

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARDA ÖZ ŞEFKATİN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK VE MUTLULUĞU YORDAYICI GÜCÜNÜN İNCELENMESİ

Zahide Sultan KINACI

YÜKSEK LİSANSTEZİ

ADANA / 2024

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARDA ÖZ ŞEFKATİN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK VE MUTLULUĞU YORDAYICI GÜCÜNÜN İNCELENMESİ

Zahide Sultan KINACI

Danışman: Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Sezai DEMİR

YÜKSEK LİSANSTEZİ

ADANA / 2024

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANSTEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK
(Danışman)

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Sezai DEMİR

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
.../.../2024

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

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

ETİK BEYANI

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

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

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. / / 2024

Zahide Sultan KINACI

ÖZET

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARDA ÖZ ŞEFKATİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUĞU YORDAYICI GÜCÜNÜN İNCELENMESİ

Zahide Sultan KINACI

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik

Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK

Ocak 2024, 92 sayfa

Bu araştırmada psikolojik danışmanların öz şefkatleri ile psikolojik sağlamlık ve mutlulukları arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılması ve öz şefkati etkileyen sosyo-demografik değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçlarla, 258 katılımcıya (216 kadın ve 42 erkek), “Öz Anlayış Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” ve “Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” uygulanmıştır. Kişisel verilerin elde edilmesi için ise araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde Pearson moment çarpım korelasyon analizi, bağımsız gruplar t testi ve doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, katılımcıların öz şefkat düzeyleriyle, mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öz şefkatin mutluluk ve psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı; mutluluğu yordama gücünün daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öz şefkat, mutluluk ve psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşma durumuna bakıldığında öz şefkatin cinsiyete göre farklılaşmakta olduğu ve erkek psikolojik danışmanların öz şefkat düzeylerinin kadın psikolojik danışmanlardan yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Diğer yandan psikolojik danışmanların mutluluk ve psikolojik sağlamlıklarında cinsiyete göre farklılaşma tespit edilmemiştir.

Anahtar kelimeler: Öz şefkat, mutluluk (öznel iyi oluş), psikolojik sağlamlık

ABSTRACT

EXAMINING THE PREDICTORY POWER OF SELF COMPASSION ON PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND HAPPINESS IN PSYCHOLOGICAL COUNSELORS

Zahide Sultan KINACI

**Master Thesis, Department of Educational Sciences, Department of Counseling
and Guidance**

Supervisor: Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK

January 2024, 92 pages

This study aimed to reveal the relationships between psychological counselors' self compassion and their psychological resilience and happiness, and to determine the socio-demographic variables that affect self compassion. For these purposes, "Self-Compassion Scale", "Oxford Happiness Scale Short Form" and "Adult Psychological Resilience Scale" were applied to 258 participants (216 women and 42 men). The "Personal Information Form" created by the researcher was used to obtain personal data. Pearson moment product correlation analysis, independent groups t test and linear regression analysis were used to analyze the data.

As a result of the research, positive and significant relationships were found between the participants' self-compassion levels and their happiness and psychological resilience levels. Self-compassion significantly predicts happiness and psychological resilience; It has been found that it has a higher predictive power for happiness.

When looking at the differences in self-compassion, happiness and psychological resilience according to gender, it was concluded that self-compassion differs according to gender and the self-compassion levels of male psychological counselors are higher than female psychological counselors. On the other hand, no difference was detected in the happiness and psychological resilience of psychological counselors according to gender.

Key words: Self-compassion, happiness (subjective well-being), psychological resilience

ÖN SÖZ

Öz şefkat son yıllarda üzerine yoğun olarak araştırmalar yapılan pozitif psikoloji kavramlarından birisidir. Pozitif psikoloji genel anlamda olumsuz üzerinde çalışmaktansa olumluları artırarak olumsuzu daha etkisiz hale getirmeyi amaç edinir. Bununla birlikte yaşamda küçük ya da büyük olumsuz veya zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaşılması kaçınılmazdır. Bireyin sahip olduğu öz şefkat yüksek olduğunda kendisine daha şefkatli yaklaşması, dolayısıyla bu yaşam olaylarıyla daha kolay baş edebilmesi mümkündür. Öz şefkati yüksek olan bireyler acı veya başarısızlık karşısında, sert bir şekilde özeleştiri yapmaktan ziyade, kendilerine karşı kibar ve anlayışlıdırlar. Kişi yaşantılarını kendisini diğerlerinden izole edicideneyimler olarak görmektense daha geniş bir insanlık deneyiminin parçası şeklinde algılar ve paylaşımlarının farkında olur. Acı verici düşünce ve duygularla aşırı özdeşleşmek yerine kendisini dikkatli bir farkındalıkla tutarak acı verici deneyimlerle kendisinin arasına bu deneyimden ibaret olmadığını farkında olacak kadar bir boşluk bırakır. Öznel iyi oluş(mutluluk) ve psikolojik sağlamlık da pozitif psikolojinin diğer önemli kavramlarından. Bu üç kavramın birbirleriyle ilişkili olmaları ve öz şefkatin mutluluk ve psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olması beklendik bir durumdur.

Bu çalışma psikolojik danışmanlarda öz şefkatin psikolojik sağlamlık ve mutluluğunu yordayıcı gücünü incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın planlanmasındaki ve yürütülmesindeki katkıları ve tüm tez süreci boyunca desteğiyle bana yol gösteren, yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen değerli tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK'e teşekkürlerimi sunarım.

Tez jürimde yer alan, destek ve geribildirimleri ile çalışmama katkı sunan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ'e ve Dr. Öğr. Üyesi Sezai DEMİR'e teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve yüksek lisans eğitimimde emeği olan, yolumu aydınlatan tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Verilerin toplanması sürecinde değerli katkılarını esirgemeyen Psikolojik Danışman meslektaşlarıma teşekkür ederim.

Tüm eğitim hayatım boyunca maddi, manevi desteklerini esirgemeyen anneme, babama ve kardeşlerime çok teşekkür ederim.

Hayatımın her aşamasında olduğu gibi lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca beni destekleyen, güç veren, motive eden, yanımda olduğunu her daim hissettiğim hayat

arkadaşım, biricik eşime sonsuz teşekkür ederim. Son olarak tez yazım sürecime önce minik tekmeleri, daha sonra harikulade gülüşleriyle eşlik eden can parçam, biricik kızıma çok teşekkür ederim. İyi ki varlar.

Zahide Sultan KINACI

Adana / 2024



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
ÖN SÖZ	vi
KISALTMALAR	x
TABLolar LİSTESİ	xi
EKLER LİSTESİ.....	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1 Araştırmanın Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçe	6
1.4. Sayıtlılar.....	9
1.5. Sınırlılıklar.....	9
1.6. Tanımlar.....	9

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar	10
2.1.1. Öz Şefkat.....	10
2.1.1.1. Öz Şefkatin Üç Boyutu.....	12
2.1.1.1.1. Öz Nezaket/Öz sevecenlik	12
2.1.1.1.2. Ortak Paydaşım/Paylaşımların Bilincinde Olma	12
2.1.1.1.3. Bilinçli Farkındalık	13
2.1.1.2. Öz Şefkatin Diğer Kuramlarla İlişkisi	14
2.1.1.2.1. Bilişsel Davranışçı Kuram	14
2.1.1.2.2. Psikanalitik Kuram	14
2.1.1.2.3. Hümanistik Kuram.....	15
2.1.1.2.4. İlişkisel Kuram.....	16
2.1.2. Psikolojik Sağlamlık	16

2.1.2.1. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Risk Faktörleri.....	18
2.1.2.2. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Koruyucu Faktörler	20
2.1.2.2.1. Bireysel Koruyucu Faktörler	20
2.1.2.2.2. Ailesel Koruyucu Faktörler	21
2.1.2.2.3. Çevresel Koruyucu Faktörler.....	21
2.1.2.3. Olumlu Sonuçlar.....	22
2.1.3. Mutluluk.....	23
2.1.3.1. Mutluluk ve Diğer Psikolojik Yaklaşımlar.....	25
2.1.3.1.1. Erek Kuramı.....	25
2.1.3.1.2. Yargı Kuramı	26
2.1.3.1.3. Uyum Kuramı	26
2.1.3.1.4. Tabandan Tavana Kuramı ve Tavandan Tabana Kuramı	27
2.1.3.1.5. Etkinlik (Akış) Kuramı	27
2.1.3.1.6. Dinamik Denge Kuramı.....	28
2.1.3.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler	28
2.1.3.2.1. Biyo-Sosyal Özellikler	29
2.1.3.2.2. Kişilik Özellikleri	30
2.1.3.2.3. Sosyal Destek Durumları.....	31
2.2. İlgili Araştırmalar	33
2.2.1. Öz Şefkat ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar	33
2.2.2. Öz Şefkat ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar.....	36
2.2.3. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar.....	38
2.2.4. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar	42
2.2.5. Mutluluk ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar	45
2.2.6. Mutluluk ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar.....	47

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	51
3.2. Çalışma Grubu	51
3.3. Veri Toplama Araçları	52
3.3.1. Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN).....	52
3.3.2. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ).....	53

3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖK-K)	54
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu.....	54
3.4. Verilerin Toplanması	54
3.5. Verilerin Analizi	55

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Araştırma Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler	57
4.2. Araştırma Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyonlarına İlişkin Bulgular.....	58
4.3. Öz Şefkatin Psikolojik Sağlamlık Ve Mutluluğu Yordayıcılığına İlişkin Bulgular	58
4.4. Cinsiyete Göre Öz Şefkat, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	59

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Araştırma Değişkenlerinin Birbirleriyle Olan Korelasyonlarına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	61
5.2. Öz Şefkatin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluğu Yordayıcılığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	63
5.3. Cinsiyete Göre Öz Şefkat, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	65

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar	67
6.2. Öneriler	68
6.2.1. Araştırmacılara Öneriler	68
6.2.2. Uygulayıcılara Öneriler	69
KAYNAKÇA.....	70
EKLER	88
ÖZGEÇMİŞ	92

KISALTMALAR

OMÖK-K: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

ÖZAN: Öz Anlayış Ölçeği

YPSÖ: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Çalışma Grubuna Ait Kişisel Bilgiler.....	52
Tablo 2. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	57
Tablo 3. Psikolojik Danışmanların Öz Şefkat, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlık Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	58
Tablo 4. Psikolojik Danışmanların Öz Şefkat Düzeylerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarını Yordayıcılığına İlişkin Regresyon Değerleri	59
Tablo 5. Psikolojik Danışmanların Öz Şefkat Düzeylerinin Mutluluk Puanlarını Yordayıcılığına İlişkin Regresyon Değerleri.....	59
Tablo 6. Psikolojik Danışmanların Cinsiyetlerine Göre Özşefkat, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlıkları Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları	60

EKLER LİSTESİ

	Sayfa
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	88
Ek 2. Öz Anlayış Ölçeği (Özan) Örnek Maddeler	89
Ek 3 Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Ypsö) Örnek Maddeler	90
Ek 4. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (Omök-K) Örnek.....	91



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, sınanacak denenceler, araştırmanın önemi ve gerekçesi, sayıltıları, sınırlılıkları ve ilgili kavramların tanımları açıklanmıştır.

1.1 Araştırmanın Problemi

İnsanlık tarihi süresince mutluluğun ne olduğu, mutlu insanın kim olduğu sorularına ilahiyatçılar, felsefeciler ve bilim insanları cevap aramış ve ortaya çeşitli görüşler ve tezler koymuşlardır. Mutluluk, umut, iyimserlik, iyilik hali, öznel iyi oluş gibi pozitif psikolojinin sahasına giren konularda yapılan çalışma sayısının arttığı ve bu konulara ağırlık verildiği görülmüştür (Gable ve Haidt, 2005). Mutlulukla ilgili çalışmalar incelendiğinde ilgili literatürde mutluluk ve öznel iyi oluş kavramının birbirinin yerine kullanıldığı görülmüştür (Cihangir Çankaya, 2008). Bu çalışmada da mutluluk, öznel iyi oluş kavramı olarak ele alınacaktır. Mutluluk hakkında araştırmalar gerçekleştiren psikoloji alanı pozitif psikolojidir. Psikolojinin bu alanını 1998 senesinde dönemin Amerikan Psikoloji Derneği başkanı Dr. Martin Seligman kurmuştur (Yıldırım, 2020). Pozitif psikolojiyi, yanlış olan noktalara değil doğru olan noktalara vurgu yapan, hayatta mutluluğu sağlama yollarını araştırmaya odaklanmış bir yaklaşım olarak da tanımlamak mümkündür (Özen Kutunis ve Yıldız, 2014). Bu çalışmada pozitif psikolojinin inceleme alanındaki mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat kavramları ele alınacaktır.

Mutluluk, insan yaşamındaki nihai hedeflerden biridir, insan yaşamının anlamlı hale getirilmesinin bir temelidir. Mutluluk; refah, neşe, yaşamdan duyulan memnuniyet, tatmin olmak, olumlu duyguların sıklıkla olumsuz duyguların az yaşanması ve hayattan yüksek doyum alma gibi farklı kavramlarla tanımlanmaktadır (Tohum ve Tortop, 2018). Diener (1984), mutluluğu, bireyin sık sık olumlu duygular içinde olması, seyrek şekilde olumsuz duygular içinde olması ve yüksek seviyede yaşam doyumunun bulunması şeklinde ifade etmektedir. Mutluluk duyuşsal boyut ve bilişsel boyut olmak üzere iki boyutla ele alınmaktadır. Duyuşsal boyut olumlu ve olumsuz duyguların yaşanma bölümünü oluştururken bilişsel boyutta ise yaşam doyumunu bölümü yer almaktadır. Olumlu ve olumsuz duygulara; öfke, nefret, sevinç, cesaret, neşe, kaygı, korku, üzüntü, heyecan, umut ve güven gibi örnekler verilebilir. Yaşam doyumunda ise, sosyal yaşam,

aile yaşamı, sağlık, iş yaşamı gibi alanlar bulunmaktadır. Bu alanlara yönelik bireyin memnuniyetinin göstergesi ise kişinin mutluluğunu ifade etmektedir (Tohum, 2018). Pavot ve Diener'a (1993) göre, mutluluğa ait duygusal ve bilişsel ögeler birbirlerinden bağımsız olmamalarına rağmen bu ögeler birbirlerinden biraz farklıdır. Ancak ayrı ayrı değerlendirildiklerinde birbirlerini tamamlayan bir bilgi sağlayabilirler. Daha önce de belirtildiği gibi mutluluk kavramının yerine kullanılabilen öznel iyi oluş kavramına ait üç öge bulunmaktadır. Bunlardan ilki öznel iyi oluş bireylerin kendisine özgüdür ve bireyin yaşamında yer almaktadır. İkincisi öznel iyi oluş yalnızca negatif faktörlerin yokluğundan ibaret değil, pozitif faktörlerin varlığıyla da ilintilidir. Üçüncüsü öznel iyi oluşta yaşam bir yanıyla değerlendirilmesinin aksine yaşamın genelinin değerlendirilmesidir (Diener, 1984).

Mutluluk, umut, iyimserlik, iyilik hali, öznel iyi oluş gibi pozitif psikolojinin sahasına giren konularda yapılan çalışma sayısının arttığı ve bu konulara ağırlık verildiği görülmüştür (Gable ve Haidt, 2005). Daha önce de belirtildiği gibi bu araştırmada da mutluluk kavramı, öznel iyi oluş kavramı yerine kullanılacaktır.

Kermen ve Sarı (2014), üniversitede öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirdiği çalışmada; ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu önemli derecede yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Sapmaz ve Doğan (2012), yaptıkları araştırmada iyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Küsgülü (2014), üniversitede öğrenim gören öğrenciler ile gerçekleştirdiği çalışmada umut ve mutluluğun ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Eryılmaz ve Ercan (2011), öznel iyi oluşun; yaş, cinsiyet ve kişilik özellikleri açısından incelemek için gerçekleştirdikleri çalışmalarında 14-17 yaş aralığındaki ergenlerle, 19-25 yaş aralığındaki genç yetişkinlerle ve 26-45 yaş aralığındaki yetişkinlerle çalışmış; çalışma neticesinde 26-45 yaş grubundaki erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduklarını, 19-25 yaş grubundaki katılımcıların diğer gruplara göre daha düşük öznel iyi oluşa sahip olduklarını bulmuşlardır. Altuntaş ve Genç (2020), gerçekleştirdikleri çalışmada mutluluk ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Bu araştırma sonucuna göre psikolojik sağlamlığın mutluluğu koruyan ve artıran bir faktör olduğu söylemişlerdir. Eryılmaz (2012) üniversitede öğrenim gören öğrencilerle yaptığı araştırmasında yaşam doyumu, benlik saygısı ve iyimserlik kavramlarının, psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığını gözlemlemiştir.

Pozitif psikoloji alanında önem arz eden kavramlardan biri de psikolojik

sağlamlıktır. Literatürde psikolojik sağlamlık kavramının diğer pozitif kavramlarla ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Dolayısıyla olumlu bir özellik olarak öznel iyi oluşla ilişkilendirilebilir.

“Resilience” kavramının Türkçe karşılığı olarak kullanılan psikolojik sağlamlık, birçok çalışmada ele alınmış ve bazı çalışmalarda psikolojik dayanıklılık (Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013), yılmazlık (Gürkan, 2014) ve esneklik (Ateş ve Sağar, 2022) olarak da tanımlanmıştır. Esneklik kavramı başlangıç haline geri dönme durumunu içerirken, “resilience” kavramı tam aksine değişim, dönüşüm, yenilenme gibi boyutları barındırmaktadır. Bu sebeple “resilience”, esnekliği de içine alan daha üst bir kavram olarak görülmektedir (Yılmaz Börekçi, Iseri Say, Kabasakal ve Rofcanin, 2014). Bu araştırmada resilience kavramı psikolojik sağlamlık olarak ele alınacaktır.

Psikolojik sağlamlık bireylerin zorlu durumlar karşısında olumlu sonuçlar sağlayabilme, gelişimlerini sürdürebilme ve bu zorluklara iyi bir şekilde uyum gösterebilme olarak tanımlanmaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Öncelikle psikolojik sağlamlık kavramı var olan zorlukları aşan ve beklendiğinden daha iyi gelişme gösteren yüksek risk altındaki kişileri tanımlamak için kullanılmaktadır. Diğer temel psikolojik sağlamlık olgusu ise, stresli yaşam deneyimlerine karşılık bireyin çabuk bir şekilde adapte olabilme yeteneğine işaret etmektedir (Gizir, 2007). Kararımak (2006), psikolojik sağlamlığın, negatif bir durumla karşılaşıldığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimiyle yaşanan süreçte, kişinin yaşamında oluşan değişikliğe uyum sağlamasını içerdiğini belirtmiştir. Yapılan ilk araştırmalarda psikolojik sağlamlık kavramı, doğuştan var olan bir kişilik özelliği olarak kullanılmasına rağmen, son yıllarda geliştirilebilir bir özellik olduğu kabul edilmektedir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Sipahioğlu’na (2008) göre, psikolojik sağlamlık kavramını etkilediği düşünülen üç temel faktör vardır. Bunlar: Risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlardır. Risk faktörleri, bir problemin oluşması, devam etmesi veya daha kötüye gitmesi ihtimalini yükselte bir olay, durum veya yaşantı anlamına gelmektedir (Fraser, 2008). Bununla birlikte ilgili literatürde risk faktörlerinin ortaya çıkardığı negatif sonuçların, azaltılması veya tamamen ortadan kaldırılmasında koruyucu faktörlerden bahsedilmektedir (Hoşoğlu, Kodaz, Yılmaz Bingöl ve Vural Batık, 2018). Olumlu sonuçlar kavramı ise, kişinin yaşanan durumlarda gelişimine sağlıklı bir biçimde devam edebilmesi ve sağlıklı bir biçimde adapte olması şeklinde tanımlanır (Masten ve Coatsworth, 1998).

Bozdağ (2020) pandemi sürecinde psikolojik sağlamlığı incelediği çalışmasında bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin pandemi sürecinde depresyon ve anksiyete gibi ruhsal problemleri önlemek için etkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Cantez (2018) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencilerin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Karacaoğlu ve Köktaş (2016) hastane çalışanları üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında çalışanların psikolojik sağlamlığının, psikolojik iyi olmalarını pozitif yönde ve anlamlı olarak etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Görüldüğü gibi alanyazında mutluluk ve bileşenleri ile psikolojik sağlamlığın ilişkili olduğunu gösteren pek çok çalışma mevcuttur. Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından bir diğeri de öz şefkat kavramıdır. İlgili literatürde öz şefkat kavramı, öz anlayış olarak da kullanılmakta olup bu çalışmada öz şefkat olarak kullanılacaktır. Öz şefkat kavramının bireyin psikolojik sağlamlık ve mutluluk kavramları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Öz şefkati yüksek olan bireylerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olması beklenmektedir. Yine öz şefkati yüksek bireyler yaşam içerisinde olumlu duyguları daha fazla deneyimlemeleri ve bildirmeleri beklenmektedir. Öz şefkatin psikolojik sağlamlık ve mutluluk kavramlarının yordayıcısı olduğu düşünülmektedir.

Şefkat, bireyin diğer bireylerin sorun ve sıkıntılarına açık olmasını ve onlara karşı paylaşımcı bir tavır göstererek, bu deneyimlerin olumsuz etkilerini daha az hissetmelerine yardım etmesini içermektedir (Wispe, 1991; akt. Öveç, 2007). Şefkat öz şefkatin içeriğini oluşturur. Çünkü şefkate, başkalarının çektikleri acılara duyarlı olma, ıstıraplarının farkında olma, bu acı ve ıstıraplarla bağlantısız olmama ve sakınmama, başkalarına şefkatli olma, onların yaşadıkları ıstıraplarını hafifletme isteği ve başarısız olan ya da hata yapan kişileri yargılamadan anlama söz konusudur (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Benzer şekilde öz şefkat, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine sebep olan kendi duygularına açık olmasını, kendisine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşmasını, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı ise anlayışlı ve yargısız olmasını, aynı zamanda yaşadığı olumsuz deneyimlerin insan hayatının bir parçası olduğunu kabul etmesini içermektedir (Neff, 2003b). İlgili literatürde öz şefkat; karşımıza öz anlayış veya öz duyarlılık olarak da çıkmaktadır. Bu çalışmada öz şefkat olarak ele alınmıştır.

Bireyin öz şefkate sahip olması bireye, uyumsuz düşünce, duygu ve davranış kalıplarını daha doğru biçimde algılaması ve düzeltmesine müsaade ederek, benliğini öz kınama korkusu olmadan net bir şekilde görebilmesi için ihtiyacı olan duygusal

güvenliği sağlar (Brown ve Ryan, 2003). Ayrıca öz şefkat büyüme ve gelişim için kuvvetli bir motivasyonel etkiye sahiptir (Neff, 2003a). Neff, öz şefkatin üç ana ögeden oluştuğunu belirtmiştir. Bu ögeler (1) öz- sevecenlik, (2) paylaşımların bilincinde olma ve (3) bilinçliliktir. Bu ögeler bir arada ve birbirleriyle etkileşim içinde olarak öz şefkati oluşturmaktadırlar. Öz şefkat; bireyin bireysel yetersizlikleri, hataları, başarısızlıklarıyla ruhsal, duygusal ya da fiziksel acı çektiği yaşantılarında uygulanabilmektedir (Neff, 2003b, 2003a).

Öz şefkat kavramıyla ilgili yapılan araştırmalara baktığımızda kavramın bireyin sahip olduğu pek çok olumlu özellik ile ilintili olduğunu düşünmek için oldukça fazla kanıt vardır.

Şahin (2014) öz şefkat düzeyleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelendiği çalışmasında; öz şefkat ve alt boyutları (öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki saptamıştır. Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin öz şefkat düzeyinin yaşam doyumu düzeylerini etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. İkiz ve Totan (2012) üniversite öğrencilerinde öz şefkatin duygusal zekâyı açıklayıcı etkisinin incelenmesini amaçladıkları çalışmada. Öz şefkat alt boyutlarının duygusal zekânın alt boyutları üzerinde anlamlı etkileri olduğu ortaya koymuştur. Ayrıca öz sevecenlik ve bilinçlilik alt boyutlarının duygusal zekâyı arttırdığı; öz yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının duygusal zekânın stresle baş etme ve genel ruh sağlığı alt boyutlarını olumsuz etkilediğini saptamışlardır. Ergün Başak (2012) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında üniversite öğrencilerinin öz şefkat ve sosyal bağlılık düzeylerinin iyimserlik düzeylerini, iyimserlik düzeylerinin de psikolojik dayanıklılık düzeylerini yordadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Görüldüğü gibi mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat birbiriyle ilişkili kavramlardır ve bu kavramlar pek çok olumlu özelliği beraberinde getirmektedir. Psikolojik danışmanlık, birey hakkında bilgi toplama, farkındalığını artırma, bireyin seçenek ve hedeflerini araştırma ve bireyin kendisine bir yön belirlemede etkili olan bir meslektir (Schmidt, 1996). Psikolojik danışmanın sahip olması gereken pek çok kişisel ve mesleki özellik söz konusudur. Psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz şefkatlerinin yüksek olmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde öz şefkat değişkeninin psikolojik sağlamlık ve mutluluk değişkenlerini yordaması beklenmektedir. Ayrıca alanyazın incelendiğinde

yurtdışı ve yurtiçi çalışmalarda psikolojik danışmanların öz şefkatinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk üzerindeki yordayıcılığının incelendiği bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Psikolojik sağlamlık ve mutluluğu yordayıcılığı araştırılacak olan öz şefkatin mesleki ve kişisel olarak önemli bir psikolojik danışman yeterliği olduğu düşünülmekte olup, bu çalışmanın psikolojik danışmanlık eğitim programları açısından da önem arz edeceği beklenmektedir. Bu sebeple psikolojik danışmanlarda öz şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutluluk arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırma yapılması hedeflenmiştir. Yapılması planlanan araştırmanın problemini “Psikolojik Danışmanlarda Öz Şefkatin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluğu Yordayıcı Gücünün İncelenmesi” oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın genel amacı psikolojik danışmanların öz şefkat düzeylerinin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığının incelenmesidir. Ayrıca tüm değişkenlerin cinsiyete göre değişimi de incelemek amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyleri mutluluk düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
4. Psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyleri psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
5. Psikolojik danışmanların öz şefkat, mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçe

Pozitif psikoloji olumsuz duyguları inkar etmemekle beraber kişilerin olumsuz ve problemli yönlerinden ziyade olumlu özelliklerine, gelişimlerine ve güçlü taraflarına odaklanan bir yaklaşımdır. Pozitif psikoloji insanların yaratıcı, kendi kendine karar verebilen, proaktif, gelişen bir varlık olduğu görüşüne sahiptir ve bu anlamda

psikolojiye yeni bir bakış açısı getirmiştir denilebilir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Konuşma dilinde “mutluluk” şeklinde ifade edilen öznel iyi oluş bireyin kendi yaşamını değerlendirmesidir. Bu değerlendirme ise hem bilişsel hem de duyuşsaldır (Diener ve Diener, 1996). Yaşamı bir bütün olarak değerlendirdiğimizde, yaşamdan aldığımız doyum öznel iyi oluş olarak ifade edilebilir. Bireylerin yaşamlarıyla ilgili değerlendirmeleri ne kadar fazla olumlu duygu ve düşüncelerle dolu ise öznel iyi oluş düzeylerinin de o kadar yüksek olacağı söylenebilir (Cihangir Çankaya, 2005). Mutlu olan bireyler ise yüksek benlik saygıları, iyimser ve dışadönük oluşları, kişisel kontrolleri ve iletişime açık olmaları ile diğerlerinden ayrılırlar (Myers ve Diener, 1995).

Psikolojik sağlamlık, bireylerin karşılaştığı güç şartlar içerisinde sağlıklı bir şekilde gelişim göstermeye devam edebilmesi veya riskli durumlar oluştuğunda olumlu bir şekilde uyum sağlaması şeklinde tanımlanmaktadır (Sameroff, 2005). Yazıcı Çelebi’ye (2020) göre, psikolojik sağlamlık, her şey yolundayken ortaya çıkan veya harekete geçen bir durum değildir. Bir yakın kaybı, ciddi bir hastalık veya hastalık tehdidi, boşanma, doğal afet gibi travmatik durumlar sonrası aktive olan bir süreç şeklinde düşünülebilir. Luthar, Cicchetti ve Becker (2000) da psikolojik sağlamlık söz konusu olabilmesi için iki ölçütten bahsetmektedirler. Önemli bir tehdit veya olumsuzluğa maruz kalınması ve gelişimsel dönemleri sekteye uğratacak önemli olumsuzluklar olmasına rağmen başarılı bir adaptasyon sürecinin yaşanmasıdır.

Öz şefkat, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygulara açık olmasını, kendisine özenli ve sevecen bir tutum içerisinde yaklaşmasını, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşılık anlayışlı ve yargısız olmasını, olumsuz yaşantıları insan yaşamının bir parçası olarak kabul etmesini içermektedir (Neff, 2003b). Öz şefkat bireyde sevecenlik ve şefkat duygularını ve diğer bireylere olan ilgiyi artırır. Öz şefkat, kişinin deneyimlerini ortak bir insanlık deneyimi şeklinde görmesini, acı, sıkıntı, başarısızlık ve yetersizlikleri insanlık durumunun bir parçası olarak algılamasını ve kendisi de dahil olmak üzere tüm insanların duyarlı bir şekilde davranılmaya değer olduğunu kabul etmesini gerektirmektedir. Bireyin kendisi ve diğerleri arasında kıyaslama yapması benlik saygısını yükseltme ya da savunmayı gerektirmediği için, benlik hakkında daha az miktarda yargılayıcı olmak diğer insanları yargılama eğilimini azaltır. Bir insana duyarlı davranma, onu affetme duygusuna benzeyen bir şeydir. Benzer şekilde öz şefkat sahibi birey kendi yanlışlarını, zayıflıklarını affeder ve kendisini bir insan olarak, sınırları ve kusurları olan bir varlık olarak görür(Övec, 2007).

Psikolojik danışmanların meslek hayatları boyunca zorlayıcı durumlarla karşılaşması beklendik bir durumdur. Bu zorluklardan iki tanesi şefkat yorgunluğu ve ikincil travma olarak ifade edilebilir (Burhan, 2021). Aynı zamanda psikolojik danışmanlar sıklıkla tükenmişlik duyguları yaşamaktadır (İkiz, 2010). Okullarda çalışan psikolojik danışmanlar okul ortamında yaşadıkları zorlukları beklentiler, görev ve sorumluluklar, meslek kimliğindeki karmaşalar, işbirlikçi bir okul ruh sağlığı hizmeti olmaması ve okul psikolojik danışmanı yetiştirmede görülen problemler şeklinde bildirmişlerdir (Çokamay, Kapçı ve Sever, 2017). Psikolojik danışmanların mesleklerini sürdürürken tüm bu zorluklarla baş etmesi açısından psikolojik sağlamlığı önem arz etmektedir. Bununla birlikte Eryılmaz ve Bek'in (2019) etkili bir psikolojik danışmanın özelliklerinin incelendiği çalışmada psikolojik danışmanın kendisini yönetme kapsamlı tanımlamasında; psikolojik danışmanın olumlu kişilik özelliklerini sürece sokması; psikolojik danışmanın motivasyonunu yüksek düzeyde tutması, psikolojik danışmanın duygusal açıdan rahat olması; psikolojik danışmanın etkileyici bir ses tonuna sahip olması ve psikolojik danışmanın rahatlatıcı olması olmak üzere beş tema ile karşılaşılmıştır. Bununla birlikte mutlu olan bireyler yüksek benlik saygıları, iyimser ve dışadönük oluşları, kişisel kontrolleri ve iletişime açık olmaları ile diğerlerinden ayrılırlar (Myers ve Diener, 1995). Bu olumlu özelliklere sahip olma ve daha etkili bir yardım sunmaları açısından psikolojik danışmanların mutluluk düzeyinin yüksek olmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Ruh sağlığı uzmanı olan Psikolojik danışmanların öz şefkatleri yüksek bireyler olmasının yaşamda karşılaştıkları problemleri değerlendirirken onları ortak insanlık deneyimi olarak görmelerini ve olaylar içerisinde kaybolmamalarını, bu olaylar neticesinde kendilerini acımasızca eleştirmeden öz sevecenlikle değerlendirmelerini ve ne geçmiş ne gelecek; şimdide olarak yaşanan problemlerle daha sağlıklı baş edebilecekleri düşünülmektedir. Dolayısıyla olumsuz yaşam olayları ile sağlıklı bir şekilde baş ederek psikolojik sağlamlıklarının güçleneceği ve daha mutlu bireyler olacakları sonucuna varılmaktadır. Ruh sağlığı hizmeti veren bu meslek grubunun lisans eğitimi boyunca pek çok bilişsel beceri ve bilgi ile donatıldığı açık olmakla beraber öz şefkat kavramının önemli bir yeterlik olduğu düşünülmektedir. Literatürde psikolojik danışmanların öz şefkatinin psikolojik sağlamlık ve mutluluğu yordayıcı gücünün incelendiği bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmanın bulguları bağlamında Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans eğitiminde psikolojik danışmanların öz şefkat gelişimine yönelik çalışmalara da yer verilebileceği düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

1. Araştırmada kullanılan ölçekler katılımcılar tarafından içtenlikle cevaplanmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmada ele alınan mutluluk (öznel iyi oluş) kavramı, Öznel İyi Oluş Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
2. Bu araştırmada ele alınan öz şefkat kavramı, Öz Şefkat Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
3. Bu araştırmada ele alınan psikolojik sağlamlık kavramı, Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
4. Bu araştırmadaki katılımcıların yüksek çoğunluğunu (% 83,72) kadın katılımcıların oluşturması cinsiyet dağılımı açısından bir sınırlılıktır.
5. Bu araştırmanın örneklemini yalnızca Hatay ve İzmir illerinde görev yapan psikolojik danışmanlarla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Mutluluk: Mutluluk, bireyin yaşamdan aldığı doyumun fazla olması, olumlu duyguların sıklıkla, olumsuz duyguların daha az yaşanmasıdır (Diener, 1984).

Psikolojik Sağlamlık: Bireyin karşılaştığı tüm zorluklara rağmen olumlu bir şekilde uyum sağlama süreçlerini ifade eder (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Öz şefkat: Kişinin acılarından kaçması veya ilişkisini kesmesi yerine tüm bunları kabul etmesi, karşılaştığı zorluklara karşı kabullenici ve nazik olması ve sonuç olarak acılarını şefkatle iyileştirme isteği duymasıdır (Neff, 2003b).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde öz şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutluluk kavramları ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.1. Öz Şefkat

Öz şefkat, acı veya başarısızlık söz konusu olduğunda, sert bir şekilde özeleştiri yapmaktan ziyade, kendine karşı kibar ve anlayışlı olmayı gerektirmektedir; kişinin yaşantılarını tecrit edici olarak görmektense daha geniş bir insan deneyiminin parçası şeklinde algılaması ve acı verici düşünce ve duygularla aşırı özdeşleşmek yerine kendisini dikkatli bir farkındalıkta tutmaktır (Neff, 2003b).

Batı'da şefkat, çoğunlukla başkaları için olan şefkat terimiyle kavramsallaştırılır fakat Budist psikolojide, başka insanlara olduğu kadar kişinin kendisine de şefkat duymasının gerektiğine inanılmaktadır. Ayrıca öz nezaketin tanımı, daha genel olan “merhamet” kavramından farklı değildir. Merhamet, başka insanların acı yaşantılarına açık olmayı ve bu acı yaşantılardan etkilenmeyi içermektedir. Böylece birey başkalarının acısını hafifletmek ister. Aynı anda, insanların tümünün kusuru olduğunu ve herkesin hata yapabileceğini kabul edip, başka insanlara karşı sabırlı ve nazik olmayı ve onları yargılamadan bir anlayış göstermeyi de barındırır. Buna benzer olarak öz nezaket ise bireyin kendi acılarına açık olmasını, kendisine karşı şefkat duygularını deneyimlemesini, bireyin yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşılık anlayışlı, yargılamayan bir tutum göstermesini ve kendi yaşantısını ortak insanlık deneyiminin parçası olarak kabul etmesini içerir. (Neff, 2003a).

İnsanlar genelde başka insanlara karşı nazik ve şefkatli olmaya kıymet verse de, çoğunlukla kendi benliklerine karşı sert ve umursamaz bir tavırdadırlar. İnsanlar kendi bariyerleriyle yüzleştikleri zaman ortaya yoğun bir kendine odaklanma çıkabilmektedir. Zaman zaman insanların kendileriyle ilgili negatif düşünce ve duygularla fazla özdeşleştiği ve tüm bunlara kapıldığı görülebilir. Bireyler başarısızlığı ve kusurlu olmayı insan deneyiminin bir parçası olduğunu unuttukları zaman yalıtılmışlık duyguları ortaya çıkabilir ve bu durum acıyı artırmaya ve daha şiddetli bir hal almasına

hizmet eder. Öz nezaket ise insanın zayıflıklarını göz önünde tutarak kendine karşı kibar olmayı, insan olmanın kusurlu olmaktan farklı bir anlama gelmediğini hatırlamayı ve yanlışlarından ders almayı içerir. Öz nezaket, bireysel başarısızlık durumlarının varlığını kabul ederken bu durumları dengeli bir bakış açısı içerisinde tutmayı ve negatif düşünce ve duygulara dikkat eden bit tutum benimsemeyi de içerir (Martin, 1997).

İnsanlar hayatın belirli kısımlarında acı, üzüntü, tükenmişlik ve başarısızlık gibi negatif duyguları yaşarlar. İnsanın bu negatif duygularla başa çıkabilmek amacıyla kendi kendisini rahatlatması, sakinleştirmesi ve en önemlisi kendisine zarar vermeden bu negatif duygulardan kurtulması gerekir. Bireyleri bu negatif hislerden kurtarmak ve yaşamlarını daha yaşanılır ve anlaşılır bir hale getirme amacıyla öz anlayışlarını artırmak gerekir. Çünkü anlayış, başkalarının ızdıraplarına duyarlı olmayı, şefkatli olmayı; diğerlerinin ızdıraplarını hafifletme isteğini ve başarısızlık yaşayan kimseleri yargılayıcı olmadan anlamayı içerir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Öz şefkate sahip bireyler bu tutumları kendi yanlışları, başarısızlıkları veya negatif yaşantıları karşısında da gösterebilmektedir. Bununla birlikte öz-şefkatin olumsuz yaşantılarla baş etmeyi kolaylaştırdığı ve buna benzer durumlarda savunma durumuna geçmektense, daha realist bir benlik algısı içerisinde davranmayı kolaylaştırdığı vurgulanmaktadır (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007). Öz şefkatle hareket eden birey ne olumsuz duygu ve düşünceleri tamamen reddetmekte ne de onların kendi benliğine zararvermesine izin vermektedir (Akkaya, 2011).

Öz şefkat, kişinin idealindeki standartlarına ulaşamadığında kendini sert bir biçimde eleştirmemesini öneriyor olmasına rağmen bu durum yanlışların kabul edilmesi ya da göz ardı edilmesi anlamını taşımamaktadır. Bunun yerine işlevsel ve psikolojik olarak sağlıklı olabilmek için ihtiyaç duyulan davranışların, sabır ve içtenlikle desteklenmesi gerekmektedir. Bu sebeple öz-şefkat, kişinin kendisinde var olduğunu gördüğü yetersizlikler açısından pasif ve eylemsiz bir tutuma yol açmaz. Tam tersine bireyin öz şefkat sahibi olmaması durumunda, pasif bir tutumda olma ihtimali daha yüksektir (Akın, 2009). Öz şefkatin, bireyin büyümesi ve gelişmesi için kuvvetli bir motivasyonel etkisi bulunmaktadır. Buna örnek olarak, çocuklarına duyarlı bir tutum içinde olan ebeveynler, çocuklarının kendilerine zarar vermelerini önler ve sağlıklı bir şekilde gelişmelerini sağlayabilmek için çocuklarının sevmeyebileceği sınırlamalar getirebilirler. Ebeveynlerin bu eylemleri yargılayıcı ya da cezalandırıcı olmak değil, çocuklarının daha iyi olabilmeleri amacıyla sevgi, ilgi ve şefkat doludur. Benzer bir şekilde, bireyin kendine duyarlı bir tutum içerisinde olması, çoğunlukla kendine zarar

verebilecek eylemleri bırakmasını beraberinde getirir. Acı verici ve zor da olsa, daha iyi duruma gelmesi için ihtiyacı olan davranışları gerçekleştirmesine yönelik kendisini cesaretlendirmesini gerektirir (Neff, 2003b).

2.1.1.1. Öz Şefkatin Üç Boyutu

Öz şefkat; öz nezaket(self-kindness), ortak paydaşım(common humanity) ve bilinçli farkındalık(mindfulness) olmak üzere üç temel boyuttan oluşmaktadır (Neff, 2003a).

2.1.1.1.1. Öz Nezaket/Öz sevecenlik

Öz nezaket, kişinin kendini sert bir şekilde yargılaması, eleştirmesi yerine, kendisine karşı şefkati ve anlayışı arttırmasıdır (Neff, 2003a). Aynı zamanda öz nezaket, ızdırap veya başarısızlık gibi durumlarda, kişinin kendine sert bir şekilde özeleştirii yapmasındansa, kendine karşı kibar ve anlayışlı bir tutumda olmasını gerektirmektedir (Neff, 2003b). Kişinin bireysel kusurları ve yetersizlikleri kibar ve anlayışlı bir tutumla ele alınır. Kişinin kendisine karşı kullandığı dilinin duygusal tonu ise yumuşak ve destekleyicidir (Neff, 2011).

İnsanlar öz nezaketle birlikte kendilerine karşı daha önce olduklarından daha fazla anlayışlı ve destekleyici olurlar. Kendilerini yeterince iyi olamadıklarından dolayı cezalandırmak yerine, ellerinden gelenin en iyisi ne ise onu yapmaya çalıştıklarını kabul ederler(Neff veDahm, 2015). İnsanın kendisine karşı öz nezaketli olması bireyin hatalarına odaklanmaktansa kendisinin iyiliğine ve mutluluğuna müsaade etmesidir (Kirkpatrick, 2005).

2.1.1.1.2. Ortak Paydaşım/Paylaşımların Bilincinde Olma

Ortak paydaşım, bireyin ızdırap ve başarısızlık yaşadığı durumlarda kendini diğer insanlardan ayırıp izole etmesindense, bu durumları daha büyük bir insan deneyiminin bir parçası şeklinde görmesini ifade etmektedir (Neff, 2003a). Bireyin deneyimlediği negatif duyguların farkına varması ve hissedilen tükenmişlik ve yetersizlik duygularının tüm insanlarca hissedilebileceğini düşünmesidir (Germer, 2009).

Öz şefkat, herkesin insan olmanın bir gereği olarak kusurlara sahip olduğunu kabul etmeyi getirmektedir. Bu durum bireyin benliğinin zayıf taraflarını daha kapsayıcı

bir biçimde ve geniş bir perspektiften görebilmesini sağlamaktadır (Neff, 2011). Birey yaşam deneyimlerini diğer insanlarla paylaşıyor olduğunu ve bunun da insan olmanın doğal bir sonucu olduğunu es geçtiğinde acıları daha da şiddetlenebilmekte ve izolasyona sebep olan duygular ortaya çıkabilmektedir (Neff ve Vonk, 2009). Oysa bireyin bir başarısızlık yaşadığında kendine kırıcı bir tutum içerisinde olmaksızın bu başarısızlığın insanlığın ortak bir deneyimi olduğu şeklinde düşünmesi, bireyin kendi hayatına karşı memnun olmasını ve hayatına karşı doyum içerisinde olmasını sağlayacaktır (Neff, 2003a).

2.1.1.1.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık zorlayıcı durumları olduğu haliyle görmeye çalışarak, bu durumları abartmadan veya hafife almadan dengeli biçimde ele almayı içermektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalıkta kişi acı verici düşünce ve duygularını, onlarla aşırı özdeşleşmektense onlara karşı dengeli bir farkındalık içindedir. Aşırı özdeşleşme ise bilinçli farkındalığın tam tersidir (Neff, 2003b). Neff'e (2003b) göre, Öz şefkat süreci, aşırı özdeşleşmenin aksine, bireyin kendi ve bireylerle ilgili deneyimlerinin tanınmasına müsaade eden üst bilişsel faaliyetlerde bulunmasını gerektirmektedir. Dolayısıyla bu süreç, kendini kaptırma ve durumla aşırı özdeşleşme döngüsünü bozma eğilimindedir. Aynı zamanda da bireyin şahsi deneyimlerine daha büyük bir bakış açısından bakma eğilimindedir, böylece bireyin çektiği azabın boyutu daha net görülür. Farkındalık şimdiki anda olmayı içermektedir. Bireye bir özgürlük duygusu sunar ve bir perspektif verir. Bireyde bağlanma hissini geliştirir ve bireyin kendisini yargılamadan yaşamın içinden bir ırmak gibi akmasını sağlar (Germer, 2009).

Bireylerin olarak öz şefkate sahip olduklarının söylenebilmesi için bilinçli bir perspektif geliştirmeleri gerekmektedir. Kişi acı ve sıkıntı verici deneyimlerinden kaçınmamalı, onları kabul etmeli aynı zamanda da onlarla arasında “zihinsel bir boşluk” bırakarak, aşırı biçimde özdeşleşmemelidir; onlara tamamen odaklanmamalıdır (Scheff, 1981).

Öz şefkatin üç alt boyutu incelendiğinde bu unsurların karşılıklı ilişki içerisinde olduğu ve birbirlerinin oluşmalarına yardımcı oldukları net bir biçimde görülmektedir. Bireyin düşünce ve duygularını yok saymadığı, aynı zamanda onlara kendini kaptırmadığı ve bilinçliliğin oluşturulduğu objektif zemin olmaksızın, öz sevecenliğe ya da paylaşımların bilincinde olmaya ulaşabilmek oldukça zordur (Akin, 2009).

2.1.1.2. Öz Şefkatin Diğer Kuramlarla İlişkisi

Bu bölümde öz şefkatin ilişkili olduğu kuramlar bu ilişki bağlamında ele alınacaktır.

2.1.1.2.1. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı terapide bireylere düşüncelerin ne şekilde ortaya çıktığı ve negatif duygu ve düşüncelere ne şekilde başa çıkabileceği hakkında bilgi verilir. Bireyde acıya sebep olan duygular ve düşüncelerin üzerinde durulur. Bu sebeple bilinçli farkındalığın yükseltilmesi bilişsel davranışçı terapide çok önemlidir. (Baer, 2003). Bilişsel kuramdaki gelişmeler öz şefkati destekler biçimdedir. Gestalt iki sandalye gibi yöntemlerle danışanların terapi boyunca öz eleştirilerini azaltıp öz şefkat seviyelerini artırmaya önem verilir (Safran, 1998). Bilişsel kuramın ana mantığı bireylerin uyumu bozan duygulara sebep olan bilişsel çarpıtmalarını ve yanlış değerlendirmelerini farkına etmeleri; bunların yerine alternatif düşünceler koymalarına destek olup dünyayı ve kendilerini pozitif bir bakış açısı ile değerlendirmelerini sağlamaktır (Beck, 2006). Geleneksel bilişsel müdahaleler ile bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin farkına bakıldığında aralarındaki en temel farkın bilinçli farkındalık gelişiminde düşüncelerin mantıklı veya çarpık olarak değerlendirilmemesi veya mantıksız olarak değerlendirilmiş düşüncelerin değiştirilmeye uğraşılmmasıdır. Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler daha çok kişilerin düşüncelerini gözlemlemelerini ve bu düşüncelerin geçici olduğunu fark etmelerini aynı zamanda düşüncelerini eleştirmekten kaçınmalarını öğretmektedir (Baer, 2003) Danışanlar kendileri hakkında olumsuz değerlendirmelerini kendilerini kabul etmeye dönüştürmektedirler (Greenberg, Riceve Elliott, 1993).

2.1.1.2.2. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramda “gizil boşluk” olarak adlandırılan bebek ve annenin ilişkisiyle oluşan gerçek ve fantezi arasındaki ikilemden kaynaklanmakta olan bir durum bulunmaktadır (Öztürk, 2017). Winnicott’un (1953; 1971) psikanalitik gelenekte var olan nesne ilişkileri teorisinden gelen bu gizil boşluk kavramı özellikle öz şefkatin bilinçlilik alt boyutu ile olmakla beraber öz şefkatin yapısıyla ilgilidir (Sümer, 2008). “Ben” ve “ben değil” arasında gizil boşluk vardır ve çelişkili bir biçimde ikisini de içine alır. O, bireyin içinde de dışında da değildir. Tam olarak var olmayan fakat henüz oluşmaya başlayan bir alandır. Gizil boşluk bebeği ve anneyi ayırırken aynı zamanda

birleştirir. Bebeğin farkındalığı arttıka bir annesinin var olduğunun farkına varır ve kendini ayrı bir varlık şeklinde görmeye başlar. Bebeğin nesne devamlılığı gelişip olgunlaştıka kendisine ait potansiyel alanını oluşturma yetisi kazanır (Ogden, 1990). ‘‘Ben’’ ve ‘‘ben değil’’ hislerini ayırt etmeye başlayan bebeğin yaşadığı sũreç öz şefkat duygusunun başlangıcıdır. Bũylece insanlığını fark eden bebek nesnel bir perspektif edinebilme becerisine sahip olmaktadır. Kendisi ile diğerlerini ilişkilendirmekte olan bu gizil sũreç, ortak insanlığın ve dũřünceli olmanın deneyimsiz farkındalığını barındırmaktadır (Kirkpatrick, 2005).

2.1.1.2.3. Hũmanistik Kuram

Hũmanistik/insancıl kuramın öncũlerinden Carl Rogers’ın terapisinde yer alan koşulsuz olumlu kabulũn öz şefkatin doğası ile ilişkilidir. Koşulsuz olumlu kabul bireyin hoşlanmadığı ve kabullenemediği yanlarını adım adım kabullenmesini, kendini dinlemeyi öğrenmesini ve gelecek hakkında endişelenmemesini sağlamaya yardımcı olur. Rogers potansiyellerini tam anlamıyla kullanan bireylerin hislerine güvendiklerini, iç seslerine kulak verdiklerini, diğer insanların gereksinimlerine karşı duyarlı bireyler olduklarını söylemektedir: Ancak toplumun koymuş olduğu katı davranış kaidelerine uymakla ilgili de aşırı düzeyde endişeli olmadıklarını söylemektedir (Burger, 2006).

Öz şefkat kavramı ve hũmanistik kuram bağlantılıdır. Maslow, insanların ızdıraplarını ve zayıflıklarını kabullenmelerine yardım etmenin önemli olduğuna vurgu yapmıştır. Bununla beraber psikolojik rahatsızlıkların kişinin hislerinden, potansiyelinden, hatıralarından korkmasından kaynaklı olduğunu belirtmektedir. Ellis bireyin kendisini koşulsuz kabullenesini psikolojik iyi oluşun anahtarı olarak görmektedir. Koşulsuz kabullenmeyi, hayattaki belirsizliklere, yapabileceğimiz şeylerin kısıtlılığına karşılıklı anlayışlı olabilme, bunları kabul etme şeklinde açıklamaktadır. Bu da öz şefkatla epey ilişkilidir (Neff, 2003b).

Öz şefkat kavramının Gestalt kuramıyla da ortak noktaları vardır. Gestalt terapisinin yegane amacı olan farkındalık kavramı, öz şefkatin alt boyutlarından biridir. Dolayısıyla farkındalık kavramı ikisinde de önem taşımaktadır. (Uluhan, 2014). Perls’e göre hisleri çok fazla kontrol çabası; hislerden kaçınmaya çalışma işlevsizleşmeye sebep olmaktadır. Negatif hislere dayanabilme psikolojik sağlık açasından oldukça önem arz etmektedir (Greenberg, Korman vePaivio, 2001). Öz şefkatin bilinçlilik ögesi de buna

benzer şekilde negatif hislerle kendini aşırı özdeşleştirmeden, bu hislerden kaçınmadan onlarla ölçülü biçimde baş edebilmeyi belirtir. (Kirkpatrick, 2005).

2.1.1.2.4. İlişkisel Kuram

İlişkisel kuram öz şefkati barındıran bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım insan ilişkileri ile ilişkisel gelişimi incelemektedir (Kirkpatrick, 2005).

Judith Jordan (1989, 1991a, 1991b) “kişisel empati” kavramını ele almıştır. Kişisel empatiden “bireyin kendisini yargılamadan yaşantılarına açık bir biçimde yaklaşması” şeklinde bahsetmiştir. (Neff, 2003b). Bireyin kendine karşı hissettiği empati, başka insanlara gösterdiği empati duygusuyla oldukça benzemektedir. Kişisel empatide başkalarına duygusal açıdan bağlanılır ve benzeyen yönler fark edilir. Buna bağlı olarak kaçınılmaz başarısızlık ve kayıplardan insan olmanın gerçeği olarak bahsedilir (Neff, 2003a).

Kişisel empati, bireyi diğer bireylerden uzaklaştırmakta olan utanç hissine karşın panzehir olarak görülmektedir. Utanca kapılıp kalmak bireyin kendine ve başkalarına duyduğu empati duygusunu azaltmaktadır (Kirkpatrick, 2005). Jordan, kişisel empatiyi “ilişki düzeltici deneyim” şeklinde tanımlamaktadır. Birey yargıladığı ve sahiplenmekten kaçındığı özelliklerini kabullenir, bu özelliklere karşı anlayışlı bir tutum sergilenir. Buradan hareketle Jordan’ın öz şefkatin üç alt boyutuna dokunduğundan bahsedilebilir. Bu alt boyutlar; öz şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık (Neff, 2003b).

2.1.2. Psikolojik Sağlamlık

Sağlamlık, Masten ve Gewirtz tarafından Latince “resilire” kökünden türemekte olan ve eski haline gelebilen şeklinde tanımlanmıştır (2006). Oxford İngilizce Sözlüğü’ne bakıldığında resilience (psikolojik sağlamlık), “geri tepme-geri sıçrama eğilimi”, “önceki duruma geri dönme”, “geri gelme”, “iyileşme gücü” olarak tanımlanmaktadır. İnsanın eylemlerinin bu yanına yönelik metaforik bir temsil sağlamaktadır (Garmezy, 1993).

Sağlamlık kavramı ciddi düzeyde tehlikeli durumlar içinde olup; yoksulluk içerisinde yaşamaktan olan, yine de durumları iyi olan çocukların farkına varılmasıyla dikkatleri üzerine çekmiştir. Bu konuya olan ilgi son zamanlarda artmıştır. İnsanların 21. Yüzyılın başındaki doğal afetler, siyasi çatışmalar, savaş ve çeşitli krizlere karşı

nasıl kendilerini koruduklarını anlamak zorunlu bir hal almıştır (Masten, 2014). Wright ve Masten'a (2005)göre, sağlık risk ve olumsuzluklara karşı pozitif uyum; sıkıntılardan kurtulmak ya da sıkıntılara katlanabilmek için aktif bir sistem yeterlidir. Örneğin; ailesi içerisinde şiddet söz konusu olan bir çocuk, okulunda iyi bir performans sergileyebilir, iyi eylemler gösterebilir, öğretmenleriyle iyi geçinip bir arkadaş çevresi edinebilir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde psikolojik sağlık kavramı; yılmazlık, psikolojik dayanıklılık, kendini toparlama gücü gibi farklı kavramlarla açıklandığı görülmektedir. Bu çalışmada bu kavram, psikolojik sağlık olarak kullanılacaktır.

Psikolojik sağlık kavramı, bireyin riskli durumlardan kaçınması, travmatik olaylarla başarılı bir biçimde baş edebilmesi ve negatif bir risk durumuna maruz kaldığında bu durumun üstesinden gelebilme sürecinde ona yardım eden kaynakları ifade etmektedir (Fergus ve Zimmerman, 2005).Masten (2001)'e göre psikolojik sağlık bireylerin uyum sistemlerinden ve temel yaşam kabiliyetlerinden oluşmaktadır. Sistem herhangi bir zorlanmada sağlığını koruyabilir ve işlemeye devam ederse güçlenir. Eğer sistem tamir edilirse zarar almadan öncesinde olduğu gibi eski işlerliğini tekrar sağlayabilir. Bir bireyin yaşamındaki sağlığını tespit etme amacıyla iki çeşit değerlendirmeye ihtiyaç duyulmaktadır. Birincisi, bireyin olumsuz bir duruma maruz kalmış olması kanısına varılması, yani risk var mı buna karar vermek; ikincisi ise bireyin gelişim ve uyum gösterip göstermemiş olmasıyla ilgilidir yani birey iyi mi buna bakılır (Masten, 2014).Fergus ve Zimmerman'a (2005) göre; psikolojik sağlıktan söz edilebilmesinin ana şartı bireyin negatif sonuçlardan kaçınması veya pozitif sonuçların oluşmasına yardım eden koruyucu faktörler ve risk faktörlerinin söz konusu olmasıdır.

Richardson (2002) psikolojik sağlık teriminin üç temel olgudan meydana geldiğini belirtmiştir. Bahsedilen üç temel olgu şunlardır (Kararımak, 2006).

- Psikolojik sağlıktan bahsedilebilmesi için ilk olarak temelde bir risk faktörü söz konusu olmalıdır. Bu risk faktörüne karşı birey maruz kaldığı güçlükleri aşıp kendisinden beklenenden iyi bir gelişme göstermiş olmalıdır. Bir birey risk faktörüne maruz kalmamışsa bu kişinin psikolojik olarak sağlam olduğundan bahsedilemez, bu kişinin ancak yeterli veya başarılı olduğu söylenebilir (Gizir, 2007).
- İkinci olguya bakıldığında, bu kişinin stresli ve zorlayıcı koşullar söz

konusu olsa da bu koşullarla başa çıkma ve koşullara adapte olma yetisinden bahsedilmektedir (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019).

- Üçüncü olgudaysa kişi yaşadığı travmatik olay sonrasında daha önce keşfetmediği gizil güçlerinin farkına varmaktadır. Daha sonra ise kişi travmatik olayın etkisinden kurtulmakta ve yeni yaşantıları yardımıyla kendini gerçekleştirme konusunda adımlar atmaktadır. Bu olgunun mühim noktası kişindeki travma sonrası iyileşmedir. Richardson (2002) bu üçüncü olguyu “doğuştan gelen sağlamlık” şeklinde adlandırmaktadır.

Özet olarak, psikolojik sağlamlık kavramının varlığının söz konusu olabilmesi, kişinin riskli grupta bulunmasına veya travmatik yaşantılar geçirmiş olmasına ve tüm bunlara rağmen başarılı biçimde uyum gösterip yaşamdaki farklı alanlarda başarı göstermesine bağlıdır (Luthar ve Cicchetti, 2000). Psikolojik sağlamlık kavramının daha anlaşılır olmasında koruyucu faktörler ile risk faktörleri anahtar kavramlardır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

2.1.2.1. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Risk Faktörleri

Risk, bir problemin oluşması, bu problemin gelişmesi ve bu problem neticesinde bireyin zarar görmesi veya tehlikeye düşmesi ihtimalini artıran negatif şartlardır (Earvolino Ramirez, 2007). İnsan yaşamına devam ederken örselenebileceği travmatik yaşantılarla, hayatının olağan akışında karşısına çıkmayacak beklenmedik felaketlerle karşı karşıya kalabilir. Bu tarz durumlarda birey psikolojik açıdan sağlam kalmakta zorlanır ve tüm bunlara sebep olan bu risk faktörleridir (Kararımak, 2006). Risk faktörleri, belirli bir grubun suça yatkınlığı; okul terki gibi arzu edilmeyen ve negatif sonuçlara yol açabilecek durumları yaşama ihtimalini artıracabilecek tüm özelliklerin açıklanmasında kullanılmaktadır (Masten, 1994). Gizir (2007) psikolojik sağlamlık hakkında gerçekleştirdiği derlemesinde risk faktörlerinden erken doğum, ekonomik zorluklar, ebeveyn den kaynaklanan hastalıklar, travmatik yaşantılar, çocukluk çağı ihmali ve istismarı, dağılmış veya ebeveyn kaybı yaşamış aileler, olumsuz toplumsal olaylar, kronik hastalıklar, annedeki erken yaşta gebelik ve evsizlik olarak bahsetmektedir.

Literatürde psikolojik sağlamlık ile ilgili risk faktörleri hakkında farklı gruplamalar mevcuttur. Bu gruplamalardan bir tanesi Gizir (2007) tarafından yapılmış

olan gruplamadır. Bu gruplamada risk faktörleri şu şekilde ele alınmaktadır; bireysel risk faktörleri, aile ile ilgili risk faktörleri ve toplumsal risk faktörleri.

Bireysel risk faktörleri direkt olarak kişilerin bireysel özellikleriyle ilintili ve yaşantılarını negatif etkileyen durumlardır (Sezgin, 2016). Bu durumlar kişinin doğumla beraber veya daha sonra öğrendiği olumsuz kişilik özelliklerini içermektedir (Toprak, 2014). Erken doğum, kötü yaşam durumları, süregen hastalık, zekâ düzeyinin düşük olması, kaygılı yapı, hastalıklar, özgüvende düşüklük, başa çıkma stratejilerini kullanamama, agresif karakter özelliği, ifade etme yetersizliği bireysel risk unsurlarıdır (Gizir, 2007; Tümlü veRecepoğlu, 2016). Ayrıca Sipahioğlu (2008), kişinin problem çözme becerisindeki yetersizlik, özgüvende eksiklik, özdenetiminin düşük olması, kaygılı ve agresif tutum ve davranışlarda bulunmasını da bireysel risk faktörlerine örnek olarak göstermektedir.

Ailesel risk faktörleri bireyin kişilik özelliklerinden bağımsız faktörleri barındırmaktadır. Bireyin aile ilişkilerini içine almaktadır. Bireyin içinde doğduğu ailesel ortamın, hayatına negatif yönde etki eden durumlarıdır (Açıkgöz, 2016). Gizir (2007), ailesel risk faktörlerini ana babanın hastalığı/psikopatolojisi, ebeveynlerin boşanması, ebeveyn kaybı/tek ebeveynli yaşamak, erken yaşta anne olmak şeklinde ele almaktadır. Sipahioğlu'na (2000) göre, tek ebeveynli yaşam, aile içerisinde şiddet varlığı, anne, baba ve çocuk arasındaki ilişkinin sağlıklı bir biçimde kurulamaması ailesel risk faktörü şeklinde görülmektedir. Tüm bu durumlar bireyin psikolojik sağlamlığına negatif yönde etki etmektedir.

Çevresel risk faktörleri bireyin içerisinde yer aldığı sosyal çevreyle etkileşimi neticesinde, ailesel ve kişisel risk faktörleri dışındaki risk içeren durumlardır (Özer, 2016). Çevresel risk faktörleri içerisine, sosyal şiddete uğrama, savaş, kıtlık, doğal afetler, terör, göç, evsiz kalma, ekonomik zorlanmalar, yoksulluk, yetersiz beslenme, akran desteğinin olmayışı girmektedir (Toprak, 2014). Bireyin etkileşim halinde olduğu çevrede maruz kaldığı stres içeren yaşantılar ve risk faktörleri onun duygusal açıdan zorlanmasına sebep olmaktadır. Psikolojik sağlamlığına ise negatif yönde etki etmektedir. Bu etki bireyin zorlayıcı yaşam koşulları karşısında problem çözebilme yetisine ve yeni durumlara adapte olma sürecine negatif yönde etki etmektedir (Kalıncı Dünya, 2022).

2.1.2.2. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler bireyin sahip olduğu hayati ve psikolojik faktörlerdir. Bu faktörler risk içeren ve olumsuz sonuçlar alınan kötü durumların etkisini azaltmakta ya da veya ortadan kaldırmaktadır (Earvolino Ramirez, 2007). Masten'e (1994) göre koruyucu faktörler bireyin hayatındaki risk faktörlerinin veya yaşadığı güçlüklerin etkilerini yumuşatabilmekte, azaltabilmekte veyahut ortadan tamamıyla kaldırabilmektedir. Ayrıca koruyucu faktörler bireyin sahip olduğu yeterlikleri geliştirmesine olanak sağlamakta ve sağlıklı bir biçimde adaptasyon sağlamasını kolaylaştırmaktadır. Kararımak (2006), koruyucu faktörleri bireyin negatif yaşantılara karşı daha pozitif ve yapıcı tepkiler verebilme yetisi olarak tanımlamıştır. Bireyin zeka düzeyinin yüksekliği, sosyo-ekonomik düzeyinin yüksekliği, ailesine yönelik pozitif algıları olması ve sosyal becerilere sahip olması koruyucu faktörler olarak sıralanabilmektedir (Garmezy, 1987).

Koruyucu faktörler 3 kategori altında incelenmiştir. Bu faktörler, bireysel koruyucu faktörler, ailesel koruyucu faktörler ve çevresel koruyucu faktörlerdir (Kararımak, 2006).

2.1.2.2.1. Bireysel Koruyucu Faktörler

Bireysel koruyucu faktörler, kişiye ait olan risk faktörlerinin negatif etkilerini ayıklamaya yardım eden faktörlerdir. Bireydeki doğuştan gelen ya da sonradan kazanılan bireysel özelliklerdir (Tanyeri, 2016). Bireysel koruyucu faktörler, karşı karşıya kalınan zorlayıcı veya risk içeren yaşam olaylarındaki risk olarak sayılan faktörlerin etkisini azaltmakta olan, bireye mahsus faktörlerdir (Kararımak, 2006).

Bireysel koruyucu faktörler, bireyin sahip olduğu öz güven, öz saygı, öz yeterlik, sosyal becerilere sahip olma, sevilen birisi olma ve yüksek entelektüel kapasiteye sahip olma gibi özellikleri barındırmaktadır (Masten ve Coasworth, 1998). Psikolojik sağlamlık araştırmaları incelendiğinde zekâ, akademik başarı, pozitif veya kolay mizaç, iç kontrol odağı, benlik saygısı ve öz yeterlik, kişisel sınırlar, iyimserlik ve umut, çatışmalara etkili çözüm önerileri sunma, sağlık, yaş, cinsiyet, mizah duygusu gibi faktörler bireysel koruyucu faktörler olarak ele alınmaktadır. (Gizir, 2007).

Bireysel koruyucu faktörlerin bulunma seviyesi kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Birey bir risk durumuyla karşı karşıya kaldığında bu faktörler ortaya çıkmakta ve durumun olumsuzluğunu azaltmaya yardımcı olmaktadır (Gürkan, 2006).

2.1.2.2.2. Ailesel Koruyucu Faktörler

Ailesel koruyucu faktörler bireyin ailesinin içinde olduğu şartlar ve ailede bulunan üyelerin özelliklerini barındırmaktadır (Tanyeri, 2016). Birey doğumu itibariyle içerisinde olduğu aile dinamiklerine göre şekil almaktadır. Kimliğini çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine geçişte bu dinamik çerçevede oluşturmaktadır. Hayat boyu karşılaştığı stresörlere karşı tavrı bu faktörlerce belirlenmektedir (Kalıncı Dünya, 2022). Ailenin iyi şartları ve özellikleri bulunması bireyin psikolojik sağlamlığı üzerinde koruyucu bir faktör işlevi görmektedir (Demirci, 2022).

Ailesel koruyucufaktör içerisinde, bireyin ebeveynleri ve diğer aile üyeleriyle yakın ilişkiler oluşturmaları, sosyoekonomik düzeyin yüksek olması, ebeveynin iyi nitelikleresahip olması gibi faktörler bulunmaktadır (Masten ve Coasworth, 1998). Destekleyici tutuma sahip ebeveynler, gerçekçi beklentileri olan ebeveyn tutumu ailesel koruyucu faktörlerin arasında yer almaktadır (Gizir ve Aydın, 2015; Kararımak ve Çetinkaya, 2016; Kararımak, 2006). Anne ile çocuk arasında sağlıklı bir ilişki bulunması, aileyle beraber pozitif bir iklim içerisinde yaşamak, ailenin eğitim seviyesinin iyi olması da ailesel koruyucu faktörlerdir (Gizir ve Aydın, 2015; Kararımak 2006; Öz ve Yılmaz, 2009).

2.1.2.2.3. Çevresel Koruyucu Faktörler

Aile dışındaki ortam, bireyin sağlıklı gelişiminde aile ortamı kadar önemlidir. Bireyin ailesi dışında kurduğu ilişkilerin ve etkileşimde bulunduğu tüm etmenlerin birey üzerinde psikolojik bir etkisi söz konusu olmaktadır (Topbay, 2016).

Bireyin ailesi dışında bir yetişkinle (öğretmen, aile dostu, arkadaş) sıcak ve yakın bir ilişkisi olması, sosyal destek alması, iyi bir okulda okuması, sportif bir faaliyet veyahut fiziksel bir aktiviteyle ilgilenmesi, olumlu bir rol modelinin var olması, çevresel koruyucu faktörler arasında yer almaktadır (Tanyeri, 2016). Bireyin destekleyici ve yönlendirici bir sosyal çevreye sahip olması, pozitif ve çok yönlü okul ilişkileri bulunması, akran rehberliğinin söz konusu olması, örnek teşkil edecek rol modellerin varlığı gibi faktörler bireyin karşılaştığı risk faktörlerinin etkisini azaltmayı sağlayan koruyucu faktörlerdir (Gizir, 2007).

Tüm etkenlere bakıldığında bireyin sahip olduğu bireysel, ailesel veya çevresel faktörlerden birinin olumlu olması, bireyin sağlıklı bir şekilde gelişmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca bireyin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde etkilenmektedir. Bu

etkenlerin bireyi negatif etkileyecek şekilde risk içermesi, bireyin ruhsal sağılığını olumsuz etkilemektedir. Bununla beraber psikolojik sağıamlılığının da azalmasına yol açmaktadır. Yani bu koruyucu faktörlerin bilinmesi ve güçlendirilmesi bireyin yaşamında zorluklarla karşı karşıya kaldığında daha esnek olabilmesi bakımından önem taşımaktadır (Öz ve Yılmaz, 2009).

Özer (2016) koruyucu faktörlerin bireyin karşılaştığı risk faktörlerine adapte olma sürecinde devreye girmekte olduğunu ve tüm koruyucu faktörlerin bir takım ortak özellikler gösterdiğini belirtmiştir. Bu ortak özellikler incelendiği zaman koruyucu faktörlerin;

- Stres durumlarına karşı baş etme yetisi geliştirdiği ve stres durumlarını azalttığı,
- Özgüveni ve özsaygıyı desteklediği,
- Tehlikelere karşı sakin kalabilme yetisini geliştirdiği ve farklı çözüm metotları geliştirmesine fırsat yarattığı,
- Risklere karşı duygularını yönetebilme yetisi geliştirdiği ve psikolojik sağıamlılığı pozitif yönde etkilediği görülmektedir.

2.1.2.3. Olumlu Sonuçlar

Pozitif uyum gösterme psikolojik sağıamlılığa dair çıktılardan biridir. Negatif ve risk içeren durumlar ya da travmaya sebep olan bir olay ile başarılı biçimde baş etme, sağılıklı adaptasyon veya negatif durumdan kaçınma gibi sonuçlar da psikolojik sağıamlılık sürecinin içerisinde yer almaktadır (Fergus ve Zimmerman, 2005). Psikolojik sağıamlılık konusunda gerçekleştirilen araştırmaların çoğunda sadece risk tanımı yeterli bulunmamıştır. Akademik ve sosyal alanda yeterlilik gibi olumlu sonuçların saptanması da söz konusu olmuştur (Gürkan, 2006).

Olumlu sonuçlar tanımı içerisinde, bireyler risk faktörleri ile karşı karşıya kaldıklarında koruyucu faktörlerini işe koşarak yaşama adapte olmaktadır. (Masten, 2001). Bireyin, gelişimini çevresel koşullar içerisinde iyi ve sağılıklı bir biçimde devam ettirmesi ve adaptasyonudur (Masten ve Coatsworth, 1998).

Olumlu sonuçlar hakkında Türkiye’de ilk çalışma Gizir (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. Gizir, yoksul çocuklarla bir çalışma yürütmüştür. Gizir (2007) yürüttüğü çalışmada psikolojik sağıamlılık ile ilişkili olumlu sonuçlardan şöyle

bahsetmiştir: akademik başarı, davranış ve duygusal sorunların azlığı, insan ilişkilerinin pozitif olması ve psikopatoloji belirtilerinin olmamasıdır.

Masten ve Reed'e (2002) göre psikolojik sağlamlık sürecinin ardından gözlemlenen olumlu sonuçlar; iyilik hali, psikososyal uyum, okula devamlılık, psikopatolojik bir durumla karşılaşmama, akademik başarının artışı, psikolojik yönden sağlıklı olma, mutlu hissetme, duygusal sorunlar yaşamının azalması, sporlarla ilgili olma, suç davranışında bulunmama, sosyal etkinliklerde artma, daha doyum sağlanan sosyal ilişkiler kurma, kurallara uymaya özen gösterme, sağlıklı yakın ilişkiler kurabilme, ark. tarafından kabul görme, yaşam doyumunu ve kişinin kendisi ile iyi ilişki içinde olmasıdır.

2.1.3. Mutluluk

Pozitif psikoloji hareketi 2005 yılında Seligman önderliğinde başlamıştır. Bu hareketin odağı bireylerin güçlü yönlerini ve olumlu özelliklerini güçlendirmektir. Amacı ise bireylerin iyi oluşlarını yüksek seviyelere taşımaktır. Pozitif psikoloji akımında “mutluluk” terimi öznel iyi oluş kavramına karşılık gelmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Lyubomirsky (2007) öznel iyi oluşun pozitif psikoloji hareketi için çok önemli bir inceleme alanı oluşturduğunu ifade etmiştir. Pozitif psikolojinin araştırdığı konular içinde yer alan ve en önemli konularından biri olan mutluluk, diğer bir ifadeyle öznel iyi oluş üzerine çalışan araştırmacılar, bu kavramı tanımlamaya ve bu kavram hakkında bazı soruların yanıtlarını bulmaya çaba göstermişlerdir (Çetin, 2021).

Öznel iyi oluş bireyin olumlu duyguları fazla yaşayıp olumsuz duyguları nadir yaşaması ve aynı zamanda yaşamından yüksek seviyede doyum almasıdır (Diener, 1984; Myers ve Diener 1995). Öznel iyi oluş kavramı bireyin kendi hayatı ile ilgili yaptığı değerlendirmeleri ifade etmektedir. Bireyin bilişsel olarak yaşamından nasıl doyum sağladığını algılama biçimini, yaşamı hakkında yaptığı duygusal değerlendirmeleri ve ruh halini kapsamaktadır (Kesebir ve Diener, 2008). Bilişsel boyut bireyin kendi yaşamı hakkındaki değerlendirmelerinin sonucunda vardığı yargıları ifade ederken duyuşsal boyut bireyin olumlu ve olumsuz duygulanımlarını ifade eder (Myers ve Diener, 1995). Burada bahsi geçen olumlu duygulanımda; neşe, ümit, güven, heyecan gibi kavramlar yer almaktadır. Olumsuz duygulanımda ise; korku, öfke, üzüntü gibi kavramlar yer alır (Ben-Zur, 2003). Bu kavramsallaştırmada, mutluluğun öznel doğası vurgulanmaktadır. Diğer yandan bireyin kendi mutluluğunu en iyi değerlendirenin yine

kendisi olacağı da vurgulanmaktadır (Kesebir ve Diener, 2008).

Öznel iyi oluş hakkında yapılan tanımlamalara göre kişinin duygusal reaksiyonları ve yaşam doyumu ile ilgili yaptığı öz değerlendirme beraber ele alınmalıdır. Kişinin olumlu durumlarla ilgili yaşadığı duygu durumları, ilgili olduğu aktivitelerle ilgilenmesi, hayatından yüksek memnuniyet duyması öznel iyi oluşunu oluşturmaktadır. Özetlenecek olursa, bireyin öznel iyi oluşunun seviyesini belirleyen şey yaşamı hakkında algıladığı fiziksel ve ruhsal iyilik durumudur. Bu durum bireyin öznel algısına dayalı olduğundan ötürü benzer şartlarda bireylerin iyi oluş seviyeleri farklılaşmaktadır (Tuzgöl, 2007). Bir başka ifade ile öznel iyi oluş kavramına göre mutluluk öznedir. Birey kendini mutlu hissetmesinin nitelik ve niceliğine kendi karar vermektedir. Buradan hareketle öznel iyi oluşun kişisel oluşu insanların mutluluğa bakış açılarını ve yaşayışlarını farklılaştırdığına işaret eder (Duru ve Türkdoğan, 2012).

Eckman (2003), altı temel duygu olduğunu belirtmektedir. Bu duygular öfke, nefret, korku, sevinç, üzüntü ve şaşırmadır. Bu duygulardan biri pozitif, beşi negatif duygulardır. Bu temel duygulara bakıldığında, beş duygunun içinde karamsarlığı çağrıştırıp bireyin öznel iyi oluşunu olumsuz etkileyebilecek negatif duyguların varlığından söz edilebilir. Yalnızca sevinç, bireyin öznel iyi oluşunu artıracak pozitif bir duygudur. Bilim insanları bu açıdan bakarak olumsuz duyguların bu kadar çok olmasına rağmen bireyin nasıl mutlu olacağı hakkında çalışmalar yapmışlardır. Atabil (2019), olumlu duyguların sıklıkla, olumsuz duygularınsa daha az yaşanması neticesinde bireyin öznel iyi oluşunun artacağını belirtmiştir. Fredrickson (2001), olumlu duyguların bireyin düşünce ve hareket alanını genişleterek olumsuz duyguları azaltmasına ve yok etmesine neden olduğunu belirtmiştir. Fredrickson (2003) bu konuya olumlu duyguları oluşturma ve genişletme teorisinde yer vermiştir. Bu teoriye göre olumlu duygular, bireylerin düşüncelerini biçimlendirmekte ve olaylara farklı perspektiften bakmalarını sağlamaktadır. Aynı zamanda bireylerin yaşamlarında karşılaşma ihtimalleri olan güç durumlara karşı dayanıklı olabilmesi için kendi kaynaklarını oluşturmalarını sağlamaktadır. Diğer bir söylemle, bireylerin düşünce yapılarını genişletmektedir. Bu model olumlu duyguların en önemli amacının bireylerin düşünce yapısı genişletmek ve gelecekte karşılaşacakları zorluklara karşı bireyleri hazırlamaya yardım etmektir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

Öznel iyi oluş için bireyin anlık içerisinde bulunduğu duygu durumlarından ziyade daha uzun sürede hissettiği duygu durumları temel alınmaktadır. Bireyin anlık olarak duyduğu hisler ve yaşadığı durumlar değişmektedir. Dolayısıyla bireyin öznel iyi

oluşu ile anlık duygu ve durumları örtüşmeyebilir. Bu sebeple öznel iyi oluş için kısa süre içerisinde var olan ve anlık değişkenlik gösteren duygular değil uzun süreli duygular baz alınmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Psikolojik iyi oluş durumunun bütününe bakıldığında öznel iyi oluş bu durumun yalnızca bir boyutudur (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Öznel iyi oluş daha çok bireyin mutlu olup kendini mutlu hissetmesini yansıtmaktadır. Bireyin kendisine ait yargısını ve kendi bildirimini temel alır. Kişinin mutlu olduğunu bildiriyor olması ile tam bir psikolojik iyi olma durumu yansıtılmamaktadır. Bununla birlikte, yapılan değerlendirmeler öznel iyi oluşları yüksek bireylerin diğerlerine göre işlerinden doyum sağladıklarını, daha yüksek başarıya sahip olduklarını, daha pozitif sosyal ilişkiler içerisinde olduklarını, daha fazla yardım içeren etkinlikler yaptıklarını, zorlayıcı durumlarla daha kolay baş ettiklerini, daha uyumlu bir mizaçları olduğunu göstermektedir. Yine öznel iyi oluşları yüksek bireylerin daha çabuk ve iyi kararlar verdikleri, bağışıklık sistemlerinin daha kuvvetli olduğu ve daha uzun yaşadıkları bildirilmektedir (Diener, 2000; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Joshi, 2010). Öznel iyi oluş araştırmaları insanın mutsuzluğunu yok etmekten ziyade hayatını daha iyi bir yere götürmesini hedeflemektedir. Öznel iyi oluş bireyin yaşam kalitesini de doğrudan etkilemektedir. Bu sebeple öznel iyi oluş araştırmaları ve ölçümü bireyin hayatını daha kaliteli bir hale getirmesi açısından da önem arz etmektedir. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerle ilgili yapılan araştırmalar yalnız birey için değil, toplum için de fayda sağlamaktadır (Gencer, 2018).

2.1.3.1. Mutluluk ve Diğer Psikolojik Yaklaşımlar

Bu bölümde mutluluğun ilişkili olduğu psikolojik yaklaşımlar ele alınacaktır.

2.1.3.1.1. Erek Kuramı

“Erek” kelimesi, Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde "gerçekleştirmek için tasarlanan ve erişmek istenilen amaç, maksat hedef, gaye" şeklinde tanımlanmıştır. Erek Kuramı'nın temelini 1960 yılında Wilson atmıştır. Wilson bireylerin, isteklerinin doyuma ulaştırıldığı müddetçe mutlu; isteklerinin doyuma ulaştırılmadığı müddetçe mutsuz olduklarını belirtmiştir (Diener, 1984). Ereksel kuram bireyin öznel iyi oluşunun, amaçları ve ihtiyaçlarına ulaştığında arttığını belirtir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan belirli seviyelerdeki ihtiyaçlar karşılandığı takdirde öznel iyi oluş

sağlanabilmektedir. Bireyin yaşamda hedefleri olması günlük hayatına anlam kazandırmakta ve hayatındaki sorunlara karşı mücadele de etmesine yardım etmektedir (Diener, 1984). Michalos (1980) bireyin farkında olarak, az veya çok bağlı olduğu belirli istek ve hedefleri bulunmaktadır. Öznel iyi oluş bireyin bu hedeflere erişim sağladığında yaşadığı durumdur (Yetim, 2001).

Bireyin hedeflerine ulaşarak kazandığı mutluluğun uzun süre mi var olacağı veya kısa süre mi var olacağı tartışma konusu olmaktadır. Bazı araştırmacılara göre bireylerin belirledikleri hedeflerin realist ve açık olmamasından kaynaklı, bu hedeflere ulaşmaları kısa süreli bir doyum sağlayacaktır. Bazı araştırmacılara göreyse, bireylerin ihtiyaçlarına yönelik realist hedefler belirlediklerinden dolayı uzun süreli bir mutluluk yaşayacakları belirtilmektedir (Diener, 1984).

Sonuç olarak erek kuramı, bireyin ihtiyaçları karşılandığı zaman ve birey hedeflerine ulaştığında öznel iyi oluşunun sağlandığını öne sürmektedir. Bu kurama göre hedeflerin bireylerin öznel iyi oluşlarını arttırmasının koşulu olarak hedeflerin ulaşılabilir olması ve realist olup olmamaları şeklinde ifade edilebilir (Yavuz, 2006).

2.1.3.1.2. Yargı Kuramı

Yargı kuramı kişinin mutlu olabilme halindeki ölçütün çevre tarafından belirlenen kriterler olduğunu savunmaktadır. Kişinin sahip olduğu durum kriterlerin üzerinde olduğunda mutluluk artacaktır (Diener, 1984).

Yargı kuramına göre bireyin öznel iyi oluşu hayatında yer alan şartlar ve sahip olduğu standartlar arasında yaptığı kıyasın sonucu ile ilintilidir. Birey, belirlemiş olduğu ölçütlerden yüksek reel durumlarla karşı karşıya kaldığında mutlu olmaktadır. Bu durumda birey olayların yaratacağı hisleri ve bu hislerin miktarını öngörebilmektedir. Yargı kuramının varsayımları, kişinin kendini dış çevresiyle ve bazı ölçütlerle karşılaştırarak bu kısaya bağlı olarak mutluluğunu biçimlendirdiğini savunmaktadır (Güney, 2017).

2.1.3.1.3. Uyum Kuramı

Öznel iyi oluşu açıklayan kuramlardan biri de uyum kuramıdır. Evrimsel bakış açısı, bireyin yaşamda var olması, çeşitli olaylarla karşı karşıya kaldığında mücadele edebilmesi ve ayakta kalabilmesi kısaca, yaşamına devam edebilmesi için çevresel şartlara adapte olmalıdır. Uyum kuramına göre birey yeni bir olayla karşı karşıya

kaldığında göstermiş olduğu güçlü tepki, zamanla bu olaya adapte olmasıyla beraber azaldığı belirtilmektedir (Diener vd., 1999). Uyum kuramının bakış açıcı kişinin bir olayla ilk kez karşı karşıya kaldığında, o olayın pozitif veya negatif olmasına bağlı olarak mutlu ya da mutsuz hissettiğinden bahsetmektedir. Birey zaman içerisinde olaya adapte oldukça hissetmekte olduğu duyguların yoğunluğu azalmakta, olayla baş etme başarılmaktadır. Karşı karşıya kalınan yeni olaylar için gösterilen ilk güçlü reaksiyonlar zaman içerisinde gücünü yitirmektedir (Diener, 1984). Lucas'a göre (2007) de birey yaşadığı önemli yaşam olaylarından sonra çeşitli baş etme yöntemleri kullanmakta ve olaylara kaçınılmaz olarak adaptasyon sağlayarak yaşantısına devam etmektedir.

Uyum kuramının bakış açısına göre bireyin daha önce sahip olduğu yaşam standartları göz önüne alınmaktadır. Eğer birey daha önceki yaşam standartlarına göre daha iyi koşullar içerisindeyse mutlu olarak tanımlanmaktadır (Yetim, 2001)

2.1.3.1.4. Tabandan Tavana Kuramı ve Tavandan Tabana Kuramı

Öznel iyi oluşu açıklayan kuramlardan biri de tabandan tavana ve tavandan tabana kuramlarıdır. Tabandan tavana yaklaşımı mutluluğun hoş olan ve olmayan, kişiye haz veren ve vermeyen anların ve yaşantıların birikimleri sonucunda ortaya çıktığından söz etmektedir. Bu kuram bireyin çok fazla mutlu an yaşadığından dolayı mutlu olduğunu savunmaktadır (Cihangir Çankaya, 2005). Birey durumluk haz ve ızdıraplarının birikimi sonucu kendisini mutlu veya mutsuz şeklinde değerlendirmektedir. Mutlu bir hayat, mutlu anların bütünüdür (Yetim, 2001).

Tavandan tabana (top down) kuramında ise; bireyin mutluluğu sahip olduğu kişilik özellikleri ile ilişkilidir. Birey yaşadığı olaylara karşılık olumlu düşünebilme, pozitif biçimde bir tutum sergilemesi, iyimser bakış açısından dolayı mutlu olmaktadır (Arıcı Yalvaç, 2019). Bireyin yaşadığı olayı pozitif bakış açısı ile ele alma eğilimine sahip olması, olaya karşı sergilediği tepkiyi belirlemektedir. Birey mutlu olduğu için yaşantılarından keyif almaktadır (Diener, 1984).

Tabandan tavana kuramına göre mutluluk birey için sonuçken, tabandan tavana kuramına göre mutluluk birey için nedendir (Saföz Güven, 2008).

2.1.3.1.5. Etkinlik (Akış) Kuramı

Etkinlik kuramına göre bireyler öznel iyi oluşlarına amaçlarına varma yolunda harcadıkları gayret ve gerçekleştirdikleri eylemlerle ulaşmaktadır. Kuramın ana

sayılısına göre, bireylerin mutluluğunun artmasında etkili olan şey belirlenmiş hedeflerdense bu hedeflerin gerçekleştirilmesi amacıyla yaptığı etkinliklerdir (Eryılmaz, 2014). Mutluluk bir sonuç değildir, süreçteki yaşantıların tamamıdır (Malkoç, 2011).

Aristoteles etkinlik kuramının önde gelen ismidir. Aristoteles'e göre mutluluk, iyi yürütülen bir faaliyetin neticesinde gelmektedir. Aristoteles teorisinde insanların belli başlı yetenekleri olduğunu ve mutluluğun bu yeteneklerin tam anlamıyla performansa dökülmesi neticesinde elde edildiğini savunmaktadır. Günümüz dünyasında etkinlik kuramında bahsedilen etkinlikler; hobileri, sosyal organizasyonları ve çeşitli egzersizleri içermektedir (Diener, 1984).

Etkinlik kuramı, bireyin yeteneğinin seviyesi yeterliyse faaliyetlerin ve bu faaliyetlere karşı koyan faktörlerin zaman içerisindeki akışının bireye haz getireceğini savunmaktadır. Buna göre faaliyet çok kolay ve karşı koyan faktörler çok zayıfsa sonuç can sıkıcı olacaktır. Etkinlik zorsa da stres oluşturacaktır. Eğer bireyin içerisinde olduğu faaliyet yoğun çaba gerektiriyorsa ve bireye ait yeteneklerle faaliyetin zorluk derecesi hemen hemen eşitse olay tamamlanma evresindeyken hazlar arka arkaya akacaktır (Yetim, 2001).

2.1.3.1.6. Dinamik Denge Kuramı

Dinamik denge teorisi Headey ve Wearing (1989) tarafından öne sürülmüştür. Dinamik denge teorisine göre, öznel iyi oluş bireyin kişiliği ve mizacının etkisiyle belirli bir düzeyde seyretmektedir. Bu kurama göre, normal yaşantılar bireyin öznel iyi oluşunu değiştirmemektedir. Yalnızca normalden sapan yaşam olayları bireyin öznel iyi oluşunda değişikliklere neden olmaktadır. Birey normalin dışında pozitif veya negatif bir olay yaşarsa öznel iyi oluşu bu durumdan etkilense de bir zaman sonra yine sabit düzeyine ulaşmaktadır.

Dinamik denge kuramına göre, bireye ait duygusal tepkilerin temel düzeyi bireyin kişiliği tarafından belirlenmektedir. Birey pozitif veya negatif olaylar yaşadığında öznel iyi oluş düzeyi değişse bile kişiliğin belirleyici rolü sayesinde yeniden denge seviyesine dönmektedir (Tuzgöl, 2004).

2.1.3.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Bireyin sahip olduğu çevreye ait bazı özellikler, iyi oluş seviyesi üzerinde bazı farklılıklara neden olmaktadır. Öznel iyi oluşun sebepleri evrensel değildir. Bununla

birlikte Öznel iyi oluş üzerinde etkili olan bazı etmenler bulunmaktadır(Cihangir Çankaya, 2005).

Mutluluk hakkında pek çok çalışma gerçekleştirilmiştir. Öznel iyi olma üzerinde etkili olan pek çok değişkenle çalışılmıştır. Diener'e (1984) göre bu değişkenler üçe ayrılmaktadır;

- a) Biyo-sosyal özellikler,
- b) Kişilik özellikleri,
- c) Sosyal destek durumları.

2.1.3.2.1. Biyo-Sosyal Özellikler

Biyo-sosyal özellikler cinsiyet, yaş ve sağlık gibi değişkenleri içermektedir.

Cinsiyet ile öznel iyi oluş arasında var olan ilişkiyi incelemek için gerçekleştirilen araştırmaların bazılarında cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklara rastlanırken bazı araştırmalarda anlamlı bir farka rastlanmamıştır (Tuzgöl Dost, 2005).Cinsiyetler arasında öznel iyi oluşla ilgili yapılan incelemeler neticesinde günümüze kadar toplanan veri sonuçları, kadın ve erkek arasında öznel iyi oluş düzeyleri açısından önemli bir farklılık olmadığını göstermektedir (Diener ve Ryan, 2009). Bununla birlikte, erkek ve kadınlardaki mutluluk düzeylerinin yaklaşık olarak eşit bulunduğunu göstermekte olan araştırmalar, kadınlar tarafından daha sık ve yoğun bir biçimde yaşanan depresyon ve negatif duygu durumu ile çelişmektedir. Bu çelişkinin açıklaması ise kadınların hem pozitif hem de negatif duyguları daha sık ve yoğun yaşıyor olmalarıdır (Demirci, 2018). Myers and Diener (1995) tarafından gerçekleştirilen, 146 çalışmadan oluşan meta-analiz sonucunda cinsiyetin bireyin öznel iyi oluşunun %1'inden azını oluşturduğu saptanmıştır.

Yaş ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği ilk çalışmalardaki (Bradburn ve Caplovitz, 1965; akt. Gencer, 2018) bulgular genç bireylerin yaşlı bireylere göre daha fazla mutlu olduğunu göstermektedir. Günümüzde gerçekleştirilen çalışmalara göre ise yaş ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucu elde edilmiştir (Uçan, 2013). Braun (1977) gerçekleştirdiği çalışmasında genç bireylerin bütün hisleri daha yoğun bir biçimde yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Fakat bu çalışmaya göre yaşça daha büyük bireylerin duydukları mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Gençler yaş olarak daha büyük bireylere oranla daha mutlu

görünseleler dahi yaş olarak büyük bireyler yaşamlarını daha pozitif bir açıdan ele alma eğilimindedirler (Diener, 2009). İnsanların birçoğunun ergenlik, orta yaş bunalımı, yaşlılık gibi geçiş süreçlerinde mutsuz oldukları gözlemlenmektedir. Yetişkinlerin duygularının diğer bireylere oranla daha az değişken olduğu ve daha az hüznün ve taşkınlık yaşadıkları belirtilmektedir. Fakat yaşamın içerisinde hiçbir zaman dilimi, bir diğer dilimden daha mutlu ya da mutsuz değildir (Myers ve Diener, 1995).

Sağlık ile öznel iyi oluş arasında bulunan ilişkiye bakıldığında bireylerin sağlıkla ilgili algıları ve hastalığın ne şiddette olduğu önemli belirleyicilerdir. Bireylerin yaşadıkları ağır hastalıklar hedeflerine ulaşmalarını engelleyebilmektedir. Bu durumda bireylerin öznel iyi oluşlarının etkilenmesi kaçınılmazdır (Diener vd., 1999). Yapılan araştırmalarda sağlık ve öznel iyi oluş arasında karşılayıcı belirleyicilik söz konusu olduğu gözlemlenmektedir. Öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin sağlık ve yaşam süreleri bakımından pozitif katkılara sahip olduklarını göstermekte olan araştırmalar bulunmaktadır. Öznel iyi oluşa sahip kişiler daha iyi sağlık durumları ve hastalıklarla ilgili az sayıda fiziksel belirti yaşadıklarını belirtmektedirler (Solak Şimşek, 2019).

2.1.3.2.2. Kişilik Özellikleri

Dışa dönüklük ve öz saygı gibi değişkenleri içermektedir. Kişilik özellikleri öznel iyi oluş ile ilgili pek çok araştırmaya konu olmuştur.

Eryılmaz (2014) kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerinde %50 etkisi olduğunu belirtmiştir. Bu oranla kişilik özellikleri öznel iyi oluş üzerinde en önemli belirleyici konumundadır. Farklı kişilik yapıları üzerinde gerçekleştirilen çalışmalara göre dışadönüklük ve nevrotiklik öznel iyi olma üzerinde en fazla etkisi olan yapılardır (Diener ve Lucas, 1999). Doğan (2013), 5 faktör kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş üzerine bir çalışma gerçekleştirmiştir. Gerçekleştirdiği bu çalışma sonucunda; öznel iyi oluş ile dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptamıştır. Öznel iyi oluş ve nevrotiklik kişilik özelliği arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiye ulaşılmıştır. Dışa dönüklük özelliğinin pozitif duygulanımı; nevrotiklik özelliğinin ise negatif duygulanımı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. (Doğan, 2013).

Cihangir Çankaya'ya (2008) mutluluğun saygı, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik ve dışa dönüklük olarak dört adet kişisel özelliklerle kendisini gösterdiğinden bahsetmiştir. Yüksek öz saygı öznel iyi oluş üzerindeki en güçlü belirleyicilerden

biridir. İnsanların mutsuz oldukları dönemlerde öz saygıları düşmektedir. Bu bulgu öznel iyi oluş ile öz saygı arasında çift yönlü bir ilişki ortaya koymaktadır (Diner, 1984).

2.1.3.2.3. Sosyal Destek Durumları

Sosyal destek durumları aile, din, eğitim, gelir ve iş yaşamı gibi değişkenleri içermektedir.

Aile, mutluluk açısından oldukça önemli bir kavramdır. Bireyin güven içinde olduğu, açık bir iletişim söz konusu olan ve sevgi dolu bir aile ortamı var ise mutluluk düzeyi yükselmektedir. Bu ortamda yaşanan doyumlu ilişki bireyin yaşam doyumu üzerinde de etkili olmaktadır (Eryılmaz, 2009). Bireyin evliliği ve aile kurumunda hissettiği doyumun iyi oluş açısından önemli olduğu belirtilmektedir. Ailede bireyin ilk öğrenmeleri yaşanmaktadır. Toplumsallaşma ve insan ilişkileri aile içerisinde öğrenilmektedir. Bireyin evliliğe ve duygusal ilişkiye ilişkin sahip olduğu algı ailesinin içerisinde gerçekleştirdiği gözlemleri ve ebeveynleri rol model olarak alması yoluyla biçimlenmektedir. (Bızancır, 2014). Bireyin yakın ve güvenli sosyal ilişkileri olması mutluluğu açısından önemlidir. Mutlu bireylerin nispeten daha az mutlu bireylere göre daha iyi arkadaşlık ilişkilerine ve aile desteklerine sahip oldukları görülmektedir (Biswas- Diener, Diener ve Tamir, 2004). Bireyin ailesinden aldığı sosyal destek, ihtiyaç duyduğu aitlik duygusunu karşılamakta, mutluluğunu ve iyi oluş düzeyini yükseltmektedir (Carr, 2016).

Dinin bireydeki kontrol ve güvenlik hissini yükseltebilme ihtimali sebebiyle öznel iyi oluşun bilişsel tarafı açısından daha etkili olacağı belirtilmektedir. Bugüne kadar dine ait çeşitli yönlerin öznel iyi oluş üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu araştırmak üzere gerçekleştirilen çalışmalar az sayıdadır. (Atabil, 2019) Bununla birlikte, dinsel yaşantıların bireyin yaşam olaylarını kabullenmesini kolaylaştırmaktadır. Aynı zamanda benzer inanışları olan bireylere aynı ortamda bulunmayı sağlamak ve mutluluğu olumlu yönde etkilemektedir. Bireylerin dini hayatı, dini hayatın getirilerini kabullenmeleri, uygulamaları ve sergilemeleri; kader anlayışı ve birlikte gelen teslimiyet duygusu ruh sağlıklarını psikolojik olarak pozitif etkilemektedir. Benzer dini görüşe sahip bireylerin bir arada olması yalnız olmadıklarını hissettirmektedir. Aynı zamanda sosyal bir yapı oluşmaktadır. Din, bireylerin olayları kabul etmelerini kolaylaştırıyor olması bakımından psikolojik ve sosyolojik olarak önem arz etmektedir.

Bireylerin sosyal gelişimlerine de katkıda bulunmaktadır. Tüm bu etmenler mutluluk üzerinde etkili olmaktadır (Diener vd., 1999).

Demografik değişkenler içerisinde yer alan gelir düzeyinin diğer demografik değişkenlerden olan yaş ve cinsiyete oranla öznel iyi olmayla daha güçlü bir ilişki içerisinde bulunduğu söylenmektedir. (Staudinger, Fleeson ve Baltes, 1999). Diener ve Diener (1995) yoksulluklarda mal ve hizmetlerin eksik olduğunu belirtmektedir. Mal ve hizmetlerin eksik olması da burada yaşayan insanların mutluluğu üzerinde etkili olmaktadır. Yüksek gelirin öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu düşünülmese de aslında bu iki değişkenin ilişkisi karmaşıktır (Atabil, 2019). Gelir ve öznel iyi oluşun ilişkilerini inceleme amacıyla gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda gelir miktarındaki artışın olumlu bir etkisi bulunurken bununla beraber öznel iyi oluş üzerindeki etkinin azaldığı sonucu elde edilmiştir. Gelir seviyesi yoksulluk sınırının altındakiler veya az gelişmiş ülkelerin insanların gelir düzeylerindeki yükselme iyi oluşları üzerinde oldukça etkili olmaktadır. Buna karşın gelir düzeyi yüksek bireylerin gelir artışları iyi oluşlarına ve yaşam doyumlarına daha az etki etmektedir. (Diener ve Ryan, 2009).

Eğitimin de mutluluk üzerinde artırıcı bir etkisi bulunmaktadır. Bununla birlikte eğitim bireyin isteklerinde ve beklentilerinde artışa sebep olabilmektedir. Ayrıca bireyler almış oldukları eğitimlerinden dolayı yeni ve farklı değerlere yönelebilmektedir. Bununla birlikte yöneldikleri yeni değerler bireylerin içinde yaşadığı toplumca kabul görmediği zaman mutsuzluk söz konusu olabilmektedir. Eğitim; gelir, statü, kültürel değerler ve yaşam tercihleri gibi değişkenlerle birlikte anlam kazanmaktadır. Eğitimin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi bu değişkenlerle beraber söz konusudur (Yetim, 2001).

İş sahibi olmamanın, bireyin öznel iyi oluşu üzerinde negatif bir etkiye sebep olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Birey zaman içerisinde yaşadığı durumlara adapte olmaktadır. Ancak gerçekleştirilen çalışmalara göre, birey iş sahibi olamama durumuna adapte olamamaktadır (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003). Lucas, Clark, Georgellis ve Diener (2003) gerçekleştirdikleri çalışmada, erkek bireyler tarafından işsizliğe üç yıl sonrasında bile ilk yıllardaki şekilde tepki vermekte oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmadaki yer alan erkeklerin, tekrardan iş sahibi olduklarından sonrasında dahi temeldeki memnuniyet hallerine geri dönmedikleri ve işsizlik süresi kısa olsa da öznel iyi oluş üzerinde kalıcı değişikliklere neden olduğu doğrulanmıştır.

2.2.İlgili Araştırmalar

Bu bölümde öz şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutluluk kavramları ile ilgili yurt içi ve yurt dışında gerçekleştirilmiş olan çalışmalar ele alınacaktır.

2.2.1.Öz Şefkat ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Bu bölümde öz şefkat kavramıyla ilgili ülkemizde gerçekleştirilen çalışmalar ele alınacaktır. Son yıllarda ülkemizde öz şefkatla ilgili gerçekleştirilen çalışma sayısı artmıştır.

Deniz, Kesici ve Sümer (2008), gerçekleştirdikleri çalışmada “Öz-Anlayış Ölçeği (Self-Compassion Scale;Neff, 2003)’nin Türkçe’ye uyarlanmasını yapmışlardır. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırma sonuçları öz şefkat ile yaşam doyumu ve pozitif duygu pozitif yönde, negatif duygu ile negatif yönde bir ilişkiden söz etmektedir. Bireyin öz şefkati geliştiğinde kendisine yönelik olumlu düşünceleri gelişmektedir. Bu durum olumsuz düşüncelerin etkisini hafifletmekte ve bireyin karşı karşıya kaldığı olumsuz durumlarda tecrübe edinmesini sağlamaktadır. Bireyin öz şefkati geliştiğinde kendisine yönelik pozitif düşünceleri de gelişmekte ne negatif düşüncelerin etkisi azalmaktadır.

Adıgüzel (2023), psikolojik danışmanların öz yeterlilikleriyle iş doyumu ilişkisini ve bu ilişkide öz şefkatin aracı rolünü incelediği çalışmasında psikolojik danışmanların öz yeterliği ve iş doyumu ilişkisinde öz şefkatin aracı rolü bulunmadığı fakat öz şefkatin alt boyutları olan öz sevecenlik ve öz yargılama alt boyutlarının aracı rolü olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Dönmez ve Sarı (21), okul psikolojik danışmanlarında öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü incelediği çalışmalarında öz şefkat ile umut arasında pozitif yönde; öz şefkat ile tükenmişlik arasında negatif yönde ve umut ile tükenmişlik arasında da negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir. Umudun ise öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğunu tespit etmişlerdir.

Sarıçam ve Biçer (2015) tarafından öğretmen adayları ile ahlaki değer ve öz şefkat kavramların affedicilik üzerindeki rolünü açıklamak üzere gerçekleştirilen çalışmada ahlaki değer, öz şefkat ve affedicilik arasında pozitif ilişkiler olduğu saptanmıştır.

Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009) gerçekleştirdikleri çalışmalarında üniversitede öğrenim gören öğrencilerin öz şefkatları ve değer tercihlerinin ilişkisini incelemişlerdir.

Ayrıca öğrencilerin öz şefkat ve değer tercihlerinin cinsiyet ve sınıfa göre farklılaşma durumuna bakmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin öz şefkatlarıyla kullanılan değerler ölçeğinin alt ölçekleri olan başarı, hazcılık, öz denetim, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik kavramları arasında pozitif ilişkiler bulunduğu gözlemlenmiştir. Öz şefkat düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermemekle birlikte sınıf düzeyine göre bakıldığında üçüncü sınıf öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin birinci sınıftakilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut Ateş ve Kırdök (2018), üniversite öğrencileriyle yaşam doyumu ve psikolojik sağlık arasında bulunan ilişkide öz anlayışın aracı etkisini incelemişlerdir. Çalışmada yaşam doyumu ile psikolojik sağlık, yaşam doyumu ile öz anlayış ve öz anlayış ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Duran ve Ünsal Barlas (2014), zihinsel engelli çocuğu bulunan ebeveynlerle öznel iyi oluş, öz şefkat ve tükenmişlik üzerine bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışma sonuçlarına göre çocuklarında bir engel türü bulunan ebeveynlerin öznel iyi oluşlarının ve duygusal tükenmişliklerinin yükseğe yakın, öz şefkatlerinin orta düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla beraber, bireylerin öznel iyi oluşları ile öz şefkatları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Öznel iyi oluşları ile duygusal tükenmişlikleri arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunduğu saptanmıştır.

Toksoy ve Oktan, (2019) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada ergenlerin öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının kendine zarar verme davranışını yordama gücü incelenmiştir. Gerçekleştirilen çalışma sonucuna göre öz şefkat kavramının olumsuz alt boyutlarından biri olan öz yargılama ve olumsuz başa çıkma tarzının ergenin kendine zarar verme davranışını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır .

Tel ve Sarı, (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada yaşam doyumu ve öz şefkat arasında bulunan ilişki incelenmiştir. Ayrıca öğrencilerin öz şefkatlarının cinsiyetlerine göre farklılaşma durumuna bakılmıştır. Elde edilen bulgular neticesinde öğrencilerin yaşam doyumu ile öz şefkatin olumlu alt boyutları olan öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların farkında olma ile olumlu, öz şefkatin olumsuz alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile olumsuz yönde ilişkiler saptanmıştır. Cinsiyete göre yapılan incelemeler sonucunda ise öz şefkatin bilinçlilik alt boyutunda erkeklerin kadınlardan yüzsek puanlar aldığı gözlemlenirken, aşırı özdeşleşme alt boyutunda ise kadınların erkeklerden daha yüksek puanlar aldıkları gözlemlenmiştir .

Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012) tarafından Türk ve diğer ülkelerdeki(İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler arasında karşılaştırma içeren bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada öğrencilerin öz şefkatleri, yaşam doyumları ve negatif pozitif duyguları kıyaslanmıştır. Araştırma sonuçları Türk öğrencilerin öz anlayış ve yaşam doyumlarının diğer ülkelerde bulunan öğrencilere göre yüksek olduğunu göstermektedir. Türk öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duyguları arasındaki ilişkinin, diğer ülkelerdeki öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu arasındaki ilişkiden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

İkiz ve Totan, (2012) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada öğrencilerin öz şefkat ve duygusal zekâları incelenmiştir. Öz şefkatin alt boyutları öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşmedir. Duygusal zekânın alt boyutları ise bireysel beceriler, bireyler arası beceriler, uyumluluk, stresle başa çıkma, genel ruh durumu ile genel duygusal zekâdır. Bu alt boyutlar arasında çoklu regresyon analizi gerçekleştirilerek anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu analiz sonuçları öz şefkatin alt boyutlarının, duygusal zekâ alt boyutları üstünde anlamlı etkileri olduğunu göstermiştir. Bu etkiler şu şekildedir: Öz sevecenlik ve bilinçlilik alt boyutları duygusal zekâyı arttırmaktadır. Öz yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının duygusal zekâyı ait stresle başa çıkma ve genel ruh sağlığı alt boyutları üzerinde negatif etkileri bulunmaktadır. Bu sonuçlara göre öz şefkat şefkat duygusal zekâ üzerinde doğrudan etkilidir (İkiz ve Totan, 2012).

Deniz ve Sümer (2010) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında stres, kaygı ve depresyon düzeylerini karşılaştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre öz-anlayışları düşük üniversite öğrencilerine ait kaygı, depresyon ve stres düzeyleri, öz anlayışları orta/yüksek öğrencilerden yüksek bulunmuştur.

Görüldüğü gibi öz şefkat ülkemizde son yıllarda araştırılmaya başlanmış ve yoğun olarak üzerinde durulan bir kavramdır. Daha çok öğrencilerle gerçekleştirilen araştırmalar olduğu gibi farklı meslek gruplarının da öz şefkatleri incelenmiştir. Öz şefkatin farklı pozitif kavramlarla ilişkili olduğu ve yardımcı/yordanan konumunda olduğu da görülmektedir. Literatürde psikolojik danışmanlarla öz şefkat hakkında gerçekleştirilen çalışmalar sınırlıdır. Öz şefkat ülkemizde araştırılmaya devam edilmesi gereken güncel kavramlardan biridir.

2.2.2. Öz Şefkat ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Öz şefkat kavramı Neff tarafından ilk kez 2003 yılında çalışılmıştır. O yıl itibariyle öz şefkat kavramı diğer bilim insanları tarafından çalışılmaya başlanmış olup günümüzde pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olarak çalışmalar sürmektedir.

Neff (2003a), kendine yönelik sağlıklı bir tutumun alternatif bir kavramsallaştırmasını yaptığı öz şefkatla ilgili ilk çalışmasında öz şefkatin yapısını incelemiştir. Bu çalışmada öz şefkat üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bu temel bileşenler öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliktir. Öz şefkat bu kavramlar temelde olmak üzere kendini yargılama, izolasyon ve ruminasyonun negatif sonuçlarına karşılık gerçekleşen pozitif bir öz tutumdur.

Neff (2003b) gerçekleştirdiği ikinci çalışmada öz şefkatin yapısını tanımlamakla birlikte Öz-Anlayış Ölçeği'ni geliştirmiş ve açıklamıştır. Öz şefkat, bireyin karşılaştığı ızdıraplı veya başarısızlık içeren durumlarda kendisini sert bir biçimde eleştirmesinden kendisine karşı nazik ve anlayışlı olmasını getirmektedir. Bireyin yaşantılarını kendisini tecrit edici olarak algılamak yerine bu yaşantıların geniş insanlık deneyiminin bir parçası şeklinde algılamasını sağlar. Öz şefkati yüksek birey ızdırap verici duygu ve düşüncelerle aşırı özdeşleşmektense onları bilinçli bir farkındalıkla ele alır. Bu araştırmada Öz Anlayış Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği hakkında bir dizi kanıtlar bulunmuştur. Ölçeğin ayırt edici geçerliliğini kanıtlayan sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca öz şefkatin depresyon ve kaygı ile negatif, yaşam doyumu ile pozitif ilişkide olduğu sonuçları saptanmıştır.

Neff, Hsieh ve Dejitterat (2005), öz şefkat hakkında üniversite öğrencileri ile iki aylık bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin öz şefkat, akademik başarı hedefi ve akademik başarısızlıkla baş etme arasında bulunan ilişkiler incelenmiştir. 222 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmanın ilk kısmında, öz şefkat ile ustalık hedefleri arasında pozitif, performans hedefleriyle negatif bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın bir diğer sonucunda bireylerden öz şefkati yüksek olanların daha az başarısızlık korkusu yaşadıkları ve algıladıkları yeterliklerinin daha yüksek olduğu elde edilmiştir. 110 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleşen çalışmanın ikinci kısmında ise ilk kısımdaki bulgular doğrulanmıştır. Ayrıca öz şefkatin duygu odaklı başa çıkma stratejileri ile pozitif ilişkisi bulunduğu, kaçınma odaklı stratejilerle ise negatif ilişkisinin bulunduğu da saptanmıştır.

Öz şefkat ile psikolojik işlevsellik arasındaki ilişkinin incelendiği ilk çalışmalardan olan Neff, Kirkpatrick ve Rude (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırma 2 kısımdan oluşmaktadır. Birinci çalışmada, laboratuvar ortamında bir ego tehdidi ile karşılaşıldığında öz şefkatin kaygıya karşı yardımcı bir rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İkinci çalışmada, bir aylık bir süreçte öz şefkatta gerçekleşen artışın artan psikolojik iyilik haliyle ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca terapistin öz şefkat hakkında yaptığı değerlendirmenin bireyin kendi öz şefkatına yönelik öz bildirimleriyle ilişkili olduğu saptanmıştır.

Neff, Rude ve Kirkpatrick 2008 yılında gerçekleştirdikleri çalışmalarında olumlu psikolojik işlevsellik ve kişilik özellikleriyle ilgili olarak öz şefkati incelemişlerdir. Çalışma 177 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda bireyin öz şefkatinin, bireyin bildirmiş olduğu mutluluk, iyimserlik, pozitif düşünce, bilgelik, kişisel inisiyatif ve merak, keşif, uyumluluk, dışa dönüklük ve vicdanlılık ile pozitif ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda öz şefkatin olumsuz etki ve nevrotilikle de anlamlı ölçüde negatif ilişkisi bulunmaktadır. Öz şefkatin pozitif psikolojik sağlık üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Neff ve McGehee (2010) tarafından ergenler ve genç yetişkinlerin öz şefkat ve psikolojik sağlamlığının incelendiği çalışmanın sonuçları, öz şefkatin hem yetişkinler hem de ergenler için iyi oluşla güçlü bir ilişkisi bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca bu araştırma sonucunda ile ve bilişsel faktörlerin bireylerin öz şefkatındaki bireysel farklılığın yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Kirkpatrick (2005) tarafından Gestalt iki sandalye kullanılarak öz şefkatin artırılmasına yönelik gerçekleştirilen çalışmada öz şefkatin artırılması için terapinin faydalı olacağı beklenmiştir. Gestalt iki sandalye tekniği, bireyin uyumsuz, kendisini eleştiren ve istediklerini olumsuz değerlendiren durumdan kendisini kabullenme durumuna geçişini amaçlamaktadır. Bu çalışmada 80 üniversite öğrencisiyle çalışılmıştır. Öğrencileri deney ve kontrol grubu şeklinde ikiye bölmüşlerdir ve deney grubu üzerinde gestalt iki sandalye tekniği uygulamışlardır. 2 hafta sonunda deney grubundaki öğrencilerin öz şefkatlarının artmasıyla beraber kendilerine yönelik pozitif tutumlarının artarken, olumsuz tutumlarının oldukça azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Deney grubundaki öğrencilerin davranış ve tutumlarında öz şefkat belirtilerinde artma ile karşılaşılmıştır. Ayrıca bu çalışma neticesinde öz şefkat ile psikolojik iyi olmaya ait öğelerin ilişkili olduğu doğrulanmaktadır(Kirkpatrick, 2005).

Crego ve ark. (2022) ruh sağlığı profesyonellerinde öz şefkatin faydalarını

inceledikleri çalışmalarında öz şefkatin terapistlerin mesleki streslerinin, tükenmişliklerinin, şefkat yorgunluklarının ve ikincil travmatizasyonlarının önlenmesine ve terapötik yeterliliklerinin ve mesleki yeterliliğe ilişkin yönlerinin iyileştirilmesine katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır.

Leary ve ark. (2007) gerçekleştirdikleri çalışmalarında, çalışmaya katılan bireylerden son dört gün içerisinde yaşamış oldukları dört farklı olumsuz olayı anlatmalarını istemişlerdir. Bireyler olayların nasıl gerçekleştiğini belirterek, olaya yönelik duygu ve düşüncelerini ifade etmişlerdir. Ayrıca olayın ne kadar kötü olduğuna yönelik bir puanlama yapmışlardır. Araştırma sonuçları öz şefkati düşük olan bireyler tarafından yaşadıkları olayların genellendiğini ve bu bireylerin kendilerine yönelik negatif düşünceleri olduğunu ortaya koymuştur.

Allen ve Leary (2010), araştırmaları sonucunda öz şefkatli bireylerin olumsuz duygularını abartma, kaygı hissetme ve başarısızlık korkusundan dolayı kendilerini zorlayacak işlerden kaçınma gibi eğilimlerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma sonuçları öz şefkatin bireyin başa çıkma süreçlerinde önemli bir rolünün bulunduğunu göstermektedir. Beş farklı baş etme yönteminin (olumlu bilişsel yapılandırma, problem çözme, destek arayışı, dikkat dağıtma ve kaçış) de öz şefkatli ilişki içerisinde bulunduğu saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde öz şefkat kavramının ilk kez 2003 yılında yurt dışında Neff (2003a,2003b) tarafından çalışılmaya başlandığı görülmektedir. Günümüzde ülkemizde olduğu gibi yurt dışı literatüründe de güncel bir kavram olup hakkında yoğun olarak çalışmalar yapılmaya devam edilmektedir. Yurt dışında yapılan araştırmalarda da öz şefkatin pek çok olumlu kavram ile pozitif yönde ilişkili olduğu, bununla birlikte olumsuz kavramlarla negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Yurt dışı literatüründe de yapılan çalışmalar çoğunlukla üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Farklı meslek grupları ile çalışılmaya açık bir kavramdır. Yapılan araştırmalar sonucunda öz şefkatli bireyin yaşam yolculuğunda karşılaşılabileceği zorluklarla baş etmede daha iyi ve genel olarak daha olumlu bir tutum içerisinde olduğu görülmektedir.

2.2.3. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Kararımak (2006), psikolojik sağlamlığın tanımı, risk ve koruyucu faktörlerle ilgili açıklamalar ve psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmaların sonuçlarının özetlenmesini içeren bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmasında psikolojik sağlamlığın

güncel ve önemli bir konu olduğunu vurgulamıştır. Bu konuda gerçekleştirilen çalışmaların risk durumları ile karşılaşıldığında kişinin duruma gösterdiği uyum üzerine odaklandığını bildirmiştir. Ülkemizde yaşanan ekonomik şartların zorluğu, sıklıkla doğal afetlerin yaşanması ve terör gibi felaketleri ele alacak olduğumuzda psikolojik sağlık kavramı özellikle çocuklar ve ergenler söz konusu olduğunda daha da önemli hale gelmektedir. Çocuk ve ergenler yetişkinliğe geçtiklerinde problemlerle baş etme, olumsuz durumlara karşı uyum sağlama ve kendilerinden sonraki kuşağın daha dayanıklı yetiştirilmesi konusunda rol almaları bakımından okullarda uygulanacak erken müdahale programlarının önemi vurgulanmıştır.

Öztörel (2018) psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık, yaşam doyumu ve affetme düzeylerini incelediği çalışmada psikolojik danışmanların psikolojik sağlıklarının yaşam doyumu ve affetme ile pozitif yönde anlamlı ilişkileri bulunduğu sonucunda varmıştır.

Pamuk ve Gökçe (2020) rehber öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını öz eleştirel ruminasyon, sıkıntıyı tolere etme ve psikolojik kırılganlık bağlamında inceledikleri çalışmalarında öz eleştirel ruminasyon ve sıkıntıyı tolere etme değişkenlerinin rehber öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Güzel Kayaalp ve Camadan (2022) psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıkları ile örgütsel mutlulukları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıkları ile örgütsel mutluluk düzeyleri arasında pozitif, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Hoşoğlu ve ark. (2018), öğretmen adayları ile psikolojik sağlık konulu bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlığın cinsiyete, ailenin gelir durumuna, algılanan anne baba tutumuna ve yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere bağlı olarak farklılaşma durumunu incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık düzeyi cinsiyet ve ailenin gelir durumu açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Algılanan anne baba tutumları ve yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerin ise bir farklılaşmaya neden olmadığı saptanmıştır.

Öz ve Bahadır Yılmaz (2009), psikolojik sağlamlıkla ilgili yaptıkları derleme çalışmalarında, konu ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalarda psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin karşı karşıya kaldıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stres içeren yaşantıyla daha başarılı biçimde mücadele ettiklerinin saptandığını

belirtmiştir. Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin problemleri etkili bir biçimde çözebilme becerisine ve etkili kişilerarası iletişim becerilerine sahip olduklarını belirtmiştir. Çalışmalar, bireyler birbirine benzeyen olumsuz olaylar yaşamış ve başarısız olmuşsa, bu bireylerin psikolojik sağlamlıkları geliştirerek karşı karşıya kaldıkları problemlerle daha kolay baş edecekleri veya bu stresli durumlardan minimum zarar alarak kurtulabileceklerini ortaya koymaktadır.

Bozdağ (2020), tüm dünyayı etkileyen COVID-19 pandemi döneminde kişilerin psikolojik sağlamlıklarının hangi değişkenlerce yordandığını belirlemeyi amaçladığı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmasında pandeminin bireylerde ruhsal problemlere neden olduğunu belirtmiştir. Pandemiden dolayı yaşanması mümkün olan ruhsal problemlerin azaltılıp önlenmesi amacıyla psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmaların önemli rolü olduğunu belirtmiştir. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre sırayla depresyon seviyesi ile kaygı seviyesinin, eğitim düzeyi ile COVID-19'a karşılık alınan önemlerin, bireylerin psikolojik sağlamlıklarının düzeyini anlamlı biçimde yordamaktadır. Bahsedilen değişkenler, çalışmaya katılan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının %32'sini açıklamaktadır. Depresyon ve kaygı düzeyleri düşük, lisans mezunu ve COVID-19'a karşı yüksek seviyede önlem almış olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek bulunduğu belirtilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin psikolojik sağlamlıklarının seviyesinin pandemi döneminde bilhassa depresyon ve kaygı gibi ruhsal problemleri önlemede etkili olduğundan bahsedilmektedir. Eğitim seviyesi daha yüksek ve COVID-19'a karşı etkili önlem alan kişilerin kendilerini daha güven içerisinde hissettikleri düşünülmüştür. Bu sebeple de psikolojik sağlamlıklarının düzeyinin yükseldiği düşünülmektedir.

Can ve Cantez(2018) tarafından üniversitede öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilen bir başka çalışmada öğrencilerin mutlulukları, psikolojik sağlamlıkları ve öz yeterlik seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Gerçekleştirilen analizlerin neticesinde, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin mutlulukları, öz yeterlikleri ve psikolojik sağlamlıklarının seviyeleri arasında orta seviyede anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır. Öğrencilerin cinsiyeti sınıf düzeyi ve yaşanan yer değişkenlerine bağlı olarak mutluluk seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Dördüncü sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik seviyeleri 1, 2 ve 3. Sınıfta okuyan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karacaoğlu ve Köktaş (2016), hastane çalışanlarıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında psikolojik sağlamlıkla psikolojik iyi olmanın arasındaki ilişkiyi

araştırmışlardır. Ayrıca araştırılan bu ilişki üzerinde iyimser olma-olmama durumunun nasıl bir etkisi olduğunu da incelemişlerdir. Araştırma sonuçları hastaneden çalışan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğunu, psikolojik iyi olma seviyelerinin yüksek olduğunu ve bu bireylerin genelde iyimser olduklarını göstermektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre hastane çalışanlarının psikolojik sağlamlıkları, psikolojik iyi oluş seviyelerini anlamlı ve pozitif yönde etkilemektedir. İyimserlik bu ilişki içerisinde kısmi aracı değişken rolünde yer almaktadır.

COVID-19 salgını döneminde psikolojik sağlamlıkla ilgili gerçekleştirilen bir diğer çalışma da Çelebil (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çelebil (2020) araştırmasında bireylerin COVID-19 salgın hastalığına yönelik tepkilerini psikolojik sağlamlık açısından incelemiştir. Araştırmanın sonucunda sürecin psikolojik sağlamlığının seviyesi düşük bulunan bireyleri daha negatif etkilediği saptanmıştır.

Durak (2002), deprem yaşantısı olan ve deprem yaşantısı olmayan üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, bireylerin psikolojik belirtilerini yordama konusunda stres ve kişilik özelliğinden hangisinin bireyin bu sürece uyum sağlamasının kolaylaşmasını sağladığını araştırmıştır. Diğer yandan öğrencilerin stres içeren durumlar yaşadıklarında algılanan sosyal destek ve baş etme stratejilerinin psikolojik belirtilerini yordaması üzerindeki etkisine de bakılmıştır. Araştırma sonuçları psikolojik sağlamlığın, stresle psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ara bulucu rolü olduğunu göstermektedir. Bir diğer araştırma sonucuna göre ise deprem yaşamamış öğrencilerin stres seviyeleri ve psikolojik belirtileri psikolojik sağlamlık tarafından anlamlı biçimde yordanmaktadır.

Terzi (2008) kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda iyimserlik, yeterlik, sorun çözme odaklı baş etme yöntemiyle kendini toparlama gücü arasında orta seviyede pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca bu değişkenler kendini toparlama gücünü yordamaktadır. En güçlü yordayıcı ise öz yeterliktir.

Araştırmalarda da görüldüğü gibi psikolojik sağlamlık ülkemizde son yıllarda yoğun olarak araştırma yapılan bir kavramdır. Zorlayıcı yaşam olaylarında karşımıza çıkan bu kavram ülke ve dünya genelinde özellikle COVID-19 sürecinde yeniden önem kazanmıştır. Birbirinden farklı örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalara son yıllarda psikolojik danışmanlarla yapılan çalışmalar da eklenmiştir. Psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlıklarının önem arz ettiği literatürde de kabul görmüş, psikolojik sağlamlığı geliştirici çalışmalar yoğunluk kazanmıştır.

2.2.4. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Druker, Mazzucchelli ve Beilby (2019), kekemelik tedavisinin bir bölümü olarak öz düzenleme kavramını ele almışlardır. Öz düzenlemenin, çocuğun konuşmasının akıcılığı ve ebeveyn ve çocuğun psikososyal sonuçları üzerindeki etkilerine bakmışlardır. Kekeme 28 çocuk ile gerçekleştirilen çalışmada çocuklar rastgele iki tedavi grubuna ayrılmışlardır. Birinci gruba akıcı konuşma terapisi uygulanmıştır. İkinci gruba akıcı konuşma terapisiyle beraber ebeveyn tarafından bir psikolojik sağlamlık bölümü uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda her iki gruptaki öğrencilerin kekemeli konuşmalarının şiddetlerinde azalma görülmüştür. Aynı zamanda çocuklardan, ebeveyni terapide yer alan ek psikolojik sağlamlık bölümünü almış olan çocukların duygusal ve davranışlar problemleri azalmıştır. Psikolojik sağlamlıkları ise artmıştır.

Skovholt (2012), psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlığını incelediği çalışmasında tükenmekten kaçınmak ve profesyonel olarak psikolojik sağlamlığı geliştirmenin uzun dönem içinde psikolojik danışman yeterliği için önemli olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Cho, Margrett, MacDonald ve Poon (2011), çalışmalarında yaşlı ve yaşlı yetişkinlerin fiziki sağlıkları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın sonuçları, öznel sağlığın bireyin duygulanımı üzerinde anlamlı ve doğrudan etkisi olduğunu göstermiştir. Bunla birlikte bireyin öznel sağlığının nesnel sağlığı ve psikolojik sağlamlığı arasında arabulucu olarak rol aldığı saptanmıştır.

Werner ve Smith (1977), 698 bebekle 40 yıl süreli boylamsal bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmadaki risk etmenleri kronik yoksulluk, doğuma yakın zamanda oluşan stres, anne babanın eğitiminin alt seviyede olması ve alkolik olma durumlarıdır. Araştırma sonucunda çalışma grubunun üçte biri, sevebilen, çalışabilen, oynayabilen, mücadele edebilen psikolojik olarak sağlam genç yetişkinlere dönüşmüşlerdir.

McCanlies, Gu, Andrew ve Violanti (2018), ABD New Orleans'de gerçekleşen kasırgada görev yapan polislerle bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada polislerin sosyal destekleri, minnettarlıkları, yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlıklarının depresyon belirtileri üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre erkek polislerin depresif belirtilerinin kadın polislere oranla daha fazla

olduğu saptanmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlığın, sosyal desteğin düşük olması ve depresyonun belirtileri arasındaki ilişkideki önemli bir aracı değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Allan, Mckennave Dominey (2014), ergen genç öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve akademik başarıları arasında bulunan ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonuçları psikolojik sağlamlıkları yüksek olan öğrencilerin yeni yaşantılar karşısında daha sağlam olduklarını göstermektedir. Üniversite yaşamı yeni bir yaşantı olsa da psikolojik dayanıklılıkları yüksek öğrencilerin akademik başarı ortalamalarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gunby (2002)'nin araştırmasına göre, bireyin negatif yaşantı sayısı, akademik, sosyal ve genel yeterliğini anlamlı ve yüksek seviyede yordamaktadır. Duygusal yeterliği ise anlamlı ve düşük seviyede yordamaktadır. Ayrıca araştırma sonucunda bireylerin karşılaştıkları zorlayıcı ve negatif yaşam olayların psikolojik sağlamlıklarını negatif etkilediği saptanmıştır.

Crowley, Hayslip ve Hobdy (2003), çalışmalarında psikolojik sağlamlığın bireysel sıkıntı, adaptasyon ve baş etme yöntemleri üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçları psikolojik sağlamlığın bireysel baş etme yöntemlerine, yaşam doyumuna ve olumlu etkiye sebep olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda farklı yaşam olayları ve psikolojik sağlamlık etkileşimi planlı sorun çözme ve pozitif yeniden değerlendirme süreçlerini pozitif etkilemektedir.

Noorafshan, Jowkar ve Hosseini (2013), ergenlik çağındaki bireylerle aile içi iletişim becerileriyle psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Aile içi iletişim biçimlerini dört kategori altında incelemiştir. Bu kategoriler; ergenlerin kararlarının en çok ve en az sorgulandığı ve aile içi iletişimin en az ve en yüksek seviyede olduğu iletişim biçimleridir. Sonuçlara göre ergenlik çağındaki bireylerin aile içi iletişim biçimleriyle psikolojik sağlamlıkları ilişki içerisinde bulunmuştur. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin aile içi iletişimi yüksek olanlar, psikolojik sağlamlığı düşük olanların ise aile içi iletişimi düşük olanlar olduğu sonucu kaydedilmiştir.

Rew, Taylor-Seehafer, Thomas ve Yockey (2001), evsiz ergenlerle, psikolojik sağlamlıklarıyla risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin ilişkisi üzerine çalışmışlardır. Çalışma, Teksas'taki evsiz 59 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları kendisini psikolojik olarak güçlü algılayanların yalnızlık ve umutsuzluk duygularını çok

hissetmediklerini göstermektedir. Ayrıca yine kendisini psikolojik olarak güçlü algılayanların daha az risk içeren davranışta bulundukları sonucu elde edilmiştir.

Li, Cao, Cao ve Liu (2015), hemşirelik öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin travma sonrası büyümesini, duygusal zekalarını ve psikolojik sağlamlıklarını incelemişlerdir. Sonuçlar orta düzeyde duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık ile yüksek travma sonrası büyümenin ilişkide olduğunu göstermektedir.

Ekonomik açıdan dezavantajlı, farklı etnik kökenlere sahip, akademik açıdan yetenekli, başarılı ve başarısız gruplarda yer alan 35 lise öğrencisiyle 3 yıl süreli bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçları, psikolojik sağlamlığın başarılı ve başarısız özel yetenekli öğrencileri ayırt edici önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Çalışmanın bir diğer sonucuna, bilişsel beceriler, problem çözme ve başa çıkma becerisi, destekleyici yetişkinler, diğer başarılı çocuklarla bir arada olma ve okul sonrası aktivitelere katılmanın özel yetenekli öğrencilerin psikolojik sağlamlığının gelişimi üzerinde koruyucu faktörler olduklarını göstermektedir (Reis, Colbert ve Hebert, 2004).

McEwen (2007), 9-12 yaşlarındaki 3 mülteci çocukla nitel bir araştırma yürütmüştür. Araştırmada psikolojik sağlamlığa sahip 3 çocuğun adaptasyonu daha kolay hale getiren etkiler incelenmiştir. Çalışmada yer alan mülteci çocukların aile, arkadaş ve öğretmenlerini sıkıntı verici yaşantı sonrasında adapte olmalarını daha kolay hale getiren koruyucu faktörler şeklinde algıladıkları görülmüştür. Ayrıca, spor faaliyetlerine katılma ve kendi dini inancından olan topluluktaki insanlara dahil olma psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir.

Balmer, Pooley ve Cohen (2014), Batı Avustralya'daki polis memurlarıyla psikolojik sağlamlık ile baş etme tarzının ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre daha fazla rasyonel başa çıkma ve daha az duygusal başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlamlığı yordadığı saptanmıştır.

Psikolojik sağlamlık yurt dışı literatüründe ülkemizden çok daha önce çalışılmaya başlanmış bir kavramdır. Zorlayıcı yaşam olaylarında hayatta kalan, uyum sağlayıp daha olumlu sonuçlarla devam eden pek çok grupta çeşitli çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Tüm bu çalışmaların ortak yanı risk faktörü ne olursa olsun koruyucu faktörlerin devreye girmesi ve bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olmasıdır. Psikolojik sağlamlık kavramı hakkında farklı meslek gruplarıyla da pek çok çalışma gerçekleştirilmiştir. Özellikle risk faktörleri yüksek olan meslek gruplarında

çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Psikolojik danışmanlık da bu meslek gruplarından biridir.

2.2.5. Mutluluk ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Ertaş (2020), araştırmasında lisede öğrenim gören 500 öğrenciyle çalışmıştır. Öğrencilerin algıladıkları ebeveyn tutumları ve stresle başa çıkma stratejileriyle öznel iyi oluşlarının seviyesi arasında bulunan ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçları öğrencilerin öznel iyi oluşlarıyla ebeveyn tutumlarının olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre, stresle başa çıkma stratejileri öznel iyi oluşu önemli bir biçimde yormadakta olduğu saptanmıştır.

Turp (2017), psikolojik danışman adaylarıyla gerçekleştirdiği çalışmasında psikolojik danışman adaylarıyla öznel iyi oluş ve bağlanma stillerinin ilişkisini araştırmıştır. Araştırmaya üniversitede öğrenim gören 209 psikolojik danışman adayı katılmıştır. Araştırmanın bulguları öznel iyi oluş ve bağlanma stiline pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Saplantılı bağlanma stiliyle korkulu bağlanma stiline negatif yönde bir ilişkisi bulunmaktadır. Saplantılı bağlanma stiliyle korkulu bağlanma stiline ise negatif yönde bir ilişkisi bulunmaktadır.

Batal ve Ümmet (2022), psikolojik danışmanların duygusal zekâ ve yaşam doyumlarına göre danışma öz yetkinliklerini inceledikleri çalışmalarında psikolojik danışmanların danışma öz yetkinliği üzerinde duygusal zekânın ve yaşam doyumunun anlamlı yordayıcılar olduğu belirlenmiştir.

Tuzgöl Dost (2010), Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluşlarını ve yaşam doyumlarını incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, Güney Afrika'daki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının ve yaşam doyumlarının Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarından daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ulaşılan veriler kıyaslandırılmıştır. Bu kıyaslama neticesinde ülkeler arasında cinsiyetler açısından öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı saptanmıştır. Algılanan akademik başarı açısından, iki ülkedeki öğrencilerin de başarılarının artışıyla öznel iyi oluşlarının yükselmesi ilişkili bulunmuştur. Algılanan ekonomik durum açısından bakıldığında iki ülkede de ekonomik seviye arttıkça öznel iyi oluş düzeyi yükselmektedir. Güney Afrika'daki öğrencilerin algılanan anne tutumuna göre öznel iyi oluş düzeyleri farklılaşmakta fakat Türkiye'deki öğrencilerin farklılaşmamaktadır.

Eryılmaz (2009), ergenlik çağında bulunan bireylerin, başa çıkma stratejileri ve kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşlarındaki etkisini araştırmıştır. Araştırmanın bulguları, kişilik özelliklerinden dışadönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk alt boyutlarının ve duygu ve problem odaklı başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluş üzerinde anlamlı etkisi olduğunu göstermektedir. Duygu odaklı baş etme stratejisi öznel iyi oluş üzerinde negatif yönde düşük düzeyde etkili olmuştur. Problem odaklı baş etme stratejisi ise pozitif yönde düşük düzeyde etkili olmuştur. Dışadönüklük ise problem odaklı baş etme strateji ile birlikte öznel iyi oluşu artırmıştır.

Çankaya (2005), öğretmen adayları ile özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma değişkenlerini çalışmıştır. Araştırma sonuçları özerklik desteğinin psikolojik ihtiyaç doyumunu doğrudan, iyi olmayı ise dolaylı bir biçimde etkilediğini göstermiştir. İhtiyaç doyumu ve iyi olma hali arasında ise olumlu yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Kartal (2013), ergenlik dönemindeki lise öğrencileriyle çalışmıştır. Çalışmasında ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla iletişim becerilerinin ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda ergenlik dönemindeki öğrencilerin öznel iyi oluşlarıyla iletişim becerilerinin pozitif yönlü yüksek bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Sapmaz ve Doğan (2012), pozitif psikolojinin temel kavramları olan iyimserlik ve mutluluk konusunda bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Çalışmalarında iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerinde yordayıcı bir rolünün olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucu elde edilmiştir.

Altıntaş ve Genç (2020), öğretmenlerle gerçekleştirdikleri çalışmalarında mutluluk ve psikolojik sağlamlık seviyelerinin ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmada psikolojik sağlamlığın mutluluk üzerinde yordayıcı rolü de değerlendirilmiştir. Ayrıca öğretmenlerin mutluluklarının seviyesinin cinsiyetleri, medeni durumları, görev alanları, hizmet süreleri, okullarındaki öğrencilerin sayısı ve kitap okuyup okumama durumlarına bağlı farklılıkları incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarında, öğretmenlerin mutluluk seviyelerine bakıldığında cinsiyetleri, medeni durumları, görev alanları ve hizmet sürelerine göre bir farklılık saptanmamıştır. Öğretmenlerin kitap okuma durumları ve okullarındaki öğrencilerin sayısı ile mutlulukları arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırmanın bir diğer sonucu ise psikolojik sağlamlıkla mutluluk arasında

pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlık mutluluğu anlamlı bir biçimde yordamaktadır.

Doğan (2013), çalışmasında kişilik özellikleriyle öznel iyi oluşun ilişkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçları, nevrotik kişilik özelliğiyle öznel iyi oluşun negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Diğer kişilik özellikleri olan dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık ile öznel iyi oluşun pozitif yönlü anlamlı ilişkileri olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte nevrotik kişilik özelliği öznel iyi oluşu negatif yönde yordamaktadır. Dışadönüklük kişilik özelliği ise öznel iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı bir biçimde yordamaktadır.

Doğan ve Eryılmaz (2013), çalışmalarında benlik saygısı ile mutluluk arasında bulunan ilişkileri incelemiştir. Araştırma üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, benlik saygısı ile mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Çalışmada ulaşılan bir diğer sonuca göre ise benlik saygısı öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı seviyede yordamaktadır.

Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala (2012) öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü isimli çalışmalarında üniversite öğrencileriyle çalışmışlardır. Bu çalışmadaki amaçları umut ve yaşamda anlamın öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemektir. Ayrıca öznel iyi oluşu sınıf ve cinsiyete göre de incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre umut ve yaşamda anlamın alt boyutları olan “anlamın varlığı” ve “anlam arayışı” öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Öznel iyi oluş düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Öznel iyi oluş düzeyi sınıf düzeyi açısından ise anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

Yurt içi literatürde öznel iyi oluş ile ilgili pek çok çalışma mevcuttur. Öznel iyi oluşun ruh sağlığı alanında pek çok olumlu kavramla ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Yoğunluklu olarak öğrencilerle gerçekleştirilen çalışmaların yanı sıra öğretmenler ve psikolojik danışmanlarla da gerçekleştirilmiş çalışmalar mevcuttur. Pek çok insan için yaşamın amacı sayılabilecek mutluluk hakkında çalışmaların artırılması önem arz etmektedir.

2.2.6. Mutluluk ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Diener ve Diener (1995), Türkiye’nin de içerisinde bulunduğu 31 ülkede bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçları maddi doyumun yalnızca yoksul ülkelerde yaşam doyumu ile ilintili olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada Türkiye’ye

ilişkin bazı bulgulara yer verilmiştir. Bu bulgulara göre kadınların yaşam doyumu ile özsaygıları, maddi doyumları ve arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Erkeklerde ise yaşam doyumu ile özsaygıları, maddi doyumları, aile ve arkadaş değişkenleri arasında anlamlı ilişki saptanmıştır.

Diener ve Oishi (2000) tarafından 41 ülkede üniversitede öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluşları ve kişinin maddi amaçları ve değerleri arasında bulunan ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulguları yaşam doyumuyla paraya verilen önem arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yaşam doyumu ile aşka verilen önem arasında ise pozitif yönde bir ilişkiden bahsedilmektedir.

Chaverri, Praetorius ve Ruiz (2018) ruh sağlığı uzmanlarıyla mutluluk terapinin etkililiği ve benzer travmalar arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında travma sonrası stresin ve danışan seanslarının sayısının ruh sağlığı uzmanlarının mutluluğunun en önemli yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Homan (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın amacı genç yetişkinlikteki bağlanma tarzları ile eudaimonik iyi oluşun ilişkisini incelemektir. Eudaimonia, anlamlı, aktivitelerle dolu olan ve bireyin sahip olduğu potansiyeline varması için çabalanan bir hayatı ifade etmektedir. Ayrıca, öz şefkatin bağlanma stilleri ve eudaimonik arasındaki ilişkide yer aldığı düşünülen arabuluculuk rolüne de bakılmıştır. Araştırma sonuçları bağlanma kaygısı ve kaçınmanın öz kabul, kişisel gelişim, kişilerarası ilişkinin kalitesi, yaşamdaki amaç ve çevresel ustalıkla negatif yönlü bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Bir diğer araştırma sonucuna göre öz şefkat bu ilişkilerin tümüne aracılık etmektedir. Ayrıca araştırma sonuçları genç yetişkinlik döneminde psikolojik iyilik hali için bağlanma tarzının önemini ortaya koymuştur. Güvenli bağlanmanın ise bireyin kendisine olan nezaket ve kibarlık tutumu üzerinde artırıcı etkisi olduğu saptanmıştır.

Inglehart (2003), 43 ülkede gerçekleştirdiği çalışmasında yüksek düzeyde bireycilikle öznel iyi oluş arasında yüksek bir ilişki saptamıştır. Yüksek düzeyde toplulukçulukla öznel iyi oluş arasında ise düşük bir ilişki saptanmıştır. Araştırma bulguları yüksek düzeyde bireycilik ve öznel iyi oluşa sahip ülkelerin, Amerika Birleşik Devletleri, Kanada, Finlandiya, İsveç, İzlanda ve Hollanda olduğunu göstermektedir. Yüksek düzeyde toplulukçuluk ve düşük düzeyde öznel iyi oluşa sahip ülkelerin ise Nijerya, Türkiye, Hindistan, Çin, Japonya, Brezilya ve Meksika olduğu saptanmıştır.

Froh, Yurkewicz ve Kashdan (2009), ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin kadirşinaslık özelliği ve öznel iyi oluş düzeyinin ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın

bulguları kadirşinaslık ile olumlu duygulanım, yaşam doyumu, iyimserlik, sosyal destek ve olumlu sosyal davranış arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Morrison, Tay ve Diener (2011), tüm dünyayı temsil edebilecek düzeyde bir örneklem ile öznel iyi oluş ile ulusal memnuniyet (doyum) arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmanın bulguları ulusal memnuniyetin bireysel yaşam doyumu üzerinde pozitif yönde belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada bahsi geçen ulusal memnuniyet bir ailenin sahip olduğu gelir, olanaklar, ülkedeki bir kişiye düşen gayri safi milli hasıla ve bulunulan eyalet (batılı veya batılı değil) değişkenlerince yönetilmektedir. Yoksul ve kültürüne çok bağlı kişilerin ulusal memnuniyetleri yaşam doyumlarını daha çok yordamaktadır. Bireyselliğin daha çok gözlemlendiği kişilerin sağlıkları, yaşam standartları ve işleri, yaşam doyumlarını daha fazla yordamıştır.

Compton (2000), üniversitede öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirdiği çalışmada öznel iyi oluşun yordayıcılıkları olarak anlamlılık ölçümleri, benlik saygısı, iç kontrol odağı, olumlu sosyal ilişkiler ve iyimserliği incelemiştir. Öznel iyi oluşun ölçülmesi amacıyla, mutluluk, yaşam doyumu ve duygu dengesine bakmıştır. Çalışmanın bulgularına göre anlamlılığın kişiliğin değişkenleri ve öznel iyi oluşun arasındaki önem arz eden bir arabulucu olduğu saptanmıştır.

Clair (2012) tarafından British Household Panel Survey çalışmasının verileri ile gerçekleştirilen çalışmada anne-babaların öznel iyi oluşu, yaşam doyumu ve duygusal iyi oluşu ve çocukların yaşam doyumu seviyelerindeki ilişki incelenmiştir. Literatüre göre, paylaşılan aile ortamı, ortak stres faktörleri ve öznel iyi oluşun kalıtımından dolayı böyle bir ilişki var olduğu düşünülmüştür. Analizler sonucunda ebeveynin yaşam doyumu ve çocuğun yaşam doyumu arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Fakatanne ile babanın yaşam doyumu farklılık göstermemiştir. Annelerin yaşam doyumunun yüksekliği ile çocukların yaşam doyumunun yüksek ve orta düzeyliğinin ilişkili olduğu saptanmıştır. Babanın yaşam doyumunun ise çocukların yaşam doyumu düzeylerine bakılmadan çocukların yaşam doyumuyla ilişkide olduğu saptanmıştır. Ebeveynlerinin duygusal iyi olması ve çocukların yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ebeveynlerin öznel iyi oluşunun, çocuğun yaşam doyumundaki etkisi bakımından ebeveyn-çocuk ilişki kalitesi ile karşılaştırma yapılmıştır. Bu karşılaştırma sonucuna göre ebeveynin yaşam doyumuyla çocuğun yaşam doyumunun ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla beraber ebeveyn çocuk arasındaki ilişki kalitesi çocuğun yaşam doyumu üzerinde daha yüksek bir etkiye

sahiptir. Çocuğun annesiyle olan ilişkisinin kalitesi çocuğun yaşam doyumunun yüksek veya orta düzeyde olması ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Çocuğun babasıyla ilişkisinin kalitesi ise çocuğun yaşam doyumu düzeyine bakılmadan çocuğun yaşam doyumu ile ilişkide olduğu saptanmıştır.

Rask ve diğerleri (2003) tarafından, ergenlik çağındaki gençlerin öznel iyi oluşları ile kendileri ve ebeveynleri tarafından algılanan aile dinamikleri arasında bulunan ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın bulguları ailedeki istikrar ve gençlerin algıladığı müşterek hayatın, gençlerin yaşam doyumları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Ryan, Bernstein ve Brown (2010), hafta sonlarının, iş günlerinin ve haftanın günlerinin bireylerin ihtiyaç doyumları, iyi oluşlarının seviyesi, ruh hallerindeki değişim, güçlülükleri ve fiziksel semptomları üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırmada hafta sonlarında ve çalışılmayan zamanlarda iyi oluş seviyesinin arttığı görülmüştür. Ayrıca bahsedilen zamanlar özerklik ve ilişkili olma gereksinimine aracılık etmektedir. Araştırma sonuçlarına göre bireyin çalışırken yaptığı işler, çalışma zamanı dışında yaptığı işlere göre daha düşük özerklik ve ilişkili olma doyumu ile ilişkilidir. Cuma akşamından Pazar günü öğleden sonraya kadar iyi oluş düzeyi ve güçlülük anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Kişilerin çalıştıkları sırada, çalışmadıkları zamana göre daha az pozitif ve daha çok negatif ruh haline sahip olduğu saptanmıştır. Çalışmanın bir başka sonucuna göre ise özerklik, yeterlik ve ilişkili olma, çalışma vakitleriyle ruh hali arasında aracı rolünde olduğu saptanmıştır.

Görüldüğü gibi öznel iyi oluş kavramı yurt dışı literatürde uzun süredir üzerinde durulan bir kavramdır. Pek çok yaş grubu, meslek grubu ve kültür üzerinde çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalarla öznel iyi oluşun pek çok olumlu özelliği artırdığı sonucu ile birlikte öznel iyi oluşu artıran faktörlere de ulaşılmıştır. Ruh sağlığı alanında önemli bir kavram olan mutluluk konusunda ruh sağlığı uzmanları olan psikolojik danışmanlarla gerçekleştirilen çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

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

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın temel kavramları öz şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutluluk(öznel iyi oluş)tur. Bu araştırma, psikolojik danışmanlarda öz şefkatin psikolojik sağlamlık ve mutluluğu yordayıcı gücünün incelendiği ilişkisel tarama modelinde betimleyici bir çalışmadır. Tarama modelleri, geçmişte var olmuş veya hala var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan modellerdir. İki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve/veya değişimin derecesi tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli ile incelenmektedir (Karasar, 2006). Araştırmanın bağımsız değişkeni öz şefkat, bağımlı değişkenleri psikolojik sağlamlık ve mutluluktur.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırma 2022 yılında Hatay ve İzmir illerinde psikolojik danışman olarak farklı kurum/kademelerde çalışan yetişkinlerle yapılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları 275 katılımcıya uygulanmıştır ancak yanlış veya eksik doldurulan veriler araştırmanın çıkartılmış ve verilerin analizinde 258 veri kullanılmıştır.

Araştırmanın grubunu, 2022 yılında Hatay ve İzmir illerinde farklı kurum/kademelerde psikolojik danışman olarak çalışan yetişkinler oluşturmaktadır. Bu katılımcılar kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Psikolojik danışmanların yaşları 26 ile 46 arasında değişirken, yaş ortalamaları 30.44 Standart sapması ise 5.39'dur. Çalışma grubuna ait kişisel bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışma Grubuna Ait Kişisel Bilgiler

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	216	83.7
	Erkek	42	16.3
Kıdem	0-5	120	46.5
	5-10	76	29.5
	10-15	38	14.7
	15-20	8	3.1
	20 üstü	16	6.2
Kurum	Okulöncesi	18	7.0
	İlkokul	64	24.8
	Ortaokul	59	22.9
	Lise	72	27.9
	RAM	20	7.8
	Üniversite	6	2.3
	Diğer	19	7.4
	Toplam	258	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan 258 psikolojik danışmanın 216 (%83.7)’si kadın, 42 (%16.3)’si erkektir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Psikolojik danışmanların öz şefkat düzeylerini ölçmek için Neff (2003b) tarafından geliştirilen Deniz, Kesici, Sümer (2008) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Öz Anlayış Ölçeği”, psikolojik sağlamlıklarını ölçmek için Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından yapılan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık ölçeği temel alınarak hazırlanan Arslan (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ)” ve mutluluklarını ölçmek için ise Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Akıncı (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖK-K” kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” (bkz: Ek 1) kullanılmıştır.

3.3.1. Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Öz-Anlayış Ölçeği’nin (ÖZAN) orijinali Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal ölçek 26 madde 6 alt ölçekten oluşmaktadır. 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçeği yanıtlayanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini

“Hemen hemen hiçbir zaman=1” ve “Hemen hemen her zaman=5” arasında derecelendirmeleri istenmektedir. Öz-Anlayış Ölçeğinin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği orijinal ölçekten farklı olarak tek boyutlu bir yapı göstermektedir. Ayrıca madde toplam korelasyonunda .30 altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek oluşturulmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu .83 olarak ölçülmüştür. Öz-Anlayış Ölçeği’nin ölçüt-bağıntılı geçerliğinde ise, ÖZAN ile benlik saygısı arasında $r=.62$; yaşam doyumu arasında $r=.45$; pozitif duygu arasında $r=.41$ ve negatif duygu arasında $r=-.48$ düzeyinde ilişkiler saptanmıştır. Bu araştırma kapsamında ölçeğin cronbach alfa değeri hesaplanmış ve değer .93 bulunmuştur.

3.3.2. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ)

Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından yapılan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık ölçeği temel alınarak hazırlanmıştır. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ) formunu Arslan (2015) Türkçe’ye uyarlamıştır. Beşli likert tipi bir ölçektir (Arslan, 2015). Cronbach alfa değeri 0.94’tür. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek psikolojik sağlamlık seviyesinin göstergesidir. Ölçme aracı 4 alt ölçek oluşturularak hazırlanmıştır. Bu alt boyutlar ilişkisel kaynaklar (akran toplumsal), bireysel kaynaklar, kültürel ve bağlamsal kaynaklar, ailesel kaynaklardır. Alt boyut 1: İlişkisel kaynaklar (akran ve toplumsal) (6 Madde) : Toplum ve akranlarıyla olan ilişkilerini açıklamaktadır (Madde numaraları: 10,11,12,14,15,19). Alt boyut 2: Bireysel kaynaklar (5 Madde) : Bireysel özelliklerinin farkındalığını, psikolojik gücünü sorgulayan maddeleri kapsamaktadır (Madde numaraları 1,2,3,6,16). Alt boyut 3: Kültürel ve bağlamsal kaynaklar (5 Madde) : Yaşanılan toplumun kültür, gelenek ve dini inanışını benimseme durumunu ölçmektedir (Madde numaraları: 7,8,17,20,21). Alt boyut 4: Ailesel kaynaklar (5 Madde) : Bireyin ailesi ile olan ilişkisini tanımlamaktadır (Madde numaraları: 4,5,9,13,18). Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmaları Arslan (2015) tarafından yapılmıştır. Çalışma sonucunda ölçeğin 21 yaş ve üzeri bireylerde ölçeğin iyi düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin dört faktörlük yapısının toplam varyansın %65’ini açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Ayrıca doğrulayıcı faktör

analizi sonuçları ölçeğin iyi düzeyde uyum değerleri ürettiğini göstermiştir. Bu araştırma kapsamında ölçeğin cronbach alfa değeri hesaplanmış ve değer .85 bulunmuştur.

3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖK-K)

Ölçeğin orijinalini Hills ve Argyle (2002) geliştirmişlerdir. Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır ve 29 maddelik orijinal formuyla arasında 0,93 ($p<001$) korelasyon bulunmuştur. Callaway (2009) ise 201 üniversite öğrencisi üzerinde OMÖ-K'nin güvenilirliğini incelemiş ve iç tutarlık katsayısını 0,76 olarak bildirmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını Doğan ve Çötök (2011) yapmıştır. OMÖ-K'nin güvenilirliği iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle hesaplanmıştır. Güvenirliği ölçme amaçlı gerçekleştirilen hesaplamalar sonucunda ölçeğin kabul edilebilir seviyede güvenilir olduğu saptanmıştır. OMÖ-K'nin yapı geçerliğini tespit etmek üzere açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu analizler sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıda olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Doğan ve Çötök, 2011).

Ölçek tek boyutlu, yedi maddeden oluşan, beşli likert tipi (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) öz bildirim tarzı bir ölçektir. Ölçeğin 1.ve 7. maddeleri olumsuz ifade içermektedir ve bu nedenle de ölçek maddeleri analiz edilirken tersten (reverse) kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 7 ile 35 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği bireyin mutluluk düzeyinin yüksekliği anlamına gelmektedir (Doğan ve Çötök, 2011). Ayrıca bu araştırma kapsamında ölçeğin cronbach alfa değeri hesaplanmış ve değer .78 bulunmuştur.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Psikolojik danışmanların cinsiyetleri, meslekteki kıdemleri, mezun olunan bölümleri ve hizmet verilen kademe/kurum hakkında bilgi almak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın grubunu, 2022 yılında Hatay ve İzmir illerinde farklı kurum/kademelerde psikolojik danışman olarak çalışan yetişkinler oluşturmaktadır. Hizmet verilen kurum/ kademeler okul öncesi, ilkokul, ortaokul, lise, RAM(Rehberlik ve Araştırma Merkezi), adliye, üniversite ve diğer şeklindedir. Uygulama öncesinde

Hatay’da ve İzmir’de bulunan RAM’larla iletişime geçilmiştir. RAM’larla sorumluluk bölgelerinde bulunan psikolojik danışmanlara ölçeklerin uygulanması için planlamalar yapılmıştır. Ayrıca MEB (Milli Eğitim Bakanlığı) dışında görev yapıp bu illerde farklı kurumlarda çalışan psikolojik danışmanlarla bireysel olarak randevulaşmıştır. Verilerin toplanması uygulaması araştırmacı tarafından yapılmıştır. Uygulamalar, gönüllülük esaslı gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesinde araştırmacının amacı katılımcılara açıklanmış ve ölçekler hakkında bilgi verilmiştir. Sonrasında ölçekler dağıtılmış ve verilen cevapların gizli kalacağı, araştırmanın sonuçlanması için verecekleri içten yanıtların önemi, boş madde bırakmamanın önemi ve eğer isterlerse araştırmanın sonucunu araştırmacıdan öğrenebilecekleri bilgisi verilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında değerlendirilmiş ve analiz SPSS 24.0 programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Verilerin dağılımlarını incelemek amacıyla çarpıklık basıklık katsayılarına bakılmıştır. Normal dağılım gösterdikleri sonucu elde edildikten sonra diğer hesaplamalar yapılmıştır.

Araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki korelasyonu belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır. Psikolojik Danışmanların, öz şefkat puanlarının mutluluk ve psikolojik sağlamlıklarını ne oranda yordadığını belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Kariyer uyumunun cinsiyete ve mesleki kıdeme göre farklılaşıp farklılaşmadığının analizi İlişkisiz (Bağımsız) Örneklemeler İçin T-Testi ile yapılmıştır.

Regresyon, bir değişkenin ölçümünün grup ortalamasına doğru çekilmesidir. Regresyon analizi ise ilişkili 2 değişken ya da daha fazla değişkenden birinin bağımlı değişken, diğerlerinin bağımsız değişkenler şeklinde ayırım yapılarak aralarındaki ilişkinin bir matematiksel eşitlikle açıklanması sürecidir (Büyüköztürk, 2007). Regresyon analizi kullanılarak elde edilen verilerden gelecekteki bilinmeyen değişkenler hakkında tahminlerde bulunulabilir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında ilişki kurulduktan sonra, bağımsız değişkenin sonucuna göre bağımlı değişkenin sonucu tahmin edilebilir (Günaşdı, 2014). Regresyon analizinde; bağımlı değişken sayısı bir, bağımsız değişken sayısı bir ise yöntem “basit regresyon analizi”, bağımlı değişken sayısı bir, bağımsız değişken sayısı iki ya da daha fazla ise “çoklu

regresyon analizi”, bağımlı değişken sayısı iki ya da daha fazla ise “çok değişkenli regresyon analizi” denir (Büyüköztürk, 2007).



BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, Psikolojik Danışmanların, öz şefkat puanlarının ile mutluluk ve psikolojik sağlamlıkları düzeyleri arasındaki ilişkilere ve bu değişkenlerin cinsiyete göre değişip değişmediğine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Araştırma Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler

Psikolojik danışmanların ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2’te sunulmuştur.

Tablo 2. *Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler*

Değişkenler	N	En	En	$\bar{X}$	Ss	ÇK	BK
		Düşük	Yüks				
		Puan	ek				
		Puan	Puan				
Öz Şefkat	258	45	119	82.35	15.53	-.90	-.558
Psikolojik Sağlamlık	258	64	105	87.26	9.02	-.332	-.395
Mutluluk	258	15	35	25.28	4.01	-.117	-.288

Tablo 2’de görüldüğü gibi, psikolojik danışmanların öz-anlayış ölçeğinden aldıkları öz şefkat toplam puanı puanların ortalaması 82.35’dir. Standart sapma değeri ise 15.53’tür. Psikolojik danışmanların yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları ölçeğinden aldıkları psikolojik sağlamlık toplam puanı puanların ortalaması 87.26’dır. Standart sapma değeri ise 9.02’dir. Son olarak Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ölçeğinden aldıkları mutluluk toplam puanı puanların ortalaması 25.28’dir. Standart sapma değeri ise 4.01’dir.

4.2. Araştırma Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyonlarına İlişkin Bulgular

Psikolojik Danışmanların, özşefkat puanlarının ile mutluluk ve psikolojik sağlamlıkları düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymak için Pearson moment çarpım korelasyonları hesaplanmış ve elde edilen bulgulara aşağıdaki Tablo 3’de yer verilmiştir.

Tablo 3. *Psikolojik Danışmanların Öz Şefkat, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlık Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri*

Değişken	N	x	Ss	1	2	3
1. Öz Şefkat	258	82.35	15.53	-		
2. Psikolojik Sağlamlık	258	87.26	9.02	.42**	-	
3. Mutluluk	258	25.28	4.01	.63**	.51**	-

**p<.001

Tablo 3’te görüldüğü gibi psikolojik danışmanların öz şefkat puanı ile psikolojik sağlamlık puanı arasında .42 değerinde pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Psikolojik danışmanların öz şefkat puanı ile mutluluk puanları arasında ise daha yüksek bir ilişki çıkmış, .63 değerinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlık puanları ile mutluluk puanları arasında da .51 değerinde pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Bu değerler psikolojik danışmanların öz şefkat düzeylerinin psikolojik sağlamlık puanları ile mutluluk puanlarını yordayıcı bir potansiyelde olabileceği kanısı uyandırmaktadır.

4.3. Öz Şefkatin Psikolojik Sağlamlık Ve Mutluluğu Yordayıcılığına İlişkin Bulgular

Korelasyon analizi bulgularında dikkate alınarak psikolojik danışmanların öz şefkat düzeylerinin psikolojik sağlamlık puanları ile mutluluk puanlarını yordayıcılığını sınamak amacıyla doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Psikolojik danışmanların öz şefkat düzeylerinin psikolojik sağlamlık puanlarını ve mutluluk puanlarını yordayıcılığını sınamak için ayrı ayrı yapılan doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4’ ve Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 4. *Psikolojik Danışmanların Öz Şefkat Düzeylerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarını Yordayıcılığına İlişkin Regresyon Değerleri*

Değişken	B	StHata	β	T	R	ΔR^2	F
Sabit	67.339	2.765		24.358**	.42	.17	53.739**
Özşefkat	.242	.033	.417	7.331**			

**p<.001

Tablo 4’da görüldüğü gibi psikolojik danışmanların öz şefkat puanı ile psikolojik sağlamlık puanını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($R=.42$, $\Delta R^2=.17$, $F= 53.739$ $p<.001$). Özşefkat psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaklaşık %17’sini açıklamaktadır.

Tablo 5. *Psikolojik Danışmanların Öz Şefkat Düzeylerinin Mutluluk Puanlarını Yordayıcılığına İlişkin Regresyon Değerleri*

Değişken	B	StHata	β	T	R	ΔR^2	F
Sabit	11.883	1.049		11.330**	.63	.40	168.931**
Özşefkat	.163	.013	.631	12.997**			

**p<.001

Tablo 5.’de görüldüğü gibi psikolojik danışmanların öz şefkat puanı ile mutluluk puanını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($R=.63$, $\Delta R^2=.40$, $F=168.931$, $p<.001$). Özşefkat psikolojik danışmanların mutluluk düzeylerinin yaklaşık % 40’ını açıklamaktadır.

4.4. Cinsiyete Göre Öz Şefkat, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Bu araştırmada cinsiyetin bir değişken olarak araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerinde farklılık oluşturup oluşturmadığına bakılmak amacıyla, bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Kadın ve erkek psikolojik danışmanların özşefkat, psikolojik sağlamlık ve mutluluk puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek için yapılan analiz sonuçları Tablo 6’te sunulmuştur.

Tablo 6. *Psikolojik Danışmanların Cinsiyetlerine Göre Özşefkat, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlıkları Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları*

Değişken	Cinsiyet	N	x	Ss	Sd	t	p
Öz Şefkat	Erkek	42	87.71	17.69	2.73	2.471	.014
	Kadın	216	81.31	14.90	1.01		
Psikolojik Sağlamlık	Erkek	42	86.74	8.84	1.36	-.406	.685
	Kadın	216	87.36	9.07	.62		
Mutluluk	Erkek	42	25.91	4.19	.65	1.106	.270
	Kadın	216	25.16	3.97	.27		

Tablo 6’da görüldüğü gibi cinsiyetlerine göre psikolojik danışmanların öz şefkat puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=2.471$, $p < .05$). Erkek psikolojik danışmanların öz şefkat puanları ($x=87.71$, $Ss=2.73$) kadın psikolojik danışmanların puanlarına ($x=81.31$, $Ss=1.01$) göre daha yüksektir. Bununla birlikte cinsiyetlerine göre psikolojik danışmanların mutluluk ve psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kadın ve erkek psikolojik danışmanların mutluluk ve psikolojik sağlamlıkları farklılaşmamaktadır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde psikolojik danışmanların öz şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutluluk puanlarına ilişkin yapılan analiz bulgularının tartışılmasına yer verilmiştir.

5.1. Araştırma Değişkenlerinin Birbirleriyle Olan Korelasyonlarına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyleriyle psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığından söz edilebilir. Araştırmanın söz konusu bulguları, öz şefkatin psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkili olduğu diğer araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir (Şahin, 2014; Sarıoğlu, 2022; Ergün Başak, 2012; Durmuş, 2022). Psikolojik sağlamlık, bireylerin hayatlarında karşı karşıya kaldıkları zorlayıcı durumlarla mücadelesi ve ortaya çıkan yeni duruma adapte olması şeklinde tanımlanır (Kahvecioğlu, 2016). Psikolojik sağlamlık kavram olarak, bireylerin riskli durumlar karşısında kaçınma davranışı göstermeleri, travmatik olaylarla başarılı bir şekilde baş etmeleri ve olumsuz olarak riskli bir duruma maruz kaldığında maruz kaldığı durumun üstesinden gelme süreçlerinde onlara yardımcı olan kaynakları içermektedir (Fergus ve Zimmerman, 2005). Crocker ve Canevello (2008) negatif deneyimleri olan bireylere destek olmanın duyarlı insanlara özgü bir davranış şeklinde görüldüğünü belirtmiştir. Bununla birlikte, bireylerin başka bireylerin acıları karşısında duyarlı olmaları kadar, kendi acılarına karşı şefkat gösterebilmelerinin de önemi vurgulanmaktadır. Bireyin kendisine acı ve huzursuzluk veren yaşantılara açık olması, bu yaşantıları insan olmanın olağan bir parçası şeklinde görmesi, başarısızlık veya yetersizlikle ilgisi olan buyaşantıları anlayışlı, sevecen ve yargılamayan bir tutumla anlamaya yönelmesi ve bu yaşantıları sahiplenmesi öz şefkat olarak tanımlanır (Neff, 2003b). Kendilerine karşı daha “anlayışlı” bireylerin zorluklarla karşı karşıya kaldıklarında daha sağlam ve mutlu olduğu görülmüştür (Welford, 2013). Bu açıdan bireylerin psikolojik sağlamlık ve öz şefkatları arasındaki ilişkinin kaçınılmaz olduğu düşünülebilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyleriyle mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin arttığı söylenebilir. Mutluluk farklı çalışmalarda farklı kavramların karşılığı olarak kullanılmaktadır. Bu çalışmada mutluluk öznel iyi oluş kavramının karşılığı olarak kullanılmıştır. Araştırmanın söz konusu bulguları, öz şefkatinöznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkisi bulunduğu diğer araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir (Erkoç, 2017; Terzioğlu ve Çakır, 2020; Dolunay Cuğ, 2014).Öznel iyi oluşun psikoloji biliminde de büyük bir yeri vardır. Öznel iyi oluş bireyin öznel değerlendirmesi sonucunda kendisini bilişsel ve duyuşsal açıdan olumsuz duygulardan uzak ve olumlu duygulara sahip bir birey olarak hissetmesidir (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Mutlu bir hayat yaşamak, insanların önemli bir arzudur. Bu bağlamda öznel iyi oluş, bireyin yaşamını yorumlaması, yaşamı hakkında değerlendirme yapması ve yine kendi hayatı ile ilgili yargı bildirmesi anlamalarına gelmektedir (Haybron, 2000; Myers ve Diener, 1995).Öz şefkati yüksek bireyler kaygı içeren durumlarda olumlu bilişsel yeniden yapılandırma tarzıyla kaygılı durumu farklı ve olumlu açılardan değerlendirmektedir (Philips, Hine ve Marks, 2018). Mutlu insanlar yaşamları hakkında olumsuz yargılardan çok olumlu yargılar bildirmektedirler. Öz anlayışı yüksek olan bireyler ise zorlayıcı yaşam olayları karşısında kendilerini yargılamadan sevecen bir tutum sergilerler. Tüm bunlar göz önüne alındığında bireylerin öznel iyi oluş ve öz şefkatleri arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında, öz şefkat düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındakinden daha yüksek bir ilişki söz konusudur. Psikolojik danışmanlık mesleğinde mutluluk ve psikolojik sağlamlık kavramlarının önemini gösteren farklı çalışmalar da mevcuttur (Skovholt, 2012; Pamuk ve Gökçe, 2022; Öztörel, 2018). Öz şefkatin bu kavramlarla ilişkili olması önem arz eden bir bulgudur. Hem kendi kişisel yaşamı, hem mesleki yaşamı ve danışanlarına sunduğu fayda açısından psikolojik danışmanların mutlu, psikolojik sağlamlığı yüksek ve öz şefkatli bireyler olması bu kavramların getirdiği pek çok olumlu özelliğin psikolojik danışmanlarda barınmasını sağlayacaktır. Bununla birlikte psikolojik danışmanların kişisel ve mesleki yaşamında karşılaşması olası zorlukları daha başarılı ele alıp baş etmesine olanak sağlayabileceği düşünülmektedir.

Tüm bu değerler psikolojik danışmanların öz şefkat düzeylerinin psikolojik sağlık puanları ile mutluluk puanlarını yordayıcı bir potansiyelde olabileceği kanısı uyandırmaktadır.

5.2. Öz Şefkatin Psikolojik Sağlık ve Mutluluğu Yordayıcılığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Yapılan regresyon analizi sonucuna göre psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyleri psikolojik sağlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Yani öz şefkat psikolojik sağlık düzeyi üzerinde etkili bir faktördür. Bu bulgunun, yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmaların bulgularıyla uyumlu olduğu görülmektedir (Akyol Kol, 2023; Yelpeze, 2020; Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök, 2018; Neff ve McGehee, 2010). Araştırma sonucuna göre, bireyin öz şefkat düzeyi arttıkça psikolojik sağlık düzeyi de artacağı söylenebilir. Block ve Kremen (1996), psikolojik sağlamlığı olumsuz durumların sonrasında bireyin göstermiş olduğu adaptasyon ve başa çıkma becerisi şeklinde tanımlamışlardır. Fraser, Richman ve Galinsky'e (1999) göre psikolojik sağlık "zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisidir. Bireylerin yaşamında küçük ya da büyük zorlayıcı durumların yaşanmasının kaçınılmaz olduğu göz önüne alındığında psikolojik sağlamlığın önemi ortaya çıkmaktadır. Yaşam boyu bireylerin karşı karşıya kaldıkları olumsuz yaşam olayları karşısında baş etme becerisi göstermelerinde bireysel farklılıklar önem arz etmektedir (Gürkan, 2006). Bireyin öz şefkat düzeyi de bu bireysel farklılıklardan önemli bir tanesi olarak düşünülmektedir.

Psikolojik sağlık hakkındaki tanımlarda ortak vurgu risk, koruyucu faktörler ve yeterlidir (Gizir, 2007). Koruyucu faktörler ise risk faktörlerinin ortaya çıkardığı olumsuz etkiyi azalttığı düşünülen etkenlerdir. Neff, Rude ve Kirkpatrick'e (2007) göre öz şefkat, artan düzeyde yansıtıcı ve duygusal bilgelik, kişisel inisiyatif, merak ve keşif, mutluluk, iyimserlik ve olumlu duygulanım gibi pozitif kavramlarla ilişkilidir. Ayrıca, öz şefkatin kişilik özellikleri olan dışadönüklük, uyumluluk, vicdanlılık ve nevrotilik (negatif) ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu da bulmuşlardır. Öz şefkatin pek çok pozitif kavramla ilişkili olması psikolojik sağlamlıkta gerekli olan koruyucu faktörleri artırdığını göstermektedir. Tüm bunlar göz önüne alındığında öz şefkati yüksek olan bireylerin, psikolojik sağlamlığının da artacağını söylemek mümkündür.

Bir diğer araştırma bulgusuna göre psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyleri

mutluluk düzeylerini de anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu bulgunun, yapılan diğer araştırmaların bulgularıyla uyumlu olduğu görülmektedir (Dolunay Cuğ, 2020; Solak Şimşek, 2019; Yılmam, 2019). Diener'e (1984) göre mutluluk, negatif duyguların azlığı, pozitif duyguların fazlalığı ve yaşamdan elde edilen yüksek doyumdur. Lyubomirsky'ye (2007) göre isemutluluk yaşam memnuniyetiyle güzel duyguların bir birleşimidir. Öznel iyi oluşa göre birey hayatını bilişsel ve duyuşsal bakımdan değerlendirilmektedir. Bu manada öznel iyi oluş, yaşamdan doyum alma, olumlu duyguları sık ve olumsuz duyguları az yaşama olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Bu tanımdaki yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel boyutudur. Duyuşsal boyutta ise heves, onur, ilgi, neşe, sevinç ve güven gibi olumlu duygular varken utanç, suçluluk, nefret, öfke, kin gibi olumsuz duygular bulunmaktadır (Doğan ve Eryılmaz, 2013). Mutlu bireylerin hayat hakkındaki değerlendirmeleri, yorumlamaları ve durumlara tepki verme şekilleri daha az mutlu bireylerden daha pozitifdir (Lyubomirsky, 2001). Kişinin özüne karşı duyarlı olması kendisinin iyiliğini istemesi anlamına gelmektedir (Neff, 2003b). Öz şefkat, bireyin sağlıklı ve işlevsel olmayı istemesini gerektirir. Bireyin gerektiği zaman değişmesi ve zararlı davranışlarını düzeltebilmesini sağlayacak bir tutum takınması gerekir. Bu bağlamda öz şefkat; bireyin duygularını izlemesini, duygularını izleyerek elde ettiği bilgiyi düşünce ve davranışlarını düzenlemek için kullanmasını içeren, duygusal zekânın önemli bir unsuru olarak görülebilir (Salovey ve Mayer, 1990). Neff (2003b), öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin düşük olan bireylere oranla psikolojik olarak daha sağlıklı olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca bu bireylerin kendisine karşı göstermiş olduğu duyarlı tutumun, daha az depresyon, anksiyete, nevrotik mükemmeliyetçilik ve daha fazla yaşam doyumu gibi pozitif psikolojik sonuçları olabileceğine dikkat çekmektedir (Neff, 2003b). Dolayısıyla bireyin öz şefkatinin yüksek olmasının mutluluğunu artırıcı etkisi olduğundan bahsedilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre psikolojik danışmanların öz şefkatlerinin yüksek olması onların psikolojik olarak daha sağlıklı, psikolojik sağlamlığı ve mutluluğu yüksek bireyler olmalarını sağlayacağı sonucuna ulaşılabilir. Tüm bu kavramların bireylerin kişisel ve mesleki hayatına getireceği olumlu özellikler göz önüne alındığında öz şefkatin bu meslek grubunda önem arz ettiğinden bahsedilebilir.

5.3. Cinsiyete Göre Öz Şefkat, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Yapılan analiz sonuçlarına göre psikolojik danışmanların cinsiyetlerine göre öz şefkatlerinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Erkek psikolojik danışmanların öz şefkat düzeylerinin kadın psikolojik danışmanların öz şefkat düzeylerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde öz şefkatin cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar çoğunluktadır (Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2009; Akkaya, 2011; Özdemir, 2020; Atlı, 2019; İkiz ve Totan, 2012). Bu araştırmaların bulgularına göre cinsiyete göre bireylerin öz şefkat düzeylerinin arttığı ya da azaldığı söylenemez. Bununla beraber öz şefkat düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Tel ve Sarı (2016), üniversite öğrencilerinde öz şefkat ve yaşam doyumunu inceledikleri çalışmalarında katılımcıların öz şefkat düzeylerinde cinsiyete göre fark saptamıştır. Öz Şefkat ölçeğinin bilinçlilik boyutunda erkekler kadınlardan daha yüksek puan alırken aşırı özdeşleşme boyutunda ise kadınlar erkeklerden daha yüksek puan almışlardır. Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012) de Türk ve diğer ülkedeki üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, yaşam doyum, negatif ve pozitif duygularını karşılaştırdıkları çalışmalarında öğrencilerin öz şefkat düzeylerinde cinsiyete göre farklılaşma olduğunu bulmuşlardır. Araştırma sonucuna göre Türkiye'deki kadın öğrencilerin öz şefkat düzeyleri diğer ülkelerdeki erkek öğrencilerin öz şefkat düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Cinsiyetler arasında farklılaşma saptanan bu araştırmalardaki bulgular yapılan araştırma bulgusuyla farklılık göstermekle beraber öz şefkatin cinsiyetten etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Öz şefkat kişilik özelliklerinden etkilenmekle beraber geliştirilebilir bir kavramdır. Araştırma sonuçlarındaki farklılaşmaların örneklemdaki bireylerin farklılıklarına (demografik değişkenler, kişilik özellikleri, meslek vb.)bağlı olarak değişkenlik göstermiş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer sonucuna görecinsiyete görepsikolojik danışmanların psikolojik sağlamlık düzeylerinde bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç Rew ve ark. (2001) sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Bozdağ (2020) da pandemi sürecinde psikolojik sağlamlığı incelediği çalışmasında bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında cinsiyete göre farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Diğer yandan literatürde cinsiyete göre psikolojik sağlamlık düzeyinde farklılaşma saptanan çalışmalar da mevcuttur. Hoşoğlu, Fırıncı Kodaz, Yılmaz Bingöl ve Vural Batık (2018)

öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlığı incelendikleri çalışmalarında öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini gözlemlemişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri kadın katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerine göre anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Araştırma bulgusu psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir. Literatürde farklı sonuçlar elde edilen çalışmalarda psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşma gösterip göstermemesinin yine örneklemeye göre değişkenlik gösterdiği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre cinsiyete göre psikolojik danışmanların mutluluk düzeylerinde farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Literatürdeki pek çok çalışma bu sonucu desteklemektedir. Solak Şimşek (2019)'inlise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın sonucunda kız ve erkek öğrencilerin mutluluk puanları benzerlik göstermiştir. Güner ve Çetinkaya Bozkurt (2018), banka çalışanları üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma bulgusuna göre öznel iyi oluş yani mutluluğun cinsiyete göre farklılaştığı söylenemez.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada psikolojik danışmanlarda öz şefkatin psikolojik sağlamlık ve mutluluğu yordayıcı gücü incelenmiştir. Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara göre sonuçlar genel olarak ifade edilmiş ve bu sonuçlara yönelik gelecekteki araştırmacılara ve uygulayıcılara çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

1. Araştırma bulgularına göre psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.
2. Psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
3. Yapılan regresyon analizinin sonuçları incelendiğinde psikolojik danışmanların öz şefkat puanının psikolojik sağlamlık puanını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.
4. Regresyon analizinin sonuçlarına göre psikolojik danışmanların öz şefkat puanının mutluluk puanını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre öz şefkatin mutluluğu yordama gücü psikolojik sağlamlığı yordama gücünden yüksek bulunmuştur.
5. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik danışmanların cinsiyete göreöz şefkat puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Erkek psikolojik danışmanların öz şefkat puanlarının kadın psikolojik danışmanların puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
6. Psikolojik danışmanların cinsiyete göre mutlulukları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
7. Araştırma bulgularına göre, psikolojik danışmanların cinsiyete göre psikolojik sağlamlıklarında anlamlı bir fark yoktur.

6.2. Öneriler

Bu bölümde, araştırma sonuçları dikkate alınarak ileride bu alanda yapılacak uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmacılara Öneriler

1. Araştırma bulgularına Hatay ve İzmir ilinde bulunan psikolojik danışmanlarla ulaşılmıştır. Bu ve buna benzer çalışmalar farklı illerde yapılabilir. Ayrıca istatistiksel hesaplamalar yapılırken yalnızca cinsiyete göre farklılaşma incelenmiştir. Psikolojik danışmanlarda çalışan, çalışmayan, farklı kurumlarda çalışanlar arasındaki farklılaşmalar da incelenebilir.
2. Araştırma sonuçlarında cinsiyete göre farklılaşma bulunan tek değişken öz şefkattir. Literatürdeki bulguların aksine erkek psikolojik danışmanların öz şefkatlerinin kadın psikolojik danışmanlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular yalnızca nicel araçlarla yapılan bulgulardır. Bu sonuçlar elde edildikten sonra nitel yöntemlerle bu sonucun sebebi araştırılabilir. Ayrıca araştırmada örneklemin % 83,7'sini kadınlar oluşturmaktadır. Erkek ve kadın katılımcı sayısı dengelenerek bir çalışma gerçekleştirilebilir. Bununla birlikte toplumsal cinsiyet rolleri açısından farklı kültürler üzerinde incelemeler yapılarak bu sonuca etki eden kültürel etmenler olup olmadığı üzerine bir araştırma da gerçekleştirilebilir.
3. Araştırma bulgularında öz şefkatin mutluluk ve psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bununla birlikte mutluluk üzerinde daha güçlü bir yordayıcı gücü olduğu görülmüştür. Farklı bir ölçek ve istatistiksel yöntemler kullanılarak öz şefkatin alt boyutlarının bağımlı değişkenleri yordayıcılığına bakılabilir. Mutluluk ve psikolojik sağlamlık üzerinde etkililiğini artıran alt boyutun hangisi/hangileri olduğu incelenebilir.
4. Araştırmanın örneklemindeki psikolojik danışmanların kurum/kademe dağılımlarının dengeli dağılımı sağlanarak değişkenlerin kurum kademeye göre farklılaşması incelenebilir.
5. Belirli bir meslek grubu üzerinde gerçekleştirilen bu çalışma sonuçlarından hareketle psikolojik danışmanların öz şefkat, mutluluk ve psikolojik sağlamlıklarının psikolojik danışma becerileri, mesleki doyum, mesleki tükenmişlik gibi değişkenleri yordayıcılığı üzerine incelemeler yapılabilir.

6.2.2. Uygulayıcılara Öneriler

1. Araştırmada psikolojik danışmanların öz şefkatlerinin, mutluluk ve psikolojik sağlamlıklarını anlamlı bir biçimde yordadığı sonucu bulunmuştur. Alanda çalışan psikolojik danışmanlara yönelik müdahale programları geliştirilerek Rehberlik Araştırma Merkezleri veya psikolojik danışmanlara eğitim veren diğer kurumlarca gönüllü katılım sağlanacak psikoeğitimler organize edilebilir. Bu program psikolojik danışmanların mesleklerini icra ederken karşılaşılabilecekleri zorlayıcı durumlara karşı psikolojik sağlamlıklarının yüksek olmasını sağlayabilir. Diğer yandan psikolojik danışmanların mutluluk düzeylerini artırarak yaşam olaylarını daha olumlu değerlendirmelerini, dolayısıyla psikolojik açıdan öncelikle kendilerinin daha mutlu olmasını sağlayabilir. Psikolojik olarak daha sağlam ve daha mutlu olan psikolojik danışmanların danışma becerileri ve süreçleri bu sonuçtan olumlu etkilenebilir.
2. Üniversitelerde psikolojik danışman eğitiminde lisans düzeyinde verilen eğitim programlarına psikolojik danışmanların kişisel ve mesleki gelişimlerini destekleyebilecek öz şefkatini artırmaya yönelik müdahale programlarını içeren seçmeli derslerleklenebilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-şefkat üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-şefkat düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Akyol Kol, H. (2023). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan ebeveyn tutumları ile öz-şefkat açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T. Bulut Ateş, F., Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Allan J., Mckenna, J. ve Dominey, S. (2014). Degrees of resilience: Profiling psychological resilience and prospective academic achievement in university inductees. *British Journal of Guidance and Counselling*, 42(1), 9-25.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Altuntaş, S. ve Genç, H. (2020). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 35(4), 936-948.
- Altuntaş, S., & Genç, H. (2020). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: Öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936-948. doi: 10.16986/HUJE.2018046021
- Arıcı Yalvaç, H. (2019). *Kur'an'da mutluluk kavramı ve eğitimi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, G. (2015). (YPSÖ) Psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması.

- Ege Eğitim Dergisi*, 16 (2), 344-352.
- Atabil, İ. F. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2022). Öğretmen adaylarında psikolojik esnekliğin, öz-yeterliğin ve iletişim becerilerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 11(1), 219-227. <https://doi.org/10.30703/cije.1007362>
- Baer, Ruth. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Balmer, G. M., Pooley, J. A., & Cohen, L. (2014). Psychological resilience of Western Australian police officers: Relationship between resilience, coping style, psychological functioning and demographics, *Police Practice and Research*, 15(4), 270-282.
- Batal, Ö., ve Ümmet, D. (2022). Psikolojik danışmanların danışma öz yetkinliklerinin duygusal zekâ ve yaşam doyumlarına göre incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 56(56), 44-59. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.1050863>
- Beck, J.S (2006). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond (Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi)* (1. Baskı), (N. Hisli Şahin çeviri ed.), Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara. (Orijinal yayın tarihi, 1995).
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well being, internal resources and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Bızancı, M. (2014). *Ailede kadına yönelik şiddeti meşru görme, cinsiyetçilik, öznel iyi oluş :üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., Tamir, M. (2004). The psychology of subjective wellbeing. *Daedalus*, 133(2), 18-26.
- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık. *Turkish Studies*, 15(6), 247-257. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44890>

- Braun, P. M. W. (1977). *Psychological well-being and location in the social structure*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Southern California, USA.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Burger, J.M. (2006). *Personality (Kişilik)*. 1. baskı, (Sarioğlu, I.D. Çeviri Ed.), Kaknüs Yayınları, İstanbul. (Orijinal yayın tarihi, 1986).
- Büyüköztürk, S. (2007). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: istatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Can, M. ve Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki, *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Carr, A. (2016). *Mutluluk*. Çev: Ümit Şendilek Pozitif psikoloji. (1. Baskı). İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Chaverri, J., Praetorius, R. T., & Ruiz, E. (2018). Counselor happiness: Effects of therapy work with similar trauma. *Social Work in Mental Health*, 16(4), 419-435. <https://doi.org/10.1080/15332985.2017.1419535>
- Cho, J., Martin, P., Margrett, J., MacDonald, M. & Poon, L. W. (2011). The relationship between physical health and psychological well-being among oldest-old adults. *Journal of aging research*. <https://doi.org/10.4061/2011/605041>
- Cihangir Çankaya Z. (2008). Bazı insanlar neden daha mutludur? Özne iyi olma sürecinde psikolojik ihtiyaçların rolü. *Aile ve Toplum*, 10(4), 29-36.
- Cihangir Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Clair, A. (2012). The relationship between parent's subjective well-being and the life satisfaction of their children in Britain, *Child Indicators Research*, 5(4), 631–650. doi:10.1007/s12187-012-9139-5
- Compton, W.C. (2000). Meaningfulness as a mediator of subjective well-being. *Psychological Reports*, 87, 156-160.
- Crocker, J. and Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95 (3), 555–575.

- Crowley, B. J., Hayslip, B. Jr. & Hobdy, J. (2003). psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4), 237-248.
- Çetin, T. G. (2021). *Öğretmenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ve mülteci öğrencilere yönelik tutumları arasındaki ilişki* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.
- Çokamay, G., Kapçı, E. G., & Sever, M. (2017). Okul ruh sağlığı hizmetlerinde yaşanan sorunlar: Psikolojik danışmanların görüşleri. *İlköğretim Online*, 16(4), 1395-1406. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.342962>
- Demirci, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun bazı değişkenlere göre incelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirci, E. (2022). *Psikolojik danışman adaylarında psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat durumlarının incelenmesi*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Demircioğlu, H. & Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40-48.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., İzmirli, M. (2012). Öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428- 446.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş., Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self- compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151- 1160.
- Deniz, M. ve Sümer, A. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115 - 127.
- Diener, E. & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well- being across nations, (Ed: E. Diener ve E.M. Suh), *Culture and Subjective Well-Being*, 185-218,
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *American Psychologist*, 39(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self

- esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith, H.E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dilmaç, B., Deniz, M., Engin Deniz, M. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24,
- Dogan, S. (2000). psikolojik danışman eğitiminde akreditasyonun gereği ve bir model önerisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (14), 31-38.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-111.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T. Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-172.
- Dolunay Cuğ, F. (2014). *Öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak kendini affetme, öz-duyarlılık, öznel yaşam enerjisi ve mutluluğa yönelim* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dolunay Cuğ, F. (2022). Öz şefkat, iyimserlik ve öznel iyi oluş arasında öznel zindeliğin aracı rolü . *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 5 (1) , 19-32. DOI: 10.33400/kuje.961445
- Dönmez, K., & Sarı, T. (2021). Okul psikolojik danışmanlarında öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(59), 60-84.
- Druker, K. C., Mazzucchelli, T. G. & Beilby, J. M. (2019). An evaluation of integrated fluency and resilience program for early developmental stuttering disorders. *Journal of Communication Disorders*, 78, 69–83.

- Durak, M. (2002). *Deprem yaşamış üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini yordamada psikolojik dayanıklılığın rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Duran, S., Ünsal Barlas, G. (2014). Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin öznel iyi oluş, öz şefkat ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi*, 7(3).
- Durmuş, E. (2022). *Okul psikolojik danışmanlarının psikolojik sağlık ve öz anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Duru, E. ve Türkdoğan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 12(4), 2429- 2446.
- Earvolino Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42 (2),73-82.
- Eckman, P. (2003). *Emotions revealed: recognizing faces and feelings to improve*. Time Books, New York, USA.DOI: 10.1016/j.ijer.2006.06.010
- Ergün Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi).Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Ergün Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*,(Yayınlanmamış Doktora Lisans Tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Erkoç, R. (2017). *Öz-eleştirisinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ertaş, İ. (2020). *Lise öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumları ve stresle baş edebilme yaklaşımının öznel iyi oluş düzeylerini yordaması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Eryılmaz A. (2009). *Baş çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Eryılmaz, A. (2014). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: kuramdan uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara, Pegem Yayınevi.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, A. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Fergus, S. ve Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26,399-419.
- Fraser, M. & Jenson, J.M. (2008). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. URL: [http:// www.sagepub.com/upm_data/5975_Chapter_1_Jenson_Fraser_I_Proof.pdf](http://www.sagepub.com/upm_data/5975_Chapter_1_Jenson_Fraser_I_Proof.pdf),
- Fraser, M. W., Richman, J. M. ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. DOI: 10.1037//0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L. (2003). Positive emotions and upward spirals in organizational settings. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship* (pp. 163–175). San Francisco: Berrett-Koehler Publishers
- Froh, J. J., Yurkewicz, C. & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences, *Journal of Adolescence*, 32, 633-650.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Gencer, N., (Çeviren) (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11 (3), 2621-2638.

- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Gizir, C. A. (2004). *Academic resilience: an investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eight grade students in poverty* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gizir, C., ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Greenberg LS, Korman, LM, Paivio SC (2001) Emotion in Humanistic Psychotherapy. Editors: CAIN J, SEEMAN J, Humanistic Psychotherapies: Handbook of Research and Practice. First Edition, American Psychological Association, Washington, DC.
- Greenberg, L.S., Rice, L.N., Elliott, R. (1993). *Facilitating Emotional Change: The Moment-by-Moment Process*. 1. Baskı, The Guilford Press, New York.
- Gunby, M. M. A. (2002). *Overcoming adversity: The protective role of locus of control, attributional style and self-efficacy in the promotion of resilience* (Unpublished Master's Thesis). University Of Windsor, Canada
- Gurgan, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Education Sciences*, 9(1), 19-35. <https://doi.org/10.12739/NWSA.2014.9.1.1C0603>
- Günaşdı, N.E. (2014). *Çok değişkenli çoklu doğrusal regresyon analizinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Güner, F. ve Çetinkaya Bozkurt, Ö. (2018). İşgörenlerin öznel iyi olma düzeylerinin farklı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi: Banka çalışanları üzerinde bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Dergisi*, 2 (1), 1-21.
- Güney, M. A. (2017). *Ergenlerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Gürgen, U. (2006a). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.
- Gürgen, U. (2006b). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güzel Kayaalp, H. ve Camadan, F. (2022). Investigation of the relationship between psychological counselors' psychological resilience and organizational happiness. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*, 36(2), 434 - 452. 10.33308/26674874.2022362380
- Haybron, D. M. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 207–225.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.731>
- Hefferon, K. & Boniwell I. (2014). *Pozitif Psikoloji Kuram Araştırma ve Uygulamalar*. (Çev T. Doğan), Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1071–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Homan K.J. (2018). Secure Attachment and Eudaimonic Well-Being in Late Adulthood: The Mediating Role of Self-Compassion. *Aging & Mental Health*, 22 (3), 363-370.
- Hoşoğlu, R., Fırıncı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T., Vural Batık, M. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 8(14), 219-239.
- Inglehart, R. (2003). *Culture and Social Change: Findings from the World Values Surveys*.: Brill Academic Publishers, Leiden.
- İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (1) , 51-71. <https://dergipark.org.tr/en/pub/deusosbil/issue/4627/63113>
- Joshi, U. (2010). Subjective well-being by gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies*, 1 (1), 20- 26.
- Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kalıncı Dünya, A. (2022). *Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerle çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bülent Ecevit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Karacaoğlu, K. ve Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3 (2), 119-127 . DOI: 10.18394/iid.20391
- Karacaoğlu, K. ve Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma, *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararımk, Ö. ve Çetinkaya, R. S. (2016). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4(35).
- Karasar, N. (2006). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel.
- Kartal, M. A. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri AnaBilim Dalı, Samsun.
- Kermen, U. ve Sarı, T. (2014). Üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 175-185. <http://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2014.14.2-5000091533>.
- Kesebir, P. & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117–125.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention* (Unpublished doctoral dissertation). university of texas at austin, texas.
- Küsgülü, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsizm düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of

- treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887– 904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Li, Y., Cao, F., Cao, D., & Liu, J. (2015). Nursing students' post-traumatic growth, emotional intelligence and psychological resilience. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(5), 326-332.
- Liebenberg, L., Ungar, M., & LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: A brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*, 104, e131-e135.
- Lucas, R.E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16, 75-79.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Lyubobirsky, S. (2001). Why are some people happier then others? *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S. (2007). *Nasıl mutlu olunur?*. (G. Göze, Çev.). İstanbul: Mediacat Kitapları.
- Lyubomirsky, S., King, L, Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803-855.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291–312.
- Masten, A. S. & Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. S. & Gewirtz, A. H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1–6.

- Masten, A. S. & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. (ed: C. R. Snyder ve S. J. Lopez) *The handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Masten, A. S. (1994). *Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity*. (Ed: M.C. Wang ve E.W. Gordon) *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: The Guilford Press.
- McCanlies, E. C., Gu, J. K., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. (2018). The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following hurricane katrina. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(1), 63-72.
- Morrison, M.; Tay L. ve Diener, E. (2011). Subjective well-being and national satisfaction: findings from a worldwide survey, *Psychological Science Vol. 22* (2), 166-71.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Neff, K. D. & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, (Eds BD Ostafin, MD Robinson, BP Meier):121-137. New York, Springer.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2009). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults, *Self and Identity*, 9:3, 225-240
<http://dx.doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D. & Roos, V. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*. 77(1), 23-50.
- Neff, K. D. (2003a), Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*. 5(1), 1-12.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007), An Examination of SelfCompassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*. 41(4), 908-916.
- Neff, K.D., Hsieh, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. DOI: 10.1080/13576500444000317
- Noorafshan, L., Jowkarb, B. & Hosseini, F. S. (2013). Effects of family communication patterns of resilience among ıranian adolescents, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 900-904.
- Ogden, T. (1990). On Potential Space. Editor: Giovacchini PL, Tactics and Techniques in Psychoanalytic Therapy vol. 3: The Implications of Winnicott's Contributions. First Edition, Jason Aronson Inc. Publishers, Northvale, New Jersey, pp: 90-112.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz şefkat ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82-89.
- Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özdemir, H. A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz-şefkati yordamada bilişsel esneklik ve otantikliğin rolü*(Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi) Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Özen Kutanis, R. ve Yıldız, E. (2014). Pozitif psikoloji ile pozitif örgütsel davranış ilişkisi ve pozitif örgütsel davranış boyutları üzerine bir derleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 5(11), 135-154.
- Özer, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Öztörel, İ. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kıbrıs.
- Öztürk, Ş. (2017). *İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Mersin.
- Pamuk, M., ve Gökce, Z. (2020). Rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının öz eleştirel ruminasyon, sıkıntıyı tolere etme ve psikolojik kırılganlık bağlamında incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 63-78.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164–172.
- Philips W.J., Hine D.W. & Marks A.D.G. (2018). Self compassion moderates the predictive effects of implicit cognitions on subjective well being. *Stress Health*, 34 (1) 143-151..
- Rask, K., Kurki, P. & Paavilainen, E. (2003). Adolescent Subjective Well-Being and Family Dynamics, *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 17(1), 129-138.
- Reis, S.M., Colbert, R. D., ve Hebert, T. P. (2004). Understanding resilience in diverse, talented students in an urban high school. *Roeper Review*, 27(2), 110–120. doi:10.1080/02783190509554299.
- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y. ve Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33, 1, 33-40.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryan, R.M., Bernstein, J.H. ve Brown, H.W. (2010). Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29 (1), 95-122.
- Saföz Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.

- Safran, J. D. (1998). Widening the scope of the cognitive therapy the therapeutic relationship, emotion, and the process of change. Northvale, NJ: Jason Aranson Inc.
- Salovey, P. Ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Sameroff, A. (2005). Early resilience and its developmental consequences. In: *encyclopedia on early childhood development*. 2.Düzenleme: 2013
- Sapmaz, F. ve Doğan T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Sarıçam, H. Ve Biçer, B. (2015). Affedıcılık üzerinde ahlaki değır ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *GEFAD / GUJGEF*, 35(1), 109-122.
- Sarioğlu, G. (2022). *Rremisyon dönemindeki meme kanseri olan kadınlarda beden imajı algısı, temel inançlar ve öz anlayışın psikolojik sağlamlık ile ilişkisinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Schmidt, J.J. (1996). *Counseling in schools: Essential services and comprehensive programs*. Massachusetts: Needham Heights
- Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R.Synder ve S. Lopez, (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, 3-9. New York: Oxford University Press, Inc.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi: dicle örneğı* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarıdaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarıdaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Skovholt, T. M. (2012). The counselor's self resilient. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4 (38), 137-146.
- Solak Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Staudinger, U. M., Fleeson, W. and Baltes, P. B. (1999). Predictors of subjective physical health and global well-being: Similarities and differences between the

- United States and Germany. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 305-319.
- Şahin, D. (2014), *Öğretmelerin öz şefkatlerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (3), 827-836.
- Tanyeri, E. (2016). *23 yaş ve üzeri heteroseksüel ve homoseksüel bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik sağlık üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- TDK:<http://tdk.org.tr/TR/Genel/SozBul.aspx?F6E10F8892433CFFAAAF6AA849816B2EF4376734BED947CDE&Kelime=erek>
- Tel., F. D ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücü'nün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-316.
- Terzioğlu, Z. F. Ve Çakır, S. G. (2020). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 55, 206-225.
- Tohum, M. ve Tortop, H. S. (2018). Üstün/özel yetenekli çocuklarda mutluluk. *Üstün Zekâlılar Eğitimi ve Yaratıcılık Dergisi*, 5(2), 90-99
- Toksoy, P. ve Oktan, V. (2019). Ergenlerde kendine zarar verme davranışının yordayıcıları olarak öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzları. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 1-14.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Turp, H. H. (2017). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin öznel iyi oluş ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (23), 103–110.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75–89.
- Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2015). Üniversite akademik personelinin mesleki ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1851-1868.
- Uçan, A. (2013). *Cinsiyetleri farklı lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma ve göç değişkenlerine göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Ülker Tümlü, G., ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*(3), 205-213.
- Welford, M. (2013). *The power of self-compassion: Using compassionfocused therapy to end self-criticism and build self-confidence*, New Harbinger Publications, Oakland.
- Werner, E.E., & Smith, R.S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: McGraw-Hill.
- Wright, M. O. D. & Masten, A. S. (2005). Resilience processes in development: Four wave of research on positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. B.Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (1nd ed.) (17-37). New York: Springer.
- Yalçın, İ (2005). 21. Yüzyılda psikolojik danışman. *Journal of Faculty of Educational*

Sciences, 1(39), 117-133.

- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali,psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: karşılaştırmalı bir çalışma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlıklaık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8): 471-483.
- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 22(2) , 535-549 .
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, G. M. (2020). *8 haftalık meditasyon temelli mutluluk eğitiminin mutluluk, umut, benlik saygısı düzeyine ve beyin aktivitesine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yılmaz Börekçi, D., Iseri-Say, A., Kabasakal, H. & Rofcanin, Y. (2014). The quality of relationships with alternative suppliers: The role of supplier resilience and perceived benefits in supply networks. *Journal of Management and Organization*, 20(6), 808-831.

EKLER

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyet					
Kadın	Erkek	Diğer			
Yaş					
22-27	28-33	34-39	40-45	46 ve üstü	
Mesleki					
Kıdem					
0-5	6-10	11-15	16-20	21 ve üstü	
Mezun					
Olunan					
Bölüm					
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Psikoloji	Sosyoloji	Eğitimde Psikolojik Hizmetler	Felsefe	Diğer
Hizmet					
Verilen					
Kademe/Ku					
rum					
Okul öncesi	İlkokul	Ortaokul	Lise	RAM	Adliye
Üniversite	Diğer				

EK 2. ÖZ ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ (ÖZAN) ÖRNEK MADDELER

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL

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

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.	1	2	3	4 5
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.	1	2	3	4 5
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.	1	2	3	4 5
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.	1	2	3	4 5

EK 3 YETİŞKİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ (YPSÖ) ÖRNEK MADDELER

		Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1.	Çevremdeki insanlar ile işbirliği içerisindeyimdir.	1	2	3	4	5
3.	Farklı sosyal ortamlarda nasıl davranacağımı bilirim (örneğin, iş, ev veya diğer sosyal ortamlar).	1	2	3	4	5
5.	Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkamın kim olduğunu, nelerden hoşlandığımı) .	1	2	3	4	5

EK 4. OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU (OMÖK-K) ÖRNEK

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
3.Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
7.Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5