desteklemekte ve bireyi stres kaynaklarına karşı güçlendiren bir yapı oluşturmaktadır (Antonovsky ve Sourani, 1988). Fakat aile bütünlük duygusu bireysel bütünlük duygusunu tümüyle açıklamamaktadır. Çünkü bireysel bütünlük duygusu hem çok boyutlu hem de genelleştirilmiş direnç kaynaklarının içerdiği çeşitli kaynaklardan beslenen bir yapıdır (Antonovsky, 1979). Bu yönüyle değerlendirildiğinde bu bulgu anlam kazanmaktadır. Ayrıca bireysel bütünlük

duygusu bireyin sağlam güven duygusuna dayalı olarak dünyayı anlamlı, yönetilebilir, anlaşılır bulmasıyla ilgilidir ve bireysel bütünlük duygusunu güçlü kılan şey genelleştirilmiş direnç kaynaklarının etkin kullanımı ya da bu kaynakları ihtiyaç halinde kullanılabileceğine dair bireyde olan inançtır (Antonovsky, 1990; Eriksson, 2017). Bu bağlamda kendinden memnun olmanın genelleştirilmiş direnç kaynaklarından olan benlik ile yakından ilişkili bir kavram olması bireysel bütünlük duygusu ile olan ilişkinin de temelini oluşturmakta ve kendinden memnun olmanın alt boyutlarından olan fiziksel sağlık, duygusal, bilişsel, sosyallik alt boyutları doğrudan genelleştirilmiş direnç kaynaklarının içerisinde yer almaktadır. Aynı zamanda bireysel bütünlük duygusu gerek bilişsel, davranışsal ve duygusal yapısı (Moksnes ve diğerleri, 2013a) itibarıyla gerekse genelleştirilmiş direnç kaynaklarıyla (Antonovsky, 1979) birlikte bireyi bilişsel yapıda bozulmalarla karakterize olan (Beck, 1967; Ellis, 1962) psikolojik belirtilere (depresyon, anksiyete, somatizasyona) karşı korumaktadır (Antonovsky ve Sagy, 1992).

Özetle ilgili alanyazın ışığında araştırma bulgularına dair yapılmış olan tüm değerlendirmeler ve tartışmalar, kendinden memnun olma, psikolojik belirtiler, bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusu arasındaki tüm ilişkilerin anlamlı olduğunu göstermekte ve ilgili alanyazın bağlamında bu ilişkilerin desteklendiği anlaşılmaktadır. Tüm bu değerlendirmeler sonunda kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun çoklu aracılık rollerinin anlamlı olduğu, kendinden memnun olmanın psikolojik belirtileri (depresyon, anksiyete, somatizasyon) hem doğrudan hem de bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusu ile aracılığıyla dolaylı olarak etkilediği ilgili alanyazın ışığında söylenebilmektedir.

5.2. Sonuç

Bu çalışmada kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun aracılık rollerinin ortaya konması amaçlanmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar tüm değişkenlerin birbirleriyle anlamlı olarak ilişkili olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlara göre kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) negatif yönde ilişkili, bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusu pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Aynı zamanda bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun da psikolojik belirtilerle negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgu ile kendinden memnun olma düzeyi yüksek olan bireylerin depresyon, anksiyete ve somatizasyona dair psikolojik belirtiler gösterme düzeyinin daha düşük olduğu, kendinden memnun olan bireylerin bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun da yüksek olduğu ilişkisel olarak açıklanabilir. Aynı zamanda bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusu yüksek olan bireylerinde depresyon, anksiyete ve somatizasyon gibi psikolojik belirti gösterme düzeylerinin de düşük olduğu söylenebilmektedir. Aracılık rollerine dair analiz sonuçları ise hem bireysel hem de aile bütünlük duygusunun kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünde olduğu ve çoklu aracılık rollerinin de anlamlı olduğunu göstermektedir.

Elde edilen ilişkisel ve aracılık rollerine dair bulgular doğrultusunda araştırmanın çeşitli sonuçlarından bahsedilebilir. Elde edilen sonuçlardan hareketle kendinden memnun olan bireylerin benliklerine dair olumlu değerlendirmeleri bireysel bütünlük duygusunu artırarak bireylerin dünyayı/yaşamı sağlam bir güven duygusuna dayalı olarak, anlamlı, anlaşılabilir ve yönetilebilir olarak algılamasını, yaşamdaki zorluklarla, ortaya çıkan ihtiyaçlarla baş edebileceğine dair kendine güvenmesini sağlamakta ve bireyi bilişsel, duygusal ve davranışsal yönleriyle güçlendirmektedir. Bu güçlenme ile birlikte dünyayı daha anlamlı, anlaşılır ve yönetilebilir algılayan bireyler de depresyon, anksiyete ve somatizasyonu işaret eden psikolojik belirtileri daha az deneyimlemektedirler. Kendinden memnun olma bireysel bütünlük duygusunu artırarak, güçlendirerek bireylerin deneyimledikleri psikolojik belirtileri dolaylı olarak azaltmakta ve koruyucu bir işlev görmektedir. Benzer şekilde kendinden memnun olma bireylerin ailesine dair, ailesinin dünyayı/yaşamı anlamlı, yönetilebilir, anlaşılabilir bulunduğu dair görüşlerine katkı sağlamakta ve birey mikrosisteminden aldığı destekle bireysel sisteminde güçlenerek depresyon, anksiyete ve somatizasyona işaret eden psikolojik belirtileri daha az deneyimlemektedir. Bu bağlamda kendinden memnun olma aile bütünlük duygusunu artırarak, güçlendirerek bireylerin deneyimledikleri psikolojik belirtileri dolaylı olarak azaltmakta ve birey için koruyucu bir işlev görmektedir. Buradan hareketle kendinden memnun olmanın pozitif ruh sağlığının önemli bir kavramı olarak karşımıza çıktığı söylenebilir.

Çalışmadan elde edilen sonuçlar tümüyle değerlendirildiğinde ise bireylerin kendinden memnun olmalarını sağlayan koşulların ya da bireyin kendinden memnun

olmasını destekleyecek mikrosistemlerin güçlendirilmesinin yaşamdaki stres kaynaklarıyla, zorluklarla ve bunların ortaya çıkardığı ihtiyaçlarla bireyin sağlıklı baş etmesini kolaylaştırması ve bu yönüyle psikolojik belirtilere dair koruyucu bir işlev görmesi bağlamında önemli bir rolde olduğu görülmektedir. Çünkü benlik çevresel koşullardan etkilenmektedir (Argyle, 2008) ve bu görüş ekolojik kuram temelinde (Bronfenbrenner, 1977) de desteklenmektedir.

5.3. Öneriler

Bu bölümde uygulayıcılara ve gelecekte yapılması planan çalışmalar yönelik çeşitli öneriler sunulmuştur.

5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, bireyin kendinden memnun olma düzeyini artırmanın depresyon, anksiyete veya somatizasyona dair psikolojik belirtileri azalttığını ve kendinden memnun olmanın bu bağlamda koruyucu bir işlev gördüğünü göstermektedir. Bu bağlamda uygulayıcıların çalıştıkları kitleyi tanıma çalışmalarında veya kitlenin ihtiyaçları, risk gruplarını belirlerken kendinden memnun olmayı bir ölçüt olarak değerlendirebilirler. Bu ihtiyaçları referans alarak bireylerin psikolojik belirtileri gösterme ihtimallerini değerlendirebilir, müdahaleleri planlayabilirler. Bu bağlamda değerlendirildiğinde okul psikolojik danışmanlarının yürütmüş oldukları önleyici, eğitsel ve kişisel rehberlik programlarında kendinden memnun olmayı artıracak çalışmalara yer verilmesinin bireyleri psikolojik belirtilere karşı koruyacağı söylenebilir. Bireyin benliğini oluşturan fiziksel sağlık, fiziksel görünüm, kişilik özellikleri, cinsellik, sosyallik, bilişsel, duygusal/psikolojik boyutlarını tanıması, görece memnun olduğu ve memnun olmadığı alanlarını keşfetmesi, benliğini destekleyecek kaynaklara ulaşması, bireyin ihtiyacına göre benliğiyle memnun olduğu veya olmadığı alanlarını geliştirmesi, kendinden memnun olma bağlamında oldukça önemlidir. Uygulayıcıların yürütmüş olduğu bireysel veya grupla psikolojik danışma yardımı, kendinden memnun olma ve benlik saygısı temelli grup psikoeğitimleri ve grup rehberliği uygulamaları bireylerin kendinden memnun olma düzeylerinin artırılması, benliğin desteklenmesi yönünde bu amacın gerçekleşmesine katkı sağlayabilir.

2. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, bireyin kendinden memnun olmasının bireysel bütünlük duygusunu artırdığını göstermektedir. Bireysel bütünlük duygusu aracılığıyla bireyler zorlu yaşam olaylarında anlam bulabilir ve bu yaşam olaylarıyla baş etme konusunda kendilerini yüreklendirebilirler. Bu bağlamda değerlendirildiğinde ise bireyin kendinden memnun olma düzeylerinin artırılması, alt boyutlarına yönelik çalışmaların yapılması, bireyin benliğini oluşturan kaynaklarını tanıması, keşfetmesi bireysel bütünlük duygusuna anlamlı olarak katkı sağlayacaktır. Kendinden memnun olma düzeyi yükselen bireyin zorlu yaşam olayları ile baş etmesi konusunda kendisinde güç bulmasına yardımcı olacak ve dünyayı anlamlı, anlaşılabilir ve yönetilebilir bulacaktır. Bu anlamda bireyler kendinden memnun olmanın alt boyutları olan fiziksel sağlık, sosyallik, duygusal/psikolojik, bilişsel, cinsellik, fiziksel görünüm ve kişilik özellikleri bağlamında güçlendirilmesi oldukça önemlidir. Bireyin bu alanlarını güçlendirme yönünde uygulayıcılar bireyleri çeşitli sanatsal, sportif kurslara yönlendirebilir, sosyal yönlerini ve fiziksel görünümlerinden aldıkları doyumunu güçlendirebilirler. Bilişsel alandan memnuniyet doğrultusunda çeşitli hizmetiçi eğitimler aldırabilir veya üst eğitim kurumlarına yönlendirerek bilişsel yapılarının güçlenmesine katkı sağlayabilirler. Cinsellik bağlamında ise çeşitli uzmanlarla, hizmetiçi eğitimlerle bireyleri buluşturup bu konudaki bilgi eksikliğinin giderilmesini ve bireylerdeki farkındalığın artmasını sağlayabilirler. Duygusal/psikolojik ve kişilik özellikleri bağlamında ise bireysel psikolojik danışma yardımı çerçevesinde bireyin zorlu yaşam olayları ile baş etmesini sağlayacak kendinden memnun olma ile ilgili kaynakları üzerine eğilebilirler. Ayrıca bireyin kendinden memnun olma düzeyini içeren tüm alt alanları kapsamı adına bireylerin kendinden memnun olma düzeylerini artırmak için yapılandırılmış bir psikoeğitim programı hazırlayıp uygulayabilirler. Yapılacak bu müdahaleler bireylerin kendinden memnun olma düzeylerini artırarak bireysel bütünlük duygularına katkı sağlayabilir ve zorlu yaşam olayları ile baş etme becerilerini geliştirebilir.

3. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, bireyin kendinden memnun olmasının aile bütünlük duygusunu artırdığını göstermektedir. Bireyin kendinden memnun olması ailesine dair algılarını pozitif yönde düzenlemekte, ailesinin yaşamı, dünyayı anlamlı, anlaşılır ve yönetilebilir gördüğüne, ailesinin kritik dönemlerden sonra tekrar organize olabildiğine dair bakış açısını güçlendirmektedir. Aynı zamanda aile bütünlük duygusunun bireysel bütünlük duygusunun oluşmasına zemin hazırladığı

düşünüldüğünde bireyin kendinden memnun olmasının desteklenmesinin bireye hem aile bütünlük hem de bireysel bütünlük duygusu bağlamında katkı sağlayacağı düşünülebilir. Dolayısıyla bireylerin kendinden memnun olmaları ile ilişkili olan alt boyutlar ve çeşitli parametreler yukarıdaki çeşitli öneriler temel alınarak desteklendiğinde bireyin hem aile bütünlük duygusuna hem de bireysel bütünlük duygusuna katkı sağlayabileceği söylenebilir.

4. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, kendinden memnun olmanın bireysel bütünlük duygusu aracılığıyla depresyon, anksiyete veya somatizasyonu işaret eden psikolojik belirtileri azalttığını göstermektedir. Buradan hareketle bireysel bütünlük duygusunun psikolojik belirtilerin azalması yönünde bireyde koruyucu bir işlev gösterdiği söylenebilmektedir. Bu noktada bireysel bütünlük duygusunun güçlendirilmesi önem arz etmektedir. Bireysel bütünlük duygusu geliştirilmiş direnç kaynaklarının etkin kullanımını içerir ve bireyin sağlam bir güven duygusuna dayanarak yaşadığı zorlukları anlamlı bulmasını, yönetebilmesini ve gelecekte olması muhtemel zorlukları anlayabilmesini, tahmin edebilmesini içermektedir. Bireysel bütünlük duygusu aynı zamanda esnek bir baş etme stili olarak kavramsallaştırılmıştır (Antonovsky, 1987). Dolayısıyla uygulayıcılar çalıştığı kitlenin koşullarına göre gruplarla çalışabilirler ve grubun gücünden yararlanarak gerek grupla psikolojik danışma uygulamaları yapabilir gerekse yapılandırılmış psikoeğitim programı uygulayabilirler. Bu sayede hem bireylerin bireysel bütünlük duygularını oluşturan geliştirilmiş direnç kaynaklarını tanımalarına yardımcı olabilir hem de grubun gücünden yararlanarak yeni kaynaklar keşfetmelerini sağlayabilirler. Aynı zamanda farklı bireylerin dünyayı nasıl gördüğü, yaşanan zorlukların yeniden çerçevelenmesi noktasında bireylere grup lideri olarak model olabilir ve etkileşimler aracılığıyla grubu bu yönde besleyebilirler. Ayrıca bireysel bütünlük duygusu ve geliştirilmiş direnç kaynakları bireysel müdahalelerde ele alınabilir ve danışanın ihtiyacına göre bireyle psikolojik danışma uygulamalarının amaçlarından biri olabilir. Bu yönüyle bireysel bütünlük duygusunun desteklenmesiyle birlikte bireyin psikolojik belirtilerinin azaltılması ve ruh sağlığının desteklenmesi sağlanabilir.

5. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, kendinden memnun olmanın aile bütünlük duygusu aracılığıyla depresyon, anksiyete veya somatizasyonu işaret eden psikolojik belirtileri azalttığını göstermektedir. Buradan hareketle aile bütünlük duygusunun psikolojik belirtilerin azalması yönünde bireyde koruyucu bir işlev gösterdiği söylenebilmektedir. Bu noktada aile bütünlük duygusunun güçlendirilmesi önem arz

etmektedir. Aile bütünlük duygusunun güçlenmesiyle birlikte ailesinin yaşamı anlamlı, yönetilebilir ve anlaşılabilir bulduğuna dair bireydeki bilişsel yapısı güçlenir. Böylelikle aile bütünlük duygusu bireyin zorluklarla baş edebilmesine katkı sağlar. Çünkü aile bütünlük duygusu aynı zamanda bireysel bütünlük duygusunun gelişiminde de rol oynamaktadır. Aile bütünlük duygusu, aile yapısındaki normların ve kuralların tutarlılığı, aile içindeki taleplerin tarafsızlığı ve kolektif aile deneyimlerine anlamlı katılımı ile ilgilidir (Sagy ve Dotan, 2001). Bu bağlamda uygulayıcılar aile sistemlerini güçlendirecek çalışmalara odaklanarak bireylere dolaylı yoldan katkı sağlayabilir. Bu ekolojik kuram çerçevesinde de tutarlı bir görüştür çünkü bireyin mikrosisteminin güçlendirilmesi bireye katkı sağlamaktadır (Bronfenbrenner, 1977). Uygulayıcılar çalıştıkları kitlelerin ailelerine yönelik çeşitli psikoeğitim, grup rehberliği programları yürüterek, iletişim, dinleme, empati, demokratik tutum, aile ritüelleri hakkında bilgilendirilebilir ve farkındalıkları, becerileri artan aileler bu bağlamda aile bütünlük duygusunu pekiştirebilirler. Aile bütünlük duygusu güçlenen aile sistemleriyle birlikte bireylerin psikolojik belirtilerinin azaltılması ve ruh sağlığının desteklenmesi sağlanabilir.

5.3.2. Gelecekte Yapılması Planlanan Çalışmalara Yönelik Öneriler

1. Çalışma kapsamında kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) arasındaki ilişkide bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun aracılık rollerinin olup olmadığı araştırılmıştır. Gelecekte yapılması planlanan çalışmalarda psikolojik değişkenler depresyon, anksiyete, somatizasyon olarak ayrılabilir ve her biri gizil değişken olarak tanımlanarak kendinden memnun olma ile aralarındaki yapısal ilişkiler ve bu ilişkide bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun olası aracılık rolleri ele alınabilir.

2. Çalışma kapsamında kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler ilişkisinde aracı değişkenler ele alınmıştır. Gelecekte yapılması planlanan çalışmalarda kendinden memnun olma ile farklı psikolojik değişkenler arasındaki ilişkilerde bu aracı değişkenlerin aracılık etkisinin olup olmadığını araştırabilirler.

3. Çalışma kapsamında bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun bağımlı-bağımsız ilişkisindeki aracılık rolleri incelenmiştir. Gelecekte yapılması planlanan çalışmalarda bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun düzenleyici rolleri araştırılabilir.

4. Çalışma kapsamında kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bireysel bütünlük ve aile bütünlük duygusunun aracılık rolleri incelenmiştir. Gelecekte yapılması planlanan çalışmalarda, kendinden memnun olma ile psikolojik belirtiler ilişkisinde başka hangi değişkenlerin kısmi veya tam aracı rolde olduğu araştırılabilir.

5. Analiz sonuçları, bireysel bütünlük duygusunun bireyin gösterdiği psikolojik belirtileri azaltan önemli bir yapı olduğunu göstermektedir. Gelecekte yapılması planlanan çalışmalarda bireysel bütünlük duygusu ile ilişkili olan genelleştirilmiş direnç kaynakları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler ele alınabilir. Sonuçlar salutogenez yaklaşımı çerçevesinde tartışılabilir.

6. Analiz sonuçları, aile bütünlük duygusunun da bireyin gösterdiği psikolojik belirtileri azaltan bir yapı olduğunu göstermektedir. Gelecekte yapılması planlanan çalışmalarda aile bütünlük duygusu ile farklı psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler ele alınabilir. Sonuçlar salutogenez yaklaşımı çerçevesinde tartışılabilir.

7. Bu çalışmada model testi yapılmış ve değişkenler arasındaki ilişkiler bu model çerçevesinde ele alınmıştır. Gelecekte yapılması planlanan çalışmalarda bu değişkenler arasındaki ilişkiler boylamsal, deneysel çalışmalarla ele alınabilir ayrıca nitel araştırma yöntemleri kullanılarak değişkenler arasındaki nedensel ilişkiler derinlemesine araştırılabilir.

8. Bu çalışmanın örneklemini 18 yaş ve üzerindeki üniversite öğrencileri ve çeşitli meslek gruplarından yetişkinler oluşturmaktadır. Gelecekte yapılması planlanan çalışmalarda örneklem grubu farklılaştırılabilir ve bu araştırmadan elde edilen bulguların farklı örneklemlemlere genellenebilirliği araştırılabilir.

9. Kendinden memnun olma kavramı alanyazına henüz kazandırılmış bir kavram olması itibarıyla psikoloji, psikolojik danışma alanyazında olan farklı kavramlarla olan ilişkilerinin araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu noktada kendinden memnun olmanın derinlemesine anlaşılabilmesi için bu araştırmada ele alınan değişkenler dışında farklı değişkenlerle olan ilişkileri araştırılabilir.

10. Alanyazın incelendiğinde aile bütünlük duygusu ile ilgili yapılan çalışmaların klinik olmayan örneklemde az sayıda olduğu, klinik örneklemde ise hemen hemen yok denecek sayıda olduğu görülmüştür. Gelecekte yapılması planlanan çalışmalarda, klinik

ve klinik olmayan örnekleme aile bütünlük duygusunun başka hangi değişkenlerle ilişkili olduğu araştırılabilir.



KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (2010). Constructions of religiosity, subjective well-being, anxiety, and depression in two cultures: *Kuwait and USA*. *International Journal of Social Psychiatry*, 58(2), 138–145.
<https://doi.org/10.1177/0020764010387545>
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>
- Aderhold, C., Morawa, E., Paslakis, G., & Erim, Y. (2019). Protective factors of depressive symptoms in adult cancer patients: the role of sense of coherence and posttraumatic growth in different time spans since diagnosis. *Journal of Psychosocial Oncology*, 37(5), 616-635.
<https://doi.org/10.1080/07347332.2019.1631931>
- Albuquerque, I., de Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2011). Personality and subjective well-being: What hides behind global analyses?. *Social Indicators Research*, 105(3), 447-460. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9780-7>
- Alfonso, V. C., Allison, D. B., Rader, D. E., & Gorman, B. S. (1996). The extended satisfaction with life scale: Development and psychometric properties. *Social Indicators Research*, 38(3), 275–301. <https://doi.org/10.1007/bf00292049>
- Ali, A., Deuri, S. P., Deuri, S. K., Jahan, M., Singh, A. R., & Verma, A. N. (2010). Perceived social support and life satisfaction in persons with somatization disorder. *Industrial Psychiatry Journal*, 19(2), 115–118.
<https://doi.org/10.4103/0972-6748.90342>
- Allen, L. A., & Woolfolk, R. L. (2014). Somatization and conversion disorders. In S.T. Hoffman (Eds.) *The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral Therapy* (1st ed., 505-524). John Wiley & Sons, Ltd.
<https://doi.org/10.1002/9781118528563.wbcbt22>

- Altiner-Yaş, M. (2022). *Salutogenez model temelli kırılabilirliği önleme programının 55 yaş ve üstü kadınlarda kırılabilirlik gelişimi ve bütünlük duygusuna etkisi* (729884) [Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- American Psychiatric Association (2008). Let's talk facts about depression. *The Journal of the Oklahoma State Medical Association*, 101(12), 351–354.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19177998/>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- American Psychological Association. (n.d.). Anxiety. In APA dictionary of psychology. Retrieved October 10, 2022, from <https://dictionary.apa.org/anxiety>
- American Psychological Association. (n.d.). Ego strength. In APA dictionary of psychology. Retrieved October 7, 2022, from <https://dictionary.apa.org/ego-strength>
- Amirkhan, J. H., & Greaves, H. (2003). Sense of coherence and stress: The mechanics of a healthy disposition. *Psychology and Health*, 18(1), 31-62.
<https://doi.org/10.1080/0887044021000044233>
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411–423. <https://doi:10.1037/0033-2909.103.3.411>
- Andrei, F., & Petrides, K. V. (2013). Trait emotional intelligence and somatic complaints with reference to positive and negative mood. *Psihologija*, 46(1), 5-15. <https://doi.org/10.2298/PSI1301005A>
- Antonovsky, A. (1979) *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass Inc. San Francisco.
- Antonovsky, A. (1987) *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass, San Francisco.
<https://archive.org/details/unravelingmyster00aaro/page/12/mode/2up?view=theater>
- Antonovsky, A., & Sourani, T. (1988). Family Sense of Coherence and Family Adaptation. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 79.
<https://doi:10.2307/352429>

- Antonovsky, A. (1990). A somewhat personal odyssey in studying the stress process. *Stress Medicine*, 6(2), 71-80. <https://doi.org/10.1002/smi.2460060203>
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725–733. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90033-Z](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-Z)
- Ardelt, M. (2003). Effects of religion and purpose in life on elders' subjective well-being and attitudes toward death. *Journal of Religious Gerontology*, 14(4), 55-77. https://doi.org/10.1300/J078v14n04_04
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas, & J. M. Innes (Eds.), *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective* (pp. 189-247). North-Holland: Elsevier Science Publishers B.V.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315812212>
- Argyle M. (2008). *Social encounters: contributions to social interaction*. AldineTransaction.
- Arslan, G., Yıldırım, M., Karataş, Z., Kabasakal, Z., & Kılınç, M. (2020). Meaningful living to promote complete mental health among university students in the context of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00416-8>
- Aspinwall, L. G. (1998), “Rethinking the role of positive affect in self-regulation”, *Motivation and Emotion*, 22(1), 1–32 <https://doi.org/10.1023/A:1023080224401>
- Ateş, N., Yıldırım, M. S. Ö., & Ermiş, E. N. (2021). Social resources and mental health continuum: the mediating role of family sense of coherence. *Psychology and Education*, 58(3), 751-759. <http://psychologyandeducation.net>
- Bachem, R., & Maercker, A. (2016). Development and psychometric evaluation of a revised sense of coherence scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 34(3), 206-215. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000323>
- Bagozzi, R. P. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error: a comment. *Journal of Marketing Research*, 18(3), 375–381. <http://doi:10.1177/002224378101800312>

- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). 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.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- Balajti, I., Vokó, Z., Ádány, R., & Kósa, K. (2007). Validation of the Hungarian versions of the abbreviated sense of coherence (SOC) scale and the general health questionnaire (GHQ-12). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 8(2), 147-161. <https://doi.org/10.1556/mental.8.2007.2.4>
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford press. <https://books.google.com.tr/books?id=Lx9hf-3ZJCQC&printsec=frontcover&hl=tr#v=onepage&q&f=false>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi:10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Barry, M. M. (2009). Addressing the determinants of positive mental health: concepts, evidence and practice. *International Journal of Mental Health Promotion*, 11(3), 4–17. <https://doi:10.1080/14623730.2009.9721788>
- Batıgün, A.D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik Belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Beck, A. T. (1967). *Depression: clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper and Row.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
https://archive.org/details/cognitivetherapy0000beck_q8c8/page/n7/mode/2up?view=theater
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic books.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.

- Becker, C., Kirchmaier, I., & Trautmann, S. T. (2019). Marriage, parenthood and social network: Subjective well-being and mental health in old age. *PloS One*, 14(7), e0218704. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218704>
- Behnke, A., Conrad, D., Kolassa, I. T., & Rojas, R. (2019). Higher sense of coherence is associated with better mental and physical health in emergency medical services: results from investigations on the revised sense of coherence scale (SOC-R) in rescue workers. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1606628. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1606628>
- Bekhuis, E., Boschloo, L., Rosmalen, J. G. M., & Schoevers, R. A. (2015). Differential associations of specific depressive and anxiety disorders with somatic symptoms. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(2), 116–122. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.11.007>
- Bender, B., & Zhang, L. (2008). Negative affect, medication adherence, and asthma control in children. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 122(3), 490–495. <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2008.05.041>
- Ben-Naim, S., Laslo-Roth, R., Einav, M., Biran, H., & Margalit, M. (2017). Academic self-efficacy, sense of coherence, hope and tiredness among college students with learning disabilities. *European Journal of Special Needs Education*, 32(1), 18-34. <https://doi.org/10.1080/08856257.2016.1254973>
- Bentler, P.M. and Bonnet, D.C. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88 (3), 588-606.
- Berryhill, M. B., & Smith, J. (2021). College student chaotically-disengaged family functioning, depression, and anxiety: the indirect effects of positive family communication and self-compassion. *Marriage & Family Review*, 57(1), 1-23. <https://doi.org/10.1080/01494929.2020.1740373>
- Bíró, É., Balajti, I., Ádány, R., & Kósa, K. (2009). Determinants of mental well-being in medical students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45(2), 253-258. <https://doi.org/10.1007/s00127-009-0062-0>
- Binkowska-Bury, M., & Januszewicz, P. (2010). Sense of coherence and health-related behaviour among university students-a questionnaire survey. *Central European*

Journal of Public Health, 18(3), 145.

<https://cejph.szu.cz/pdfs/cjp/2010/03/04.pdf>

- Bohman, H., Jonsson, U., Von Knorring, A.-L., Von Knorring, L., Päären, A., & Olsson, G. (2010). Somatic symptoms as a marker for severity in adolescent depression. *Acta Paediatrica*, 99(11), 1724–1730. <https://doi:10.1111/j.1651-2227.2010.01906.x>
- Bollen, K. A., & Noble, M. D. (2011). Structural equation models and the quantification of behavior. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(supplement_3), 15639-15646. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010661108>
- Brambila-Tapia, A. J. L., Meda-Lara, R. M., Palomera-Chávez, A., de-Santos-Ávila, F., Hernández-Rivas, M. I., Bórquez-Hernández, P., & Juárez-Rodríguez, P. (2019). Association between personal, medical and positive psychological variables with somatization in university health sciences students. *Psychology, Health & Medicine*, 25(7), 879-886. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1683869>
- Brodski, S. K., & Hutz, C. S. (2012). The repercussions of emotional abuse and parenting styles on self-esteem, subjective well-being: A retrospective study with university students in Brazil. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 21(3), 256-276. <https://doi.org/10.1080/10926771.2012.666335>
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513-531. <https://doi.org/10.1037/0003066X.32.7.513>
- Bueno-Pacheco, A., Satorres, E., Delhom, I., & Meléndez, J. C. (2021). Ego-integrity and its relationship with sense of coherence, satisfaction, self-efficacy, and depression. *Current Psychology*, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01978-z>
- Bum, C. H., & Jeon, I. K. (2016). Structural relationships between students' social support and self-esteem, depression, and happiness. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(11), 1761-1774. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.11.1761>
- Burns, R. A., Anstey, K. J., & Windsor, T. D. (2011). Subjective well-being mediates the effects of resilience and mastery on depression and anxiety in a large

- community sample of young and middle-aged adults. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(3), 240-248.
<https://doi.org/10.3109/00048674.2010.529604>
- Büssing, A., Fischer, J., Haller, A., Heusser, P., Ostermann, T., & Matthiessen, P. (2009). Validation of the brief multidimensional life satisfaction scale in patients with chronic diseases. *European Journal of Medical Research*, 14(4), 171.
<https://doi:10.1186/2047-783x-14-4-171>
- Cairney, J., Corna, L. M., Veldhuizen, S., Herrmann, N., & Streiner, D. L. (2008). Comorbid depression and anxiety in later life: Patterns of association, subjective well-being, and impairment. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 16(3), 201-208. <https://doi.org/10.1097/01.JGP.0000300627.93523.c8>
- Carneiro, F. A. T., Salvador, V. F., Costa, P. A., & Leal, I. P. (2022). Family sense of coherence scale: A confirmatory factor analysis in a Portuguese sample. *Frontiers in Psychology*, 12, 762357. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.762357>
- Casas, F., Sarriera, J. C., Alfaro, J., González, M., Bedin, L., Abs, D., Valdenegro, B. (2014). Reconsidering life domains that contribute to subjective well-being among adolescents with data from three countries. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 491–513. <https://doi:10.1007/s10902-014-9520-9>
- Cecen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Journal of Theory & Practice in Education (JTPE)*, 4(1).
- Cecen, A. R.. (2021). Self satisfaction scale (3S): Development and initial validation of a new measure of subjective well-being. *Current Psychology*.
<https://doi:10.1007/s12144-021-01790-9>
- Chang, L., McBride-Chang, C., Stewart, S. M., & Au, E. (2003). Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development*, 27(2), 182-189.
<https://doi.org/10.1080/01650250244000182>
- Chu, J. J., Khan, M. H., Jahn, H. J., & Kraemer, A. (2016). Sense of coherence and associated factors among university students in China: Cross-sectional evidence. *BMC Public Health*, 16(1). <https://doi:10.1186/s12889-016-3003-3>

- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418-424. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.007>
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 316–336. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.100.3.316>
- Conoley, C. W., Pontrelli, M. E., Oromendia, M. F., Carmen Bello, B. D., & Nagata, C. M. (2015). Positive empathy: A therapeutic skill inspired by positive psychology. *Journal of Clinical Psychology*, 71(6), 575–583. <https://doi:10.1002/jclp.22175>
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orijinal basım tarihi 2009).
- Crosby, J. F. (1976). Theories of anxiety: A theoretical perspective. *American Journal of Psychoanalysis*, 36(3), 237-248. <https://pep-web.org/browse/document/AJP.036.0237A>
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Cummins, R. A., & Lau, A. L. . (2004). The motivation to maintain subjective well-being: A homeostatic model. *Personality and Motivational Systems in Mental Retardation*, 255–301. [https://doi:10.1016/s0074-7750\(04\)28008-9](https://doi:10.1016/s0074-7750(04)28008-9)
- Cummins, R. A., Lau, A. L., & Stokes, M. (2004). HRQOL and subjective well-being: Noncomplementary forms of outcome measurement. *Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research*, 4(4), 413–420. <https://doi:10.1586/14737167.4.4.413>
- Cummins, R. A. (2013). Subjective well-being, homeostatically protected mood and depression: A synthesis. *The Exploration of Happiness*, 77–95. https://doi:10.1007/978-94-007-5702-8_5
- Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve davranışı*. 36. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

- Çamaş, G., & Yalçın, İ. (2021). The relationships between stigma toward psychological help seeking, self-efficacy, family sense of coherence and social support. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(4), 233-245.
<https://doi.org/10.24106/kefdergi.822044>
- Çeçen, A. R. (2007). Aile bütünlük (tutarlılık) duygusu ölçeği (Abdö-K) kısa formunun türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(3), 1199-1220.
- Çivitci, A. (2007). Çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğininin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (26).
- Çömlekçi K.N. (2021). *Evli ve bekar kadınların depresyon, kaygı, stres ve somatizasyon düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi* (681528) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dantas, R. A. S., Motzer, S. A., & Ciol, M. A. (2002). The relationship between quality of life, sense of coherence and self-esteem in persons after coronary artery bypass graft surgery. *International Journal of Nursing Studies*, 39(7), 745-755.
[https://doi.org/10.1016/S0020-7489\(02\)00017-2](https://doi.org/10.1016/S0020-7489(02)00017-2)
- Darling, C. A., McWey, L. M., Howard, S. N., & Olmstead, S. B. (2007). College student stress: the influence of interpersonal relationships on sense of coherence. *Stress and Health*, 23(4), 215–229. <https://doi:10.1002/smi.1139>
- Demirbaş-Çelik, N., Yeşilyurt, F. (2019). Öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçların depresif belirtileri yordayıcılığı. H. Ekşi, M. Yüksel ve A.N. Canel (Ed.). IX. *Uluslararası Yüksek Öğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi Bildiriler Kitabı* (s. 371-375). Nobel Akademik Yayıncılık.
- De Coninck, D., Matthijs, K., & Luyten, P. (2019). Subjective well-being among first-year university students: A two-wave prospective study in Flanders, Belgium. *Student Success*, 10(1), 33-46. <https://doi:10.5204/ssj.v10i1.642>
- De Gucht, V., Fischler, B., & Heiser, W. (2004). Neuroticism, alexithymia, negative affect, and positive affect as determinants of medically unexplained symptoms.

Personality and Individual Differences, 36, 1655–1667.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.06.012>

Depue, R. A., & Iacono, W. G. (1989). Neurobehavioral aspects of affective disorders. *Annual Review of Psychology*, 40(1), 457–492.

<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.40.020189.002325>

Derogatis, L. R. (1992). *The brief symptom inventory (BSI): administration, scoring & procedures manual-II*. Clinical Psychometric Research.

Dezutter, J., Wiesmann, U., Apers, S., & Luyckx, K. (2013). Sense of coherence, depressive feelings and life satisfaction in older persons: a closer look at the role of integrity and despair. *Aging & Mental Health*, 17(7), 839–843.

<https://doi.org/10.1080/13607863.2013.792780>

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.

Diener, E., Larsen, R. J., & Emmons, R. A. (1984). Person × Situation interactions: Choice of situations and congruence response models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(3), 580. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.3.580>

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.

https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Gallagher, D. (1991). Response artifacts in the measurement of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 35–56.

<https://doi.org/10.1007/BF00292649>

Diener, E., Suh, E. M., Smith, H., & Shao, L. (1995). National differences in reported subjective well-being: Why do they occur?. *Social Indicators Research*, 34(1), 7–32.

<https://doi.org/10.1007/BF01078966>

Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181–185. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x>

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

<https://doi.org/10.1023/A:1006859511756>

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi:10.1037/0003-066x.55.1.34>
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169. <https://doi.org/10.1023/A:1014411319119>
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In: Diener, E. (eds) *The science of well-being*. Social Indicators Research Series, vol 37. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2
- Diener, E., Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In: Diener, E. (eds) *Culture and Well-Being*. Social Indicators Research Series, vol 38. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_4
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2016). Findings all psychologists should know from the new science on subjective wellbeing. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*. <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Dilbaz, N., & Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3). https://doi.org/10.1501/Kriz_00000000044
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64. <https://dergipark.org.tr/en/pub/doujournal/issue/66668/1043081>
- Dogan, T., & Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi [An examination of the relationships between two-dimensional self-esteem and subjective well-being]. *Pamukkale University Journal of Education*, 33(1), 107-117. <https://doi.org/10.9779/PUJE434>

- Dolz-del-Castellar, B., & Oliver, J. (2021). Relationship between family functioning, differentiation of self and anxiety in Spanish young adults. *PloS One*, 16(3), e0246875. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246875>
- Du, H., King, R. B., & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PloS One*, 12(8), e0183958. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183958>
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*. Academic Press.
- Egger, H. L., Costello, E. J., Erkanlı, A., & Angold, A. (1999). Somatic complaints and psychopathology in children and adolescents: Stomach aches, musculoskeletal pains, and headaches. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(7), 852–860. <https://doi:10.1097/00004583-199907000-00015>
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart. <https://archive.org/details/reasonemotioninp00elli>
- Elovainio, M., & Kivimäki, M. (2000). Sense of coherence and social support—Resources for subjective well-being and health of the aged in Finland. *International Journal of Social Welfare*, 9(2), 128-135. <https://doi.org/10.1111/1468-2397.00118>
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(6), 460-466. <http://dx.doi.org/10.1136/jech.2003.018085>
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2007). Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 61(11), 938-944. <http://dx.doi.org/10.1136/jech.2006.056028>
- Eriksson, M. (2017). The sense of coherence in the salutogenic model of health. In M.B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G.F. Bauer, J.M. Pelikan, B. Lindström, G.A. Espnes. (Eds). *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 91-96). Springer, Cham.

- Eryilmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş Grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(36).
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21456/229650>
- Feldt, T. (1997). The role of sense of coherence in well-being at work: Analysis of main and moderator effects. *Work & Stress*, 11(2), 134-147.
<https://doi.org/10.1080/02678379708256830>
- Flannery Jr, R. B., & Flannery, G. J. (1990). Sense of coherence, life stress, and psychological distress: A prospective methodological inquiry. *Journal of Clinical Psychology*, 46(4), 415-420. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199007\)46:4<415::AID-JCLP2270460407>3.0.CO;2-A](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199007)46:4<415::AID-JCLP2270460407>3.0.CO;2-A)
- Forbes, E. E., Williamson, D. E., Ryan, N. D., & Dahl, R. E. (2004). Positive and negative affect in depression: Influence of sex and puberty. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 1021(1), 341–347.
<https://doi:10.1196/Annals.1308.042>
- Frenz, A. W., Carey, M. P., & Jorgensen, R. S. (1993). Psychometric evaluation of Antonovsky's sense of coherence scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 145.
<https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.145>
- Freud, S. (1962). *The ego and the id*. New York: W.W. Norton & Company.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gana, K. (2001). Is sense of coherence a mediator between adversity and psychological well-being in adults?. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 17(2), 77-83. <https://doi.org/10.1002/smi.882>
- Gambetta-Tessini, K., Mariño, R., Morgan, M., & Anderson, V. (2016). Coping strategies and the Salutogenic Model in future oral health professionals. *BMC Medical Education*, 16(1). <https://doi:10.1186/s12909-016-0740-z>
- Garavand, H., Abdoli, F., & Sabzian, S. (2022). Investigating the causal model of the meaning in life and sense of coherence with Covid-19 anxiety: the mediating role of hope. *Journal of Research in Psychopathology*, 3(8), 41-50.
<https://doi:10.22098/jrp.2022.10814.1102>

- Gargiulo, R. A., & Stokes, M. A. (2008). Subjective well-being as an indicator for clinical depression. *Social Indicators Research*, 92(3), 517–527.
<https://doi.org/10.1007/s11205-008-9301-0>
- Geçtan, E. (2018). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar* (23. Basım). Metis Yayınları.
- Geyer, S. (1997). Some conceptual considerations on the sense of coherence. *Social Science & Medicine*, 44(12), 1771-1779. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(96\)00286-9](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(96)00286-9)
- Ghamari, M. (2012). Family function and depression, anxiety, and somatization among college students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(5), 101-105.
https://hrmars.com/papers_submitted/9064/family-function-and-depression-anxiety-and-somatization-among-college-students.pdf
- Gilman, R., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). A first study of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale with adolescents. *Social Indicators Research*, 52(2), 135-160. <https://doi.org/10.1023/A:1007059227507>
- Ginsburg, G. S., Riddle, M. A., & Davies, M. (2006). Somatic symptoms in children and adolescents with anxiety disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 45(10), 1179–1187.
<https://doi.org/10.1097/01.chi.0000231974.43966.6e>
- Goudarz, M., Foroughan, M., Makarem, A., & Rashedi, V. (2015). Relationship between social support and subjective well-being in older adults, 10, 110-119.
<https://www.sid.ir/paper/95175/en#downloadbottom>
- Grant, F., Guille, C., & Sen, S. (2013). Well-being and the risk of depression under stress. *PLoS One*, 8(7), e67395. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0067395>
- Greenspoon, P. J., & Saklofske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54(1), 81-108.
<https://doi.org/10.1023/a:1007219227883>
- Greenwald, A. G., & Pratkanis, A. R. (1984). The self. In R. S. Wyer, Jr. & T. K. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition*, Vol. 3, pp. 129–178). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Grevenstein, D., & Bluemke, M. (2015). Can the big five explain the criterion validity of Sense of coherence for mental health, life satisfaction, and personal distress?. *Personality and Individual Differences*, 77, 106-111.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.053>
- Griffiths, C. A., Ryan, P., & Foster, J. H. (2011). Thematic analysis of Antonovsky's sense of coherence theory. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(2), 168-173.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2010.00838.x>
- Guney, S., Kalafat, T., & Boysan, M. (2010). Dimensions of mental health: life satisfaction, anxiety and depression: a preventive mental health study in Ankara University students population. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1210–1213. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.174>
- Guo, L. N., Liu, Y. J., McCallum, J., Söderhamn, U., Ding, X. F., Yv, S. Y., & Guo, Y. R. (2018). Perceived stress and depression amongst older stroke patients: Sense of coherence as a mediator? *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 79, 164-170. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.08.010>
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_10_1_14_27.pdf
- Gürhan, N., Kaya, B., Özbaş, A. A., Kabataş, E., Sahin, C., & Doğan, H. (2017). The relationship between self-esteem and psychological symptoms for university students. *International Journal of Behavioral Sciences*, 11(1), 11-15.
http://www.behavsci.ir/article_67966_28b8b1ad776cd3cfb1e239afd2ba4a39.pdf
- Hart, K. E., Hittner, J. B., & Paras, K. C. (1991). Sense of coherence, trait anxiety, and the perceived availability of social support. *Journal of Research in Personality*, 25(2), 137-145. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(91\)90010-N](https://doi.org/10.1016/0092-6566(91)90010-N)
- Hatami, G., Motamed, N., & Ashrafzadeh, M. (2009). Confirmatory factor analysis of persian adaptation of multidimensional students' life satisfaction scale (MSLSS). *Social Indicators Research*, 98(2), 265–271. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9538-2>

- Haukkala, A., Konttinen, H., Lehto, E., Uutela, A., Kawachi, I., & Laatikainen, T. (2013). Sense of coherence, depressive symptoms, cardiovascular diseases, and all-cause mortality. *Psychosomatic Medicine*, 75(4), 429-435.
<https://doi:10.1097/PSY.0b013e31828c3fa4>
- Haybron, D. (2006). Life satisfaction, ethical reflection, and the science of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(1), 99-138. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9006-5>
- Headey, B., Kelley, J., & Wearing, A. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social Indicators Research*, 29(1), 63–82. <https://doi:10.1007/bf01136197>
- Henje Blom, E. C., Serlachius, E., Larsson, J. O., Theorell, T., & Ingvar, M. (2010). Low Sense of Coherence (SOC) is a mirror of general anxiety and persistent depressive symptoms in adolescent girls-a cross-sectional study of a clinical and a non-clinical cohort. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(1), 1-13.
<https://doi.org/10.1186/1477-7525-8-58>
- Henningsen, P., Zipfel, S., & Herzog, W. (2007). Management of functional somatic syndromes. *The Lancet*, 369(9565), 946-955. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60159-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60159-7)
- Heydari, F., Nikfarid, L., Oujian, P., Nasiri, M., & Motefakker, S. (2022). Predictors of Perceived Family Sense of Coherence in Parents of Children with Cancer. *Indian Journal of Palliative Care*, 28(1), 28.
https://doi.org/10.25259/IJPC_107_21
- Hochwälder, J. (2012). The contribution of the big five personality factors to sense of coherence. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 591-596.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.05.008>
- Hoi Yan, C. (2006). Factors affecting the state anxiety level of higher education students in Macau: the impact of trait anxiety and self-esteem. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 31(6), 709-725.
<https://doi.org/10.1080/02602930600760934>
- Hombrados-Mendieta, I., García-Martín, M. A., & Gómez-Jacinto, L. (2013). The relationship between social support, loneliness, and subjective well-being in a

- Spanish sample from a multidimensional perspective. *Social Indicators Research*, 114(3), 1013-1034. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0187-5>
- Hooper, D., Coughlan, J. and Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60, www.ejbrm.com
- Hoyle, R. H. (1995). The structural equation modeling approach: Basic concepts and fundamental issues. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 1–15). Sage Publications, Inc.
- Hox, J. J., & Bechger, T. M. (1998). An introduction to structural equation modeling. *Family Science Review*, 11, 354-373. <http://joophox.net/publist/semfamre.pdf>
- Hsiao, C. Y., Lu, H. L., & Tsai, Y. F. (2018). Effect of family sense of coherence on internalized stigma and health-related quality of life among individuals with schizophrenia. *International Journal of Mental Health Nursing*, 27(1), 138-146. <https://doi.org/10.1111/inm.12302>
- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6(2), 149–158. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.2.149>
- Huebner, S. (2001). *Manual for the multidimensional student's life satisfaction scale*. Department of Psychology, University of South Carolina.
- Huebner, E. S., Seligson, J. L., Valois, R. F., & Suldo, S. M. (2006). A review of the brief multidimensional students' life satisfaction scale. *Social Indicators Research*, 79(3), 477–484. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5395-9>
- Hughes, A. A., & Kendall, P. C. (2009). Psychometric properties of the positive and negative affect scale for children (PANAS-C) in children with anxiety disorders. *Child Psychiatry and Human Development*, 40(3), 343–352. <https://doi.org/10.1007/s10578-009-0130-4>
- Huppert, F. A. (2005). Positive mental health in individuals and populations. In F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (Eds.). *The Science of Well-Being* (pp. 307–340). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198567523.003.0012>

- Ickes, W. J., Wicklund, R. A., & Ferris, C. B. (1973). Objective self awareness and self esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9(3), 202-219.
[https://doi.org/10.1016/0022-1031\(73\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0022-1031(73)90010-3)
- İdan, O., Eriksson, M., & Al-Yagon, M. (2017). The salutogenic model: The role of generalized resistance resources. In M.B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G.F. Bauer, J.M. Pelikan, B. Lindström, G.A. Espnes. (Eds). *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 57-69). Springer, Cham. https://doi:10.1007/978-3-319-04600-6_7
- İnanç-Yazgan, B. ve Yerlikaya, E.E. (2015). *Kişilik kuramları* (10. bs.). Pegem Akademi.
- İzgiş, H. (2019). *Bir grup öğretmen algıladıkları sosyal destek ve yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (579672) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*, Vol. I. Henry Holt and Company.
https://rauterberg.employee.id.tue.nl/lecturenotes/DDM110%20CAS/James-1890%20Principles_of_Psychology_vol_I.pdf
- Jeong, Y. J., & Koh, C. K. (2021). Female nursing graduate students' stress and health: the mediating effects of sense of coherence and social support. *BMC Nursing*, 20(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00562-x>
- Johnson, M. (2004). Approaching the salutogenesis of sense of coherence: The role of "active" self-esteem and coping. *British Journal of Health Psychology*, 9(3), 419–432. <https://doi:10.1348/1359107041557057>
- Jørgensen, S., Ginis, K. A., Iwarsson, S., & Lexell, J. (2017). Depressive symptoms among older adults with long-term spinal cord injury: Associations with secondary health conditions, sense of coherence, coping strategies and physical activity. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 49(8), 644-651.
<https://doi:10.2340/16501977-2259>
- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3 (1), 186-194 . <https://doi:10.47793/hp.867111>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(37), 36-43.

<https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443319960000m000275.pdf>

- Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş* (16.bs.). Evrim.
- Kalaycı, Ş. (Ed) (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Dinamik Akademi.
- Karamustafalıoğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
<https://sislietfaltip.org/TR/jvi.aspx?un=SETB-14622&volume=>
- Kase, T., Endo, S., & Oishi, K. (2016). Process linking social support to mental health through a sense of coherence in Japanese university students. *Mental Health & Prevention*, 4(3-4), 124–129. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2016.05.001>
- Katon, W., Egan, K., & Miller, D. (1985). Chronic pain: lifetime psychiatric diagnoses and family history. *The American Journal of Psychiatry*, 142(10), 1156–1160.
<https://doi.org/10.1176/ajp.142.10.1156>
- Kelifa, M. O., Yang, Y., Carly, H., Bo, W., & Wang, P. (2020). How adverse childhood experiences relate to subjective wellbeing in college students: The role of resilience and depression. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2103-2123.
<https://doi.org/10.1007/s10902-020-00308-7>
- Kenny, D.A. (2020). *Measuring model fit*. <https://davidakenny.net/cm/fit.htm>
- Kesebir, S. (2004). Depresyon ve somatizasyon. *Klinik Psikiyatri*, 7(1), 14-19.
<https://klinikpsikiyatri.org/jvi.aspx?pdire=kpd&plng=tur&un=KPD-89894>
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum–short form (MHC–SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181-192. <https://doi.org/10.1002/cpp.572>
- Keyes, C. L. M., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2366–2371. <https://doi.org/10.2105/ajph.2010.192245>

- Kikuchi, Y., Nakaya, M., Ikeda, M., Okuzumi, S., Takeda, M., & Nishi, M. (2014). Sense of coherence and personality traits related to depressive state. *Psychiatry Journal*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/738923>
- Kiremitçi, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde mevsimsellik ve öznel iyi oluş ilişkisinin psikolojik semptomlara göre incelenmesi*. (425234) [Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kleiveland B, Natvig GK, Jepsen R. (2015). Stress, sense of coherence and quality of life among Norwegian nurse students after a period of clinical practice. *PeerJ*, 3, e1286. <https://doi.org/10.7717/peerj.1286>
- Kline, R. B. (1998). Software Review: Software Programs for Structural Equation Modeling: Amos, EQS, and LISREL. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 16(4), 343–364. <https://doi:10.1177/073428299801600407>
- Kline, R. B. (2019). *Yapısal eşitlik modellemesinin ilkeleri ve uygulaması* (4. bs.) (S. Şen Çev. Ed.). Nobel Yayıncılık. (Orijinal basım tarihi 2015).
- Knowlden, A. P., Sharma, M., Kanekar, A., & Atri, A. (2013). Sense of coherence and hardiness as predictors of the mental health of college students. *International Quarterly of Community Health Education*, 33(1), 55–68. <https://doi:10.2190/iq.33.1.e>
- Konaszewski, K., Kolemba, M., & Niesiobędzka, M. (2019). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current Psychology*, 40(8), 4052–4062. <https://doi:10.1007/s12144-019-00363-1>
- Konrath, S., & Grynberg, D. (2016). The positive (and negative) psychology of empathy. In D. F. Watt & J. Panksepp (Eds.), *Psychology And Neurobiology of Empathy* (pp. 63–107). Nova Biomedical Books.
- Konttinen, H., Haukkala, A., & Uutela, A. (2008). Comparing sense of coherence, depressive symptoms and anxiety, and their relationships with health in a population-based study. *Social Science & Medicine*, 66(12), 2401-2412. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.053>
- Koptagel-İlal, G. (1999). Somatizasyonu nasıl anlamalıyız? -psikodinamik değerlendirme. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 27-33.

<http://psikiyatridizini.net/articles.aspx?journalid=14&year=1999&volume=1&number=1>

- Koyama, A., Matsushita, M., Ushijima, H., Jono, T., & Ikeda, M. (2014). Association between depression, examination-related stressors, and sense of coherence: The ronin-sei study. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 68(6), 441-447. <https://doi.org/10.1111/pcn.12146>
- Kövi, Z., Odler, V., Gacsályi, S., Hittner, J. B., Hevesi, K., Hübner, A., & Aluja, A. (2017). Sense of coherence as a mediator between personality and depression. *Personality and Individual Differences*, 114, 119-124. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.064>
- Kroenke, K., Jackson, J. L., & Chamberlin, J. (1997). Depressive and anxiety disorders in patients presenting with physical complaints. *The American Journal of Medicine*, 103(5), 339-347. [https://doi:10.1016/s0002-9343\(97\)00241-6](https://doi:10.1016/s0002-9343(97)00241-6)
- Krok, D. (2015). The mediating role of optimism in the relations between sense of coherence, subjective and psychological well-being among late adolescents. *Personality and Individual Differences*, 85, 134-139. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.006>
- Kupcewicz, E. (2022). Global self-esteem and stress intensity in a group of Polish nurses-a mediatory role of a sense of coherence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 975.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 461-470. <https://doi:10.1080/17439760903157182>
- Lee, S.-Y., & Song, X.-Y. (2014). Bayesian structural equation model. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Computational Statistics*, 6(4), 276-287. <https://doi:10.1002/wics.1311>
- Leventhal, E. A., Hansell, S., Diefenbach, M., Leventhal, H., & Glass, D. C. (1996). Negative affect and self-report of physical symptoms: Two longitudinal studies of older adults. *Health Psychology*, 15(3), 193-199. <https://doi:10.1037/0278-6133.15.3.193>

- Li, W., Leonhart, R., Schaefer, R., Zhao, X., Zhang, L., Wei, J. & Fritzsche, K. (2015). Sense of coherence contributes to physical and mental health in general hospital patients in China. *Psychology, Health & Medicine*, 20(5), 614-622.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2014.952644>
- Lindström, B., & Eriksson, M. (2006). Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health Promotion International*, 21(3), 238-244.
<https://doi.org/10.1093/heapro/dal016>
- Lipowski Z. J. (1988). Somatization: the concept and its clinical application. *The American Journal of Psychiatry*, 145(11), 1358–1368.
<https://doi.org/10.1176/ajp.145.11.1358>
- Liu, L., Liu, C., & Zhao, X. (2017). Linking anger trait with somatization in low-grade college students: moderating roles of family cohesion and adaptability. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 29(1), 30. <https://doi.org/10.11919/j.issn.1002-0829.216102>
- Lu, L. (1995). The relationship between subjective well-being and psychosocial variables in Taiwan. *The Journal of Social Psychology*, 135(3), 351–357.
<https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9713964>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Machado, L., Souza, C. T. N. D., Nunes, R. D. O., de Santana, C. N., Araujo, C. F. D., & Cantilino, A. (2018). Subjective well-being, religiosity and anxiety: a cross-sectional study applied to a sample of Brazilian medical students. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 40, 185-192. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0070>
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., & Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99–128. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3901_4
- MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, 58, 593-614
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085542>

- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. "Topsy," Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(3), 149–156. <https://doi:10.3109/01612840.2011.632708>
- Malagon-Aguilera, M. C., Suñer-Soler, R., Bonmatí-Tomas, A., Bosch-Farré, C., Gelabert-Vilella, S., & Juvinyà-Canal, D. (2019). Relationship between sense of coherence, health and work engagement among nurses. *Journal of Nursing Management*, 27(8), 1620-1630. <https://doi.org/10.1111/jonm.12848>
- Mallorquí-Bagué, N., Bulbena, A., Pailhez, G., Garfinkel, S. N., & Critchley, H. D. (2016). Mind-body interactions in anxiety and somatic symptoms. *Harvard Review of Psychiatry*, 24(1), 53–60. <https://doi:10.1097/hrp.0000000000000085>
- Marsh, H. W., & O'Neill, R. (1984). Self description questionnaire III: the construct validity of multidimensional self-concept ratings by late adolescents. *Journal of Educational Measurement*, 21(2), 153-174. <https://doi.org/10.1111/j.1745-3984.1984.tb00227.x>
- Martínez, L. M., Estrada, D., & Prada, S. I. (2019). Mental health, interpersonal trust and subjective well-being in a high violence context. *SSM-Population Health*, 8, 100423. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100423>
- Martínez, L., Valencia, I., & Trofimoff, V. (2020). Subjective wellbeing and mental health during the COVID-19 pandemic: Data from three population groups in Colombia. *Data in Brief*, 32, 106287. <https://doi:10.1016/j.dib.2020.106287>
- Matić, I., & Jureša, V. (2021). Sense of coherence and subjective well-being among adolescents—the potential impact of living in a dormitory compared to living with family. *Acta Clinica Croatica*, 60(4), 632. <https://doi.org/10.20471/acc.2021.60.04.10>
- Matić, I., Taksic, I., & Bozicevic, M. (2021). The sense of coherence and subjective well-being as resources of resilience in the time of stressful situations: CoViD-19 outbreak and earthquakes. *Psychiatria Danubina*, 33(broj 4), 639-645. <https://doi.org/10.24869/psyd.2021.639>
- Matić, I., Kurtović, B., Friganović, A., & Rotim, C. (2022). Erasmus+ Program and nursing students' sense of coherence, well-being, and school success.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3968. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073968>
- Mato, M., & Tsukasaki, K. (2017). Factors promoting sense of coherence among university students in urban areas of Japan: individual-level social capital, self-efficacy, and mental health. *Global Health Promotion*, 0(0), 1-9. <https://doi:10.1177/1757975917691925>
- Mete, H. E. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 3-18. <https://klinikpsikiyatri.org/jvi.aspx?pdire=kpd&plng=tur&un=KPD-55563>
- McCubbin, H. I., & McCubbin, M. A. (1988). Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*, 247-254. <https://doi.org/10.2307/584557>
- McLeod, S. (2008). *Self concept*. Simply Psychology.
- Miller Smedema, S., Catalano, D., & Ebener, D. J. (2010). The relationship of coping, self-worth, and subjective well-being: A structural equation model. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 53(3), 131-142. <https://doi.org/10.1177/0034355209358272>
- Misener, D. T. (2014). *An examination of the relationship between sense of coherence, engagement in health behaviors, and individual coping style*. [Doctoral dissertation, University of Louisville]. Electronic Theses and Dissertations. <https://doi.org/10.18297/etd/1750>
- Mittelmark, M. B. & Bauer, G.F. (2017). The meanings of salutogenesis. In M.B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G.F. Bauer, J.M. Pelikan, B. Lindström, G.A. Espnes. (Eds). *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 7-13). Springer, Cham.
- Moberly, N. J., & Watkins, E. R. (2008). Ruminative self-focus, negative life events, and negative affect. *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 1034–1039. <https://doi:10.1016/j.brat.2008.06.004>
- Moen, Ø. L., & Hall-Lord, M. L. (2016). Reliability and validity of the Norwegian family sense of coherence scale. *Open Journal of Nursing*, 6, 1075-1086. <https://doi:10.4236/ojn.2016.612102>
- Moksnes, U. K., Rannestad, T., Byrne, D. G., & Espnes, G. A. (2011). The association between stress, sense of coherence and subjective health complaints in

- adolescents: sense of coherence as a potential moderator. *Stress and Health*, 27(3), e157-e165. <https://doi.org/10.1002/smi.1353>
- Moksnes, U. K., Løhre, A., & Espnes, G. A. (2013a). The association between sense of coherence and life satisfaction in adolescents. *Quality of Life Research*, 22(6), 1331-1338. <https://doi.org/10.1007/s11136-012-0249-9>
- Moksnes, U. K., Espnes, G. A., & Haugan, G. (2013b). Stress, sense of coherence and emotional symptoms in adolescents. *Psychology & Health*, 29(1), 32–49. <https://doi.org/10.1080/08870446.2013.822868>
- Moksnes, U. K., & Haugan, G. (2015). Stressor experience negatively affects life satisfaction in adolescents: the positive role of sense of coherence. *Quality of Life Research*, 24(10), 2473-2481. <https://doi.org/10.1007/s11136-015-0977-8>
- Moksnes, U. K., & Lazarewicz, M. (2016). The association between self-esteem and sense of coherence in adolescents aged 13–18 years—The role of sex and age differences. *Personality and Individual Differences*, 90, 150-154. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.049>
- Mor, N., & Winkquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(4), 638-662. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.4.638>
- Motzer, S. A., Hertig, V., Jarrett, M., & Heitkemper, M. M. (2003). Sense of coherence and quality of life in women with and without irritable bowel syndrome. *Nursing Research*, 52(5), 329-337. <https://doi.org/10.1097/00006199-200309000-00007>
- Möllerberg, M. L. (2017). *Families' life situation when living with cancer: aspects of health and family sense of coherence* (Doctoral Dissertation, Linnaeus University Press).
- Möllerberg, M. L., Årestedt, K., Swahnberg, K., Benzein, E., & Sandgren, A. (2019). Family sense of coherence and its associations with hope, anxiety and symptoms of depression in persons with cancer in palliative phase and their family members: A cross-sectional study. *Palliative Medicine*, 33(10), 1310-1318. <https://doi.org/10.1177/0269216319866653>

- Myrin, B., & Lagerström, M. (2008). Sense of coherence and psychosocial factors among adolescents. *Acta Paediatrica*, 97(6), 805-811.
<https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2008.00801.x>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Newby, N. M. (1996). *Reliability and validity testing of the Family Sense of Coherence Scale in chronic illness* (9718145) [Doctoral dissertation, Saint Louis University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
<https://www.proquest.com/openview/537f1f66893113d5e78dc5ced2bcb77e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Ngai, F. W., & Ngu, S. F. (2011). Translation and validation of a Chinese version of the family sense of coherence scale in Chinese childbearing families. *Nursing Research*, 60(5), 295-301. <https://doi:10.1097/NNR.0b013e3182269b00>
- Ngai, F. W., & Ngu, S. F. (2012). Family sense of coherence and quality of life. *Quality of Life Research*, 22(8), 2031-2039. <https://doi.org/10.1007/s11136-012-0336-y>
- Ngai, F. W., & Chan, P. S. (2020). Perception of family sense of coherence during parental transition: A qualitative study. *Journal of Health Psychology*, 26(13), 2435-2449. <https://doi.org/10.1177/1359105320914062>
- Ngai, F. W., & Lam, W. (2021). Perception of family sense of coherence among Chinese couples with infertility. *Journal of Clinical Nursing*, 30(21-22), 3259-3267. <https://doi.org/10.1111/jocn.15833>
- Ngai, F. W., & Loke, A. Y. (2022). Relationships between infertility-related stress, family sense of coherence and quality of life of couples with infertility. *Human Fertility*, 25(3), 540-547. <https://doi.org/10.1080/14647273.2021.1871781>
- Nuccitelli, C., Valentini, A., Caletti, M. T., Caselli, C., Mazzella, N., Forlani, G., & Marchesini, G. (2018). Sense of coherence, self-esteem, and health locus of control in subjects with type 1 diabetes mellitus with/without satisfactory metabolic control. *Journal of Endocrinological Investigation*, 41(3), 307-314.
<https://doi.org/10.1007/s40618-017-0741-8>
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (2009). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. In E. Diener

- (Eds.), *Culture and well-being* (pp. 109-127). Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_6.
- Okur Güney, Z. E., Sattel, H., Witthöft, M., & Henningsen, P. (2019). Emotion regulation in patients with somatic symptom and related disorders: A systematic review. *PloS One*, 14(6), e0217277. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217277>
- Olsson, M., Hansson, K., Lundblad, A. M., & Cederblad, M. (2006). Sense of coherence: definition and explanation. *International Journal of Social Welfare*, 15(3), 219-229. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2397.2006.00410.x>
- Orth, U., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Maes, J., & Schmitt, M. (2009). Low self-esteem is a risk factor for depressive symptoms from young adulthood to old age. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(3), 472. <https://doi.org/10.1037/a0015922>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2013). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 455-460. <https://doi.org/10.1177/0963721413492763>
- Oyama O, Paltoo C, Greengold J. (2007). Somatoform disorders. *Am Fam Physician*, 76(9), 1333-1338.
- Özen, Y., & Gülaçtı, F. (2010). Benlik-kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı?. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 20-38. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erziefd/issue/6000/80003>
- Özen, E. M., Serhadlı, Z. N. A., Türkcan, A. S., & Ülker, G. E. (2010). Depresyon ve anksiyete bozukluklarında somatizasyon. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23(1), 60-65.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Satisfaction of life in elderly individuals. *Turk J Geriatrics*, 6, 72-4. http://geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf_TJG_146.pdf
- Öztekin, C., & Tezer, E. (2009). The role of sense of coherence and physical activity in positive and negative affect of Turkish adolescents. *Adolescence*, 44(174), 421-432. <http://hdl.handle.net/11693/22732>
- Padhy, M., Rana, S., & Mishra, M. (2011). Self esteem and subjective wellbeing: Correlates of academic achievement of students. *Research Journal of Social*

Science & Management, 1(7), 148-156.

https://www.researchgate.net/publication/325541581_Self_esteem_and_subjective_wellbeing_Correlates_of_academic_achievement_of_students

Padmanabhanunni, A., & Pretorius, T. B. (2022). Promoting well-being in the face of a pandemic: the role of sense of coherence and ego-resilience in the relationship between psychological distress and life satisfaction. *South African Journal of Psychology*, 00812463221113671. <https://doi.org/10.1177/00812463221113671>

Pallant, J. F., & Lae, L. (2002). Sense of coherence, well-being, coping and personality factors: Further evaluation of the sense of coherence scale. *Personality and Individual Differences*, 33(1), 39–48. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00134-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00134-9)

Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12(2), 2156759X0801200. <https://doi:10.1177/2156759x0801200214>

Parker, P. D., Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Factors predicting life satisfaction: A process model of personality, multidimensional self-concept, and life satisfaction. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 18(1), 15-29. <https://doi.org/10.1375/ajgc.18.1.15>

Patel, V., & Sumathipala, A. (2006). Psychological approaches to somatisation in developing countries. *Advances in Psychiatric Treatment*, 12(1), 54-62. <https://doi:10.1192/apt.12.1.54>

Pavot, W., & Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28(1), 1–20. <https://doi:10.1007/bf01086714>

Peker, K., Bermek, G., & Uysal, O. (2012). Factors related to sense of coherence among dental students at İstanbul University. *Journal of Dental Education*, 76(6), 774–782. <https://doi:10.1002/j.0022-0337.2012.76.6.tb05313.x>

Petrie, K., & Brook, R. (1992). Sense of coherence, self-esteem, depression and hopelessness as correlates of reattempting suicide. *British Journal of Clinical Psychology*, 31(3), 293-300. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1992.tb00996.x>

- Posadzki, P., Stockl, A., Musonda, P., & Tsouroufli, M. (2010). A mixed-method approach to sense of coherence, health behaviors, self-efficacy and optimism: Towards the operationalization of positive health attitudes. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(3), 246-252. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00764.x>
- Post, S. G. (2014). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *Positive Psychology in Behavioral Medicine*, 66-76.
- Praag B., van Frijters P., Ferrer-i-Carbonell A. (2003) The anatomy of subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 51: 29–49. [https://doi.org/10.1016/S0167-2681\(02\)00140-3](https://doi.org/10.1016/S0167-2681(02)00140-3)
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Pu, J., Hou, H., & Ma, R. (2017). The mediating effects of self-esteem and trait anxiety mediate on the impact of locus of control on subjective well-being. *Current Psychology*, 36(1), 167-173. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9397-8>
- Raykov, T., Tomer, A., & Nesselroade, J. R. (1991). Reporting structural equation modeling results in Psychology and Aging: some proposed guidelines. *Psychology and Aging*, 6(4), 499. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.6.4.499>
- Reininghaus, U., Craig, T., Gournay, K., Hopkinson, P., & Carson, J. (2007). The high secure psychiatric hospitals' nursing staff stress survey 3: Identifying stress resistance resources in the stress process of physical assault. *Personality and Individual Differences*, 42(3), 397-408. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.07.013>
- Retzlaff, R., Hornig, S., Müller, B., Gitta, R., & Pietz, J. (2006). Family sense of coherence and resilience. A study on families with children with mental and physical disabilities. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 55(1), 36-52. <https://europepmc.org/article/med/16471413>
- Rief, W., Hiller, W., & Margraf, J. (1998). Cognitive aspects of hypochondriasis and the somatization syndrome. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(4), 587–595. <https://doi:10.1037/0021-843x.107.4.587>

- Rief, W., & Auer, C. (2001). Is somatization a habituation disorder? Physiological reactivity in somatization syndrome. *Psychiatry Research*, 101(1), 63-74.
[https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(00\)00240-7](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(00)00240-7)
- Ristkari, T., Sourander, A., Ronning, J., & Helenius, H. (2006). Self-reported psychopathology, adaptive functioning and sense of coherence, and psychiatric diagnosis among young men. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(7), 523-531. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0059-x>
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 96–112.
<https://doi.org/10.1080/08873260802110988>
- Rogers, C.R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In Koch, S. (ed.) *Psychology: A Study of Science*. New York: McGraw-Hill.
- Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 797. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>
- Rojas, M. (2006). Life satisfaction and satisfaction in domains of life: is it a simple relationship?. *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 467–497.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9009-2>
- Rojas, M. (2007) The complexity of well-being: A life satisfaction conception and a domains-of-life approach. In Gough, I. and McGregor, A. (Eds.), *Wellbeing in Developing Countries: From Theory to Research*. Cambridge University Press, USA, 242-258.
- Rokvić, N. (2018). Initial investigation of somatization in the general population of Serbia: Prevalence, manifestations and predictors. *Medicinski Pregled*, 71(11-12), 360-367. <https://doi.org/10.2298/MPNS1812360R>
- Roth, G., & Ekblad, S. (2006). A longitudinal perspective on depression and sense of coherence in a sample of mass-evacuated adults from Kosovo. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(5), 378-381.
<https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000217882.70120.38>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141. <https://doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Sagy, S., & Antonovsky, A. (1992). The family sense of coherence and the retirement transition. *Journal of Marriage and the Family*, 983-993. <https://doi.org/10.2307/353177>
- Sagy, S. (1998). Effects of personal, family, and community characteristics on emotional reactions in a stress situation: the golan heights negotiations. *Youth & Society*, 29(3), 311–329. <https://doi.org/10.1177/0044118X98029003003>
- Sagy, S., & Antonovsky, H. (2000). The development of the sense of coherence: A retrospective study of early life experiences in the family. *The International Journal of Aging and Human Development*, 51(2), 155-166. <https://doi.org/10.2190/765L-K6NV-JK52-UFKT>
- Sagy, S., & Dotan, N. (2001). Coping resources of maltreated children in the family: A salutogenic approach. *Child Abuse & Neglect*, 25(11), 1463-1480. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(01\)00285-X](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(01)00285-X)
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228. <https://doi.org/10.1007/BF01173489>
- Scherler, R. H., Lajunen, T. (1997). A comparison of Finnish and Turkish university students on the short form of the sense of coherence scale, *Fifth Congress of European Psychology*, 6-11 July, Dublin, Ireland.
- Schnyder, U., Büchi, S., Sensky, T., & Klaghofer, R. (2000). Antonovsky's sense of coherence: trait or state?. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69(6), 296-302. <https://doi.org/10.1159/000012411>
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling* (3rd ed.). Psychology Press.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 50, 1116– 1119. <https://doi:10.1016/j.paid.2011.01.037>

- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Knopf.
<https://archive.org/details/MartinSeligmanLearnedOptimism>
- Seligman, M. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. *The Tanner Lectures on Human Values*, 31(4), 1-56.
https://tannerlectures.utah.edu/resources/documents/a-to-z/s/Seligman_10.pdf
- Serin, N. B., Serin, O., & Özbaş, L. F. (2010). Predicting university students' life satisfaction by their anxiety and depression level. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, 579–582. <https://doi:10.1016/j.sbspro.2010.12.200>
- Schimmack, U., & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37(2), 100-106. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00532-9](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00532-9)
- Shao, R., He, P., Ling, B., Tan, L., Xu, L., Hou, Y., ... & Yang, Y. (2020). Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students. *BMC Psychology*, 8(1), 1-19. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00402-8>
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1), 475-492.
<https://doi.org/10.1007/BF00352944>
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561-576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>
- Skirka, N. (2000). The relationship of hardiness, sense of coherence, sports participation, and gender to perceived stress and psychological symptoms among college students. *The Journal of Sports Medicine and Physical fitness*, 40(1), 63–70.
- Silvia, P. J., & Duval, T. S. (2001). Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems. *Personality and Social Psychology Review*, 5(3), 230-241. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0503_4
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 257–276). Oxford University Press.

- Sójka, A., Stelcer, B., Roy, M., Mojs, E., & Pryliński, M. (2019). Is there a relationship between psychological factors and TMD?. *Brain and Behavior*, 9(9), e01360. <https://doi.org/10.1002/brb3.1360>
- Soto, C. J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of Personality*, 83(1), 45-55. <https://doi.org/10.1111/jopy.12081>
- South, S. C., & Miller, M. L. (2014). Measuring momentary stress, affect, and cognition: Relationships with the internalizing and externalizing spectra. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(1), 93-104. <https://doi.org/10.1007/s10862-013-9365-2>
- Speirs, K. E., Hayes, J. T., Musaad, S., VanBrackle, A., Sigman-Grant, M., & All 4 Kids Obesity Resiliency Research Team. (2016). Is family sense of coherence a protective factor against the obesogenic environment?. *Appetite*, 99, 268-276. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.025>
- Stanton, K., & Watson, D. (2014). Positive and negative affective dysfunction in psychopathology. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(9), 555-567. <https://doi.org/10.1111/spc3.12132>
- Stelcer, B., Cybulski, M., Kryvenko, I., Yurtsenyuk, O., Kachmarska, M., Ryshkovska, N., ... & Lisiński, P. (2019). Personal and behavioural health resources in ukrainian students pursuing healthcare degrees: preliminary study. *Studios on Social and Political Psychology*, 44(47), 103-117. [https://doi:10.33120/ssj.vi44\(47\).122](https://doi:10.33120/ssj.vi44(47).122)
- Strümpfer, D. J. W., Gouws, J. F., & Viviers, M. R. (1998). Antonovsky's Sense of Coherence Scale related to negative and positive affectivity. *European Journal of Personality*, 12(6), 457-480. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(199811/12\)12:6<457::AID-PER314>3.0.CO;2-#](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(199811/12)12:6<457::AID-PER314>3.0.CO;2-#)
- Suh, E. M., & Choi, S. (2018). Predictors of subjective well-being across cultures. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. <https://doi:nobascholar.com>

- Suliman, W. A., & Halabi, J. (2007). Critical thinking, self-esteem, and state anxiety of nursing students. *Nurse education today*, 27(2), 162-168.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2006.04.008>
- Sumner, R., Burrow, A. L., & Hill, P. L. (2015). Identity and purpose as predictors of subjective well-being in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 3(1), 46-54.
<https://doi.org/10.1177/2167696814532796>
- Sun, L., Sun, L. N., Sun, Y. H., Yang, L. S., Wu, H. Y., Zhang, D. D., ... & Sun, Y. (2011). Correlations between psychological symptoms and social relationships among medical undergraduates in Anhui Province of China. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 42(1), 29-47.
<https://doi.org/10.2190/PM.42.1.c>
- Suraj, S., & Singh, A. (2011). Study of sense of coherence health promoting behavior in north Indian students. *The Indian Journal of Medical Research*, 134(5), 645.
<https://doi.org/10.4103/0971-5916.90989>
- Sümer, N. (2000). Yapisal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazilari*, 3(6), 49-74. http://www.nebisumer.com/wp-content/uploads/2015/03/SumerN.2000.YEM_TPY.pdf
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213.
<https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Sahin, N. H., & Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri (brief symptom inventory-BSI): Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
<https://toad.halileksi.net/olcek/kisa-semptom-envanteri-kse/>
- Şenman, Ö. (2021). *Çoksesli koro katılımcılarının yaşam doyumu, depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi* (688020) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Takaki, H., & Ishii, Y. (2013). Sense of coherence, depression, and anger among adults with atopic dermatitis. *Psychology, health & medicine*, 18(6), 725-734.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2013.766353>

- Teachman, B. A. (2006). Aging and negative affect: The rise and fall and rise of anxiety and depression symptoms. *Psychology and Aging*, 21(1), 201–207.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.201>
- Thoma, M. V., Mc Gee, S. L., Fegert, J. M., Glaesmer, H., Brähler, E., & Maercker, A. (2018). Evaluation of the revised sense of coherence scale in a representative German sample. *PloS One*, 13(12), e0209550.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209550>
- Thompson, B. L., Waltz, J., Croyle, K., & Pepper, A. C. (2007). Trait meta-mood and affect as predictors of somatic symptoms and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1786-1795.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.05.017>
- Tiller, J. W. (2013). Depression and anxiety. *The Medical Journal of Australia*, 199(6), S28-S31. <https://doi.org/10.5694/mja12.10628>
- Togari, T., Yamazaki, Y., Takayama, T. S., Yamaki, C. K., & Nakayama, K. (2008). Follow-up study on the effects of sense of coherence on well-being after two years in Japanese university undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 44(6), 1335-1347. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.12.002>
- Townsend, J., Hsieh, P. C., Van Puymbroeck, M., Johnston, J., Gassman, R., Agley, J., & YoussefAgha, A. (2013). Sense of coherence, perceived stress and health related quality of life in college students. *Illuminare: A Student Journal in Recreation, Parks, and Leisure Studies*, 11(1), 69-74.
<https://scholarworks.iu.edu/journals/index.php/illuminate/article/view/3165/3244>
- Uchida, H., Tsujino, D., Muguruma, T., Hino, N., Sasaki, K., Miyoshi, M., ... & Hirao, K. (2018). Low sense of coherence is associated with anxiety among adults: Results based on data from all 47 prefectures of Japan. *Comprehensive Psychiatry*, 86, 131-136. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2018.08.006>
- Ümmet, D. (2017). Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(1). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/itobiad/issue/27443/291120>

- Ünüböl, H., HIZLI, G., & KOÇYİĞİT, G. (2020). Bağlanma, aleksitimi ve psikolojik belirtilerin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 398-420. <https://doi.org/10.18863/pgy.804793>
- van Hemert, D. A., Van De Vijver, F. J., & Poortinga, Y. H. (2002). The Beck Depression Inventory as a measure of subjective well-being: A cross-national study. *Journal of Happiness Studies*, 3(3), 257-286. <https://doi.org/10.1023/A:1020601806080>
- Vatandaşlar, S. E., Çeçen-Eroğul, A. R., & Aich, G. (2020). Psychometric properties of family sense of coherence scale among German university students and measurement invariance across genders. *Current Psychology*, 41, 6777–6785. <https://doi:10.1007/s12144-020-01194-1>
- Vatandaşlar, S. E. (2022). *Individual, family, and community sense of coherence in predicting positive mental health among university students in Germany and Turkey: Measurement invariance and comparative analyses*. (715163) [Doktora Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Veenhoven, R. (1996). *The study of life-satisfaction*. Eötvös University Press. <http://hdl.handle.net/1765/16311>
- Volanen, S. M., Lahelma, E., Silventoinen, K., & Suominen, S. (2004). Factors contributing to sense of coherence among men and women. *The European Journal of Public Health*, 14(3), 322-330. <https://doi.org/10.1093/eurpub/14.3.322>
- Von Humboldt, S., Leal, I., & Pimenta, F. (2015). Sense of coherence, sociodemographic, lifestyle, and health-related factors in older adults' subjective well-being. *International Journal of Gerontology*, 9(1), 15-19. <https://doi.org/10.1016/j.ijge.2014.01.007>
- Walsh, F. (2002). A family resilience framework: Innovative practice applications. *Family Relations*, 51(2), 130-137. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2002.00130.x>
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235 <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219>

- Watson, D., Clark, L. A. & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 346-353. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.97.3.346>
- Wetherell, J. L., Le Roux, H., & Gatz, M. (2003). DSM–IV criteria for generalized anxiety disorder in older adults: Distinguishing the worried from the well. *Psychology and Aging*, 18, 622– 627. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.18.3.622>
- Wiesmann, U., & Hannich, H. J. (2013). The contribution of resistance resources and sense of coherence to life satisfaction in older age. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 911-928. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9361-3>
- Williams, K. L., & Galliher, R. V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 855. <https://doi:10.1521/jscp.2006.25.8.855>
- World Health Organization. (2001). *The World health report 2001. Mental health: new understanding, new hope. The World Health Report*. Geneva, Switzerland: World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42390>
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42940>
- World Health Organization. (2005). *Mental health: facing the challenges, building solutions: report from the WHO European Ministerial Conference*. WHO Regional Office Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/326566>
- World Health Organization. (2019). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>
- Wolff, A. C., & Ratner, P. A. (1999). Stress, social support, and sense of coherence. *Western Journal of Nursing Research*, 21(2), 182-197. <https://doi.org/10.1177/01939459922043820>
- Wylie, R. (1968). The present status of self theory. In E. Borgatta and W. Lambert (Eds.), *Handbook of Personality Theory and Research* (728-787). Chicago: Rand McNally.

- Yalçın, B. M., & Öztürk, O. (2016). The management of major depressive disorder in primary care. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(4), 250-258. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tjfmpc/issue/26376/271331>
- Yalnizca-Yildirim, S., & Cenkseven-Önder, F. (2022). Sense of coherence and subjective well-being: The mediating role of Hope for college students in Turkey. *Current Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02478-w>
- Yates, T. M., & Masten, A. S. (2004). Fostering the future: resilience theory and the practice of positive psychology. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 521–539). John Wiley & Sons, Inc. <https://adlab.ucr.edu/wp-content/uploads/2014/04/Fostering-the-future-2004.pdf>
- Yavuzer, Y., & Karataş, Z. (2017). Investigating the relationship between depression, negative automatic thoughts, life satisfaction and symptom interpretation in Turkish young adults. In D. Breznoscakova (Eds.), *In Depression* (71-89). IntechOpen. <http://dx.doi.org/10.5772/66622>
- Yousef, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehezade, M. A. S., Ahmadi, S. A., & Beshlideh, K. (2009). Structural relationships between self-differentiation and subjective wellbeing, mental health and marital quality. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3(2), 4-14. <https://brieflands.com/articles/ijpbs-2860.pdf>
- Zhao, S., & Yiyue, G. (2018). The effects of mother's education on college student's depression level: The role of family function. *Psychiatry Research*, 269, 108-114. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.030>
- Zheng, X. (2016). A study on relationship between depression and subjective well-being of college student. *Psychology*, 7(6), 885-888. <https://doi:10.4236/psych.2016.76090>.
- Zielińska-Więczkowska, H., Ciemnoczołowski, W., Kędziora-Kornatowska, K., & Muszalik, M. (2012). The sense of coherence (SOC) as an important determinant of life satisfaction, based on own research, and exemplified by the students of University of the Third Age (U3A). *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 54(1), 238-241. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2011.03.008>

- Zullig, K. J., Huebner, E. S., Gilman, R., Patton, J. M., & Murray, K. A. (2005). Validation of the brief multidimensional students' life satisfaction scale among college students. *American Journal of Health Behavior*, 29(3), 206–214. <https://doi:10.5993/ajhb.29.3.2>
- Zullig, K. J., Huebner, E. S., Patton, J. M., & Murray, K. A. (2009). The brief multidimensional students' life satisfaction scale-college version. *American Journal of Health Behavior*, 33(5), 483–493. <https://doi.org/10.5993/ajhb.33.5.1>



EKLER

EK 1. Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) Ölçeği

Aşağıda kendinden memnun olma kavramı ile ilgili 31 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin yan kısmında "hiç uygun değil", "biraz uygun", "uygun", "çoğunlukla uygun" ve "tamamen uygun" seçenekleri yer almaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizi yansıttığını düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

		Hiç Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Çoğunlukla Uygun	Tamamen Uygun
1.	Sosyal çevremle ilişkilerimi yönetebilme ile ilgili kendimden memnunum					
2.	Sosyal ilişkilerimden doyum alan biriyim					
3.	Sosyal yönümden memnunum					
4.	Etrafımda beni anladığını düşündüğüm insanlar var					
5.	Sosyal ilişkilerimin niteliğinden memnunum					
6.	Bedensel olarak sağlığımdan memnunum					
7.	Bedenimin hastalıklarla baş etme gücünden memnunum					
8.	Genel olarak bağışıklık sistemimden memnunum					
9.	Zihinsel olarak kapasitemden memnunum					
10.	Akıl yürütme gücümden memnunum					
11.	Soyut düşünebilme yeteneğimden memnunum					
12.	Kavrama yeteneğimden memnunum					
13.	Kafası çalışan biriyim					
14.	Duygularımı yönetebilme konusunda kendimden memnunum					
15.	Duygusal dünyam çoğunlukla dengelidir					
16.	Olumsuz duygularımı kontrol edebilmeyle ilgili kendimden memnunum					
17.	Psikolojik olarak güçlü biriyim					
18.	Psikolojik sağlığımla ilgili kendimden memnunum					
19.	Fiziksel (dış) görünüşümden memnunum					
20.	Mevcut kilomdan memnunum					
21.	Bedenimin orantısından memnunum					
22.	Cinsel çekicilik konusunda kendimden memnunum					
23.	Flört edebilme becerilerimden memnunum					
24.	Cinsellikle ilgili alanda kendimden memnunum					
25.	Bir insan olarak kendimi değerli hissedirim					
26.	Kendisiyle barışık bir insanım					
27.	Kişilik özelliklerimden memnunum					
28.	Sahip olduklarıma şükreden biriyim					
29.	Hayattan keyif alan bir insanım					
30.	İyimser bir insanım					
31.	Kendime verdiğim değerden memnunum					

EK 2 Kısa Semptom Envanteri Seçilmiş Maddeler

KSE

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dahil, son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olananın içini [X] işaretleyerek gösterin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızın üstünü karalayın.

	Hiç	Biraz	Orta Derecede	Epey	Çok Fazla
1. Baygınlık, baş dönmesi	☐	☐	☐	☐	☐
2. Olayları hatırlamada güçlük	☐	☐	☐	☐	☐
3. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Meydanlık(açık) alanlardan korkma duygusu	☐	☐	☐	☐	☐
5. Yaşamınıza son verme düşünceleri	☐	☐	☐	☐	☐
6. İştahta bozukluklar	☐	☐	☐	☐	☐
7. Hiç bir nedeni olmayan ani korkular	☐	☐	☐	☐	☐
8. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	☐	☐	☐	☐	☐
9. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
10. Yalnızlık hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
11. Hüzünlü, kederli hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
12. Hiçbir şeye ilgi duymama	☐	☐	☐	☐	☐
13. Ağlamaklı hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
14. Kolayca incinebilme, kırılma	☐	☐	☐	☐	☐
15. Mide bozukluğu, bulantı	☐	☐	☐	☐	☐
16. Uykuya dalmada güçlük	☐	☐	☐	☐	☐
17. Karar vermede güçlükler	☐	☐	☐	☐	☐
18. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahat etmekten korkma	☐	☐	☐	☐	☐
19. Nefes darlığı, nefessiz kalma	☐	☐	☐	☐	☐
20. Sıcak, soğuk basmaları	☐	☐	☐	☐	☐
21. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, etkinliklerden uzak kalmaya çalışma	☐	☐	☐	☐	☐
22. Kafanızın bomboş kalması	☐	☐	☐	☐	☐
23. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	☐	☐	☐	☐	☐
24. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak	☐	☐	☐	☐	☐
25. Konsantrasyonda(dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanma	☐	☐	☐	☐	☐
26. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	☐	☐	☐	☐	☐
27. Kendini gergin ve tedirgin hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
28. Ölme ve ölüm üzerinde düşünceler	☐	☐	☐	☐	☐
29. Diğerlerinin yanındayken kendinin çok fazla farkında olmak, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	☐	☐	☐	☐	☐
30. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	☐	☐	☐	☐	☐
31. Dehşet ve panik nöbetleri	☐	☐	☐	☐	☐
32. Sık sık tartışmaya girme	☐	☐	☐	☐	☐
33. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
34. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetme	☐	☐	☐	☐	☐

EK 3. Bireysel Bütünlük Duygusu Ölçeği

Aşağıda bireysel yaşamınıza ilişkin cümleler bulunmaktadır. Cümlelerin alt kısmındaki 1 ve 7 arasında derecelendirilmiş seçenekler cevabınızın iki uç noktasını belirtmektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyunuz ve yaşamınıza ilişkin düşüncenizi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|-----------------------------------|
| 1. Çevrenizle olup bitenle ilgilenmediğiniz duygusunu taşıyor musunuz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Çok Nadiren veya
Hiçbir Zaman | | | | | | | Çok Sık |
| 2. Geçmişte iyi tanıdığınızı zannettiğiniz insanların davranışlarına şaşırdığınız oldu mu? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Hiçbir Zaman
Olmadı | | | | | | | Hep Oldu |
| 3. Güvendiğiniz insanların sizi hayal kırıklığına uğrattığı oldu mu? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Hiçbir Zaman
Olmadı | | | | | | | Hep Oldu |
| 4. Şimdiye kadar hayatınızın | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Belirgin Hedefleri,
Amacı Olmadı | | | | | | | Belirgin Hedefleri,
Amacı Oldu |
| 5. Haksızlığa uğradığınız duygusunu taşıyor musunuz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Çok Sık | | | | | | | Pek Nadiren veya
Hiçbir Zaman |
| 6. Alışık olmadığınız bir durumda ne yapacağınızı bilmediğiniz duygusunu taşıyor musunuz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Çok Sık | | | | | | | Pek Nadiren veya
Hiçbir Zaman |
| 7. Her gün yaptığınız işleri yapmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Derin Bir Zevk ve
Tatmin Kaynağı | | | | | | | Acı ve Sıkıntı
Kaynağı |

8. Çok karmaşık duygularınız ve fikirleriniz var mı?

1 2 3 4 5 6 7
Çok Sık Pek Nadiren veya
Hiçbir Zaman

9. Hissetmemeyi tercih ettiğiniz duygulara sahip olduğunuz olur mu?

1 2 3 4 5 6 7
Çok Sık Pek Nadiren veya
Hiçbir Zaman

10. Birçok insan, kuvvetli karakterli olanlar bile bazen belli durumlarda başarısızlık hissi duyarlar. Geçmişte siz ne sıklıkta böyle hissettiniz?

1 2 3 4 5 6 7
Hiçbir Zaman Çok Sık

11. Bir şey olduğunda genelde

1 2 3 4 5 6 7
Önemini Olaylara Gereken
Abarttığınızı veya Önemi
Küçümsediğinizi Atfedersiniz
Fark Edersiniz

12. Gündelik hayatta yaptığınız şeylerin nisbeten anlamsız olduğunu ne sıklıkta hissedersiniz?

1 2 3 4 5 6 7
Çok Sık Pek Nadiren veya
Hiçbir Zaman

13. Ne sıklıkta kontrol edebileceğinizden emin olmadığınız duygularınız olur?

1 2 3 4 5 6 7
Çok Sık Pek Nadiren veya
Hiçbir Zaman



EK 4. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği

Aşağıda aile yaşamınıza ilişkin cümleler bulunmaktadır. Cümlelerin alt kısmındaki 1 ve 7 arasında derecelendirilmiş seçenekler cevabınızın iki uç noktasını belirtmektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyunuz ve ailenize ilişkin düşüncenizi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.

1. Ailenizde olup bitenleri etkileyebileceğiniz hissine ne derece sahipsiniz?

1 2 3 4 5 6 7
Çok sık Nadiren veya hiçbirzaman

2. Bütün aile üyelerinin işbirliğini gerektiren birşeyler yapmak zorunda olduğunuzda, o işin yapılabilmesine ilişkin duygularınız;

1 2 3 4 5 6 7
Kesinlikle Kesinlikle yapılamazdı
yapılırdı

3. Şimdiye kadar aile yaşamının;

1 2 3 4 5 6 7
Çok belirgin Belirgin
hedefleri, hedefleri ve amaçları
amaçları olmuştur olmamıştır.

4. Aile kurallarının sizin için ne derece açık ve net olduğuna ilişkin hissettikleriniz?

1 2 3 4 5 6 7
Aile kuralları Aile kuralları
benim için hiç benim için
açık ve net tamamen açık ve net
değil

5. Aileniz zor bir sorunla yüzyüze geldiğinde, bir çözüm yolu bulma konusunda genellikle hissettikleriniz;

1 2 3 4 5 6 7
Aile içerisinde Aile içerisinde çözüm
çözüm bulmak bulmak hemen herzaman
herzaman tamamen açıktır.
zor ve karmaşıktır.

6. Aile yaşamınız size ;

1 2 3 4 5 6 7
 Tamamen monoton görünüyor. Tamamen ilginçliklerle dolu görünüyor.

7. Gelecek beş yıl içerisinde (normal koşullarda) ailenizde neler olabileceğine ilişkin beklentileriniz?

1 2 3 4 5 6 7
 Ailemin geleceğinin ne olacağı konusunda fikrim yok Ailemin geleceği tamamen açık ve belirlidir

8. Aileniz tarafından size adil olmayan bir şekilde davranıldığı ile ilgili duygulara sahip misiniz?

1 2 3 4 5 6 7
 Çok nadiren veya hiç Çok sık

9. Aileniz hakkında düşündüğünüzde kendinize sık sık;

1 2 3 4 5 6 7
 kendi kendinize neden varlar diye sorarsınız onlarla yaşamının ne kadar harika olduğunu hissedersiniz.

10. Aile içerisindeki rolünüz çerçevesinde yaptığınız işleri yerine getirmek

1 2 3 4 5 6 7
 Çok derin bir haz ve doyum kaynağı Sıkıntı ve acı kaynağı

11. Ailenizde kesin olarak neler olacağını bilememe hissine ne derece sahipsiniz?

1 2 3 4 5 6 7
 Sık sık Çok nadiren

12. Ailenizde çok güvendiğiniz birinin sizi hiç hayal kırıklığına uğrattığı oldu mu?

1 2 3 4 5 6 7
 Hiç olmadı Her zaman oldu

EK 5. Kişisel Bilgi Formu**Cinsiyetiniz:** ☐ Kadın ☐ Erkek**Yaşınız:**.....**Yaşamınızın Büyük Bölümünü Geçirdiğiniz Yer:**☐ Köy ☐ İlçe ☐ Şehir ☐ Büyükşehir**Eğitim Düzeyiniz:**☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite Öğrencisi ☐ Ön Lisans Mezunu☐ Lisans Mezunu ☐ Yüksek Lisans Mezunu ☐ Doktora Mezunu**Üniversiteye Devam Ediyorsanız veya Mezunsanız; Bölümünüz:**

.....

Mesleğiniz:**Hanenize Giren Aylık Ortalama Geliriniz:**☐ Asgari Ücret ☐ 5000-10000 ☐ 100000-150000 ☐ 15000 ve üzeri**Annenizin Eğitim Durumu:**☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Ön Lisans ☐ Lisans ☐ Lisansüstü**Babanızın Eğitim Durumu:**☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Ön Lisans ☐ Lisans ☐ Lisansüstü

EK 6. Etik Kurul İzni

**MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU - 3
KARARI**

Protokol No : 220070**Karar No : 54**

Araştırma Yürütücüsü	Yüksek Lisans Öğrencisi MUHAMMET ALİ MERT
Kurumu / Birimi	MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ / REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
Araştırmanın Başlığı	Kendinden Memnun Olma (Öz Memnuniyet) İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bireysel Bütünlük Duygusu Ve Aile Bütünlük Duygusunun Aracılık Rolü
Başvuru Formunun Etik Kurula Geldiği Tarih	25.04.2022
Başvuru Formunun Etik Kurulda İncelendiği Tarih	İlk İnceleme Tarihi : 25.04.2022 1. Düzeltme Tarihi : 28.04.2022
Karar Tarihi	15.05.2022

KARAR : UYGUNDUR

AÇIKLAMA : Beyan edilen veri formlarının dışına çıkılmaması şartıyla araştırmanın uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.