

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE VÜCUT ALGISI VE KENDİNİ
KABUL DÜZEYİ İLE YAŞAM DOYUMU VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:
Hulusi SARIKADIOĞLU

İSTANBUL, 2016

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE VÜCUT ALGISI VE KENDİNİ
KABUL DÜZEYİ İLE YAŞAM DOYUMU VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:
Hulusi SARIKADIOĞLU

Öğrenci No:
140790117

Tez Danışmanı:
Yrd. Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT

İSTANBUL, 2016

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Yetişkinlerde Vücut Algısı ve Kendini Kabul Düzeyi İle Yaşam Doyumu ve Psikolojik Dayanıklılık Arasında ki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 01.09.2016

Hulusi SARIKADIOĞLU



T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

01.10.2016

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 140790117 numaralı *Hulusi SARIKADIOĞLU'nun* "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Yetişkinlerde Vücut Algısı ve Kendini Kabul Düzeyi İle Yaşam Doyumunu ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 22.08.2016 tarih ve 2016/33 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (60) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Neslim Güvender DOKSAT
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE

Yrd. Doç. Dr. Filiz Şükrü GÜRBÜZ
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE

Yrd. Doç. Dr. Melek ASTAR
(FSM Üniversitesi)



Adı ve Soyadı : Hulusi SARIKADIOĞLU
Danışman : Yrd. Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2016
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Vücut Algısı, Kendini Kabul, Yaşam Doyumu,
Psikolojik Dayanıklılık

ÖZ

YETİŞKİNLERDE VÜCUT ALGISI VE KENDİNİ KABUL DÜZEYİ İLE YAŞAM DOYUMU VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDA Kİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışma, yetişkinlerde vücut algısı ve kendini kabul düzeylerinin yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılığa etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ek olarak, araştırmaya katılanların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, yaşadığı yer, eğitim durumu, gelir düzeyi ve psikolojik yardım görmüş olma gibi faktörlerin de vücut algısı, kendini kabul, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık üzerinde ki etkileri de araştırılmıştır. Araştırmaya İstanbul ve Antalya ilinde yaşayan rastgele seçilmiş 421 kişi alınmıştır. Bu kişilerden 215'i kadın ve 206'sı erkektir. Veri toplama aracı olarak Vücut Algısı Ölçeği, Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği, Diener Yaşam Doyum Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Araştırmada sosyo-demografik özelliklere bakıldığında; cinsiyete göre beden algısı ve psikolojik dayanıklılık açısından anlamlı bir fark yoktur. Fakat yaşam doyumu ve koşulsuz kendini kabul ölçeklerinde cinsiyet açısından anlamlı fark vardır. Kadınların erkeklere oranla yaşam doyumu daha yüksek ve kendini kabul düzeyleri daha fazladır. Bireylerin yaşları ile uygulanan ölçeklerde aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmada yaşam doyumu arttıkça; beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve kendini kabul düzeyi artmaktadır. Diğer yandan beden algısı düzeyi arttıkça; psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul düzeylerinin de artmakta olduğu saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça; koşulsuz kendini kabul düzeylerinin artmakta olduğu görülmüştür.

Name and Surname : Hulusi SARIKADIOĞLU
Supervisor : Asst. Prof. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
Type and Date : Master's Thesis, 2016
Field : Clinical Psychology
Keywords : Body Perception, Self-Acceptance, Life Satisfaction,
Psychological Resilience

ABSTRACT

STUDY ON THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY PERCEPTION AND SELF- ACCEPTANCE LEVEL IN ADULTS AND LIFE SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

This study is aimed to examine the effects of body perception and self-acceptance levels in adults on life satisfaction and psychological resilience. Furthermore, effects of factors such as gender, age, marital status, place of residence, education levels, income level and receipt of previous psychological assistance, on body perception, self-acceptance, life satisfaction and psychological resilience have also been investigated. 421 people who were randomly selected and living in Istanbul and Antalya provinces were included in the research. 215 of these people were female while 206 were male. Body Perception Scale, Unconditional Self-Acceptance Scale, Diener Life Satisfaction Scale and Psychological Resilience Scale for Adults were utilized for data collection. A Personal Information Form has been created to determine the socio-demographic features of the participants by the researcher. When the socio-demographic features in the study were examined it was observed that there was no significant difference between genders in terms of body perception and psychological resilience. However there was significant difference in life satisfaction and unconditional self-acceptance scales in terms of gender. Life satisfaction of women was higher and their levels of self-acceptance were more compared to men. A significant difference was not observed between the ages of the individuals and the scores they received in the applied scales. It was observed in the study that when life satisfaction increased body perception, psychological resilience and self-acceptance level also increased. On the other hand, it was determined that when body perception level increased the levels of psychological resilience and unconditional self-acceptance also increased. It was also found that when psychological resilience levels increased, unconditional self-acceptance levels also increased.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ.....	i
ABSTRACT.....	ii
TABLolar LİSTESİ	vi
KISALTMALAR.....	viii
GİRİŞ	1

BÖLÜM I

1.1.KURAMSAL ÇERÇEVE.....	6
1.1.1.Beden algısı	6
1.1.1.1.Beden Algısı Kavramının Tarihsel Gelişimi	7
1.1.2.Kendini Kabul	16
1.1.2.1. Kendini Kabulü Etkileyen Etmenler	19
1.1.3.Yaşam Doyumu	20
1.1.3.1.Yaşam Doyumu Kavramının Tarihsel Gelişimi	23
1.1.4.Psikolojik Dayanıklılık	27
1.1.4.1.Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Tarihsel Gelişimi	31

BÖLÜM II

2.1.İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	37
2.1.1.Beden İmajı İle İlgili Araştırmalar.....	37
2.1.2.Kendini Kabul İle İlgili Yapılmış Araştırmalar	39
2.1.3.Yaşam Doyumu İle İlgili Araştırmalar	45
2.1.4.Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Araştırmalar	49

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı	53
3.2. Araştırmanın Önemi	53
3.3. Araştırmanın Problemi	53
3.3.1. Alt Problemler	54
3.4. Evren ve Örneklem	54
3.5. Araştırmanın Modeli.....	54

3.6. Sınırlılıklar	54
3.7.Sayıtlar	55
3.8.Tanımlar	55
3.9.Veri Toplama Araçları	55
3.9.1.Kişisel Bilgi Formu	56
3.9.2.Vücut Algısı Ölçeği	56
3.9.3.Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği	57
3.9.4.Diener Yaşam Doyum Ölçeği.....	57
3.9.5.Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	58
3.10. Verilerin İstatiksel Analizi	58

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı	59
4.2. Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarına Göre Grubun Dağılımı	60
4.3. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann WhitneyU”Testi İle Karşılaştırılması	61
4.4. Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	62
4.5. Bireylerin Medeni Durumları İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması	63
4.6. Bireylerin Yaşadığı Yerler İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması.....	65
4.7. Bireylerin Eğitim Düzeyleri İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması	66

4.8. Bireylerin Gelir Düzeyleri İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması.....	67
4.9. Bireylerin Psikolojik Destek Alıp Almadığına Göre Grupların Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması	68
4.10. Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	69
4.11. Bireylerin Beden Algısı Düzeylerinin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi	70
4.12. Bireylerin Beden Algısı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi	71
4.13. Bireylerin Koşulsuz Kendini Kabul Düzeylerinin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi	71
4.14. Bireylerin Koşulsuz Kendini Kabul Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi	72

BÖLÜM V

TARTIŞMA, ÖNERİLER VE SONUÇ

5.1.Tartışma	75
5.2.Öneriler	79
5.3.Sonuç	80
KAYNAKÇA	81
EKLER	100
Ek-1: Kişisel Bilgi Formu	100
Ek-2: Vücut Algısı Ölçeği	101
Ek-3: Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği	103
Ek-4: Diener Yaşam Doyum Ölçeği	104
Ek-5: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	105

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No.

- Tablo 4.1.** Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı... 59
- Tablo 4.2.** Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarına Göre Grubun Dağılımı 60
- Tablo 4.3.** Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann WhitneyU” Testi İle Karşılaştırılması..... 61
- Tablo 4.4.** Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 62
- Tablo 4.5.** Bireylerin Medeni Durumları İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması 63
- Tablo 4.6.** Bireylerin Yaşadığı Yerler İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması..... 65
- Tablo 4.7.** Bireylerin Eğitim Düzeyleri İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması 66
- Tablo 4.8.** Bireylerin Gelir Düzeyleri İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması 67
- Tablo 4.9.** Bireylerin Psikolojik Destek Alıp Almadığına Göre Grupların Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması 68
- Tablo 4.10.** Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 69

Tablo 4.11. Bireylerin Beden Algısı Düzeylerinin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi	70
Tablo 4.12. Bireylerin Beden Algısı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi	71
Tablo 4.13. Bireylerin Koşulsuz Kendini Kabul Düzeylerinin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi	71
Tablo 4.14. Bireylerin Koşulsuz Kendini Kabul Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi	72



KISALTMALAR

Akt : Aktaran

Ark : Arkadaşları

BAÖ : Beden Algısı Ölçeği

SPSS : Statistical Package for Social Sciences



GİRİŞ

Beden olgusu, toplumun içinde var olmaktadır. Ne kadar vücudumuz bize ait ve bizim yönetimimizde gibi gözükse de vücudumuz yaşadığımız topluma göre var olmaktadır. Sosyal bir canlı olan insan, bedeniyle yaşadığı toplumun içinde kendini göstermektedir. Kimliğini, düşüncelerini, inancını ya da inançsızlığını, hobilerini, zevklerini, hüznünü ya da sevincini bedeniyle topluma aktarmaktadır. İletişim aslında bu değil mi? Açıklamak gerekirse iletişim kurmakta ki amacımız kendi kimliğimizi, düşüncelerimizi, zevklerimizi ya da sevgimizi karşı tarafa anlaşılır bir biçimde iletmektir. Bu doğrultu da bedenimizin iletişimsel bir yanı olduğunu görüyoruz. John O'neil (1989) bunu anlatabilmek için iletişimsel beden söylemini ortaya koymuştur. İletişimsel bedenle çevremizi, benliğimizi oluştururuz; çünkü iletişimsel beden, var olduğumuz yerin asıl noktasıdır. Beden, olgusal yaşam dünyasında yer bulabilmemizin başlıca gerekliliğidir, muhtemelen de tek seçeneğimizdir (Okumuş, 2009).

1920'li yıllarda nörolog Sir Harvey Head vücut şeması (body schema) kavramını kullanmıştır. "daha çok duygusal kortekste organize olan geçmiş yaşantılar ve şimdiki duyumlardan oluşan bir bütün" olarak açıklamıştır. Bu kavram Schilder tarafından daha kapsamlı hale getirilmiştir. Schilder' e göre beden imajı, bireyin, ruhsal ve bireysel durumunu kapsamakla yetinmeyip, birey ve içinde bulunduğu toplum için ayrı anlam taşımaktadır (Mutlu, 2006). Beden imajı konusunda yirminci yüzyılda psikoloji alanında başlayan çalışmalar son zamanlarda sağlık, eğitim gibi alanlara da yayılmıştır. Bunun önemli nedenlerinden biri, bireyin bedeniyle ilgili algısının negatif yönde olması durumunda, bu durumdan bütün yaşamının olumsuz etkilenme ihtimalinin güçlü olmasıdır. O kadar hassas bir konu ki; kişi, giyimi nedeniyle dışarıdan nasıl algılandığıyla ilgili kaygı yaşayabilmekte ve bunun sonucunda sosyal ortamlara girmekten kaçınabilmektedir. Rider'e (2000) göre; beden imajı devamlı değişen ve gelişen bir algıdır. Kişi beden algısıyla, kendini diğer insanlardan farklı ve ayrı hissetmektedir. Bu imajı, beden biçimi, yapısı, kütlesi, boyutları, fonksiyonları, tüm beden ve kısımlarının özelliklerini içermektedir (Arslangiray, 2013).

Freud, psikoanalitik kuramında beden imajı ifadesinin değer vermiş ayrıca ego kavramıyla aynı anlama geldiğini düşünmüştür. Yeni doğmuş bebeklerde daha ayrılmamış olan bireysellik kavramının ilerleyen zamanda düzenli, organize ve değişik bir oluşum meydana getirdiğini belirtmiştir. Bunun yanında beden imajının en değerli safhasının egonun meydana geldiği, beden imajını kaynak olacak şekilde egoyu yalnızca yüzeysel bir varlık olarak değil, aynı zamanda yüzeyin içe yansımaları biçiminde ifade etmiştir (Bilgin, 1996; Topbaşı,1996).

Vücut algısı, kişinin dış görünümü, yapısı ve işlevleri, yeterlilik ve yetersizliklerinin anlaşılması, yorumlanması ve buna ilişkin fikirlere. Vücut algısı kişinin zihnindeki fiziksel görüntüdür. Bireyin bedenine anlam yüklemesidir. Vücut algısı ile bireyin benliği, değerleri ve kendi dışında ki insanlarla olan bağları ile ilgili kişisel fikirleri tümüyle şekillenir. Vücut algısı, fizyolojik temelli olmasına rağmen, fiziksel, psikolojik ve sosyal tecrübelerden oluşur. Vücut algısının gelişiminde bedenle ilişkili geçmiş veya yeni bütün duygu algıları ve tutum oldukça değerlidir. Kişinin beden algısı, kişinin şahsi sezgileri kadar diğer insanların düşüncelerinden de etkilenir. Vücut algısı değişebilir bir niteliktedir. Sadece vücut ve parçalarına değil bunların görevlerini yerine getirme tutumunu da gösterir. Sosyo-kültürel öğretiler bireyin beden imajı olgusunda yerini alır. Beden algısı, doğru beden yapısıyla dengeli ya da dengesiz tutum sergileyebilir. Bedenle ilgili duygu, tutum ve algılar vücut algısının gelişmesinde önemlidir. Olumsuz beden imajı ergenlik aşamasında tüm gençleri nispeten etkilemektedir ve bu durum üniversitenin ilk zamanlarına kadar devam etmektedir. Günümüz toplulukların da medyanın etkisi ile güzellik yakışıklılık ve ideal beden ölçülerine verilen değerler artmaktadır. Bu durum kişilerin fiziksel ve duygusal anlamda birçok sorunla yüz yüze getirmektedir (Güneş, 2009).

Kendini kabul ancak kişinin kendini kabul etmesi, kendini tanıması, iyi ve kötü yönlerini farkına varmasıyla mümkün olabilir. Bireyin bütün bunların farkına varduktan sonra kendine saygı duyması sonucu tam anlamıyla kendini kabul gerçekleştirebilir. Kişinin kendine saygı duyması, ideal benliği ile arasında ki farkın en az seviyeye inmesi ve kendini gerçek anlamda kabul etmesi anlamına gelmektedir. Kendini kabul, bireyin ideal benine ulaşamadığı taraflarının farkına vararak, kendisinde var olan kişiliğinin parçası olarak kabullendiği özellikleri kabul edip

etmediği ya da ne ölçüde kabullendiğidir. Diğer bir deyişle kişinin kendi özelliklerinden hoşnut olup olmadığı ya da ne derece hoşnut olduğudur (Pannes, 1963; Wylie, 1974). Bireyin kendini, ne olduğunu benimsemesi; duygusal, düşünsel ve davranışların yaşanması ve duyumsanması, bireyin özünü kabulü için çok gereklidir. Zira tüm bu eylemler gerçekte bireyin özünün ifadesidir. İlaveten birey yaptıkları için, suçluluk, yetersizlik, beğenme, övünme ya da yargılayıcı özeleştirici düzeni değil, realist bir vaziyet benimsemiştir (Brandt, 1971; Enç, 1974). Türkçe literatürde “kendini kabul kavramı” ise “benliğe saygı”, ”özdeğer” benzeri kavramlarla eş anlamlı kullanılmaktadır. Yabancı literatürde ise çalışma konusu olarak fazlaca ilgi görmüş bir kavram olarak bireyin kendini takdir edici davranışı anlamına gelmektedir. Kendini değerli ve yeterli görme, çevreyi etkileme yönünden egonun gücüyle alakalı duygu olarak isimlendirilmektedir (Güllü, 1995).

Psikolojik dayanıklılık, kişinin her ne iş yaparsa yapsın o işe kendini vermesi, hayatında ki değişiklikleri kabul etmesi ve olayların kontrolünü elinde tuttuğuna kabul etmesidir (Kobasa, 1979). Yaşanan stresle başa çıkmada, kullanılan yöntemlerin yanı sıra kişinin kişilik özellikleri de etkilidir. Bazı kişiler, büyük ve aşılması zor sorunlarda bile yaşamlarını devam ettirmeye ve lazım olan kuvveti fazlasıyla üretebilirler. Bu kişilerin diğer insanlarla etkileşimi, sorunların üstesinden gelmesi, karar verme yetenekleri, ruhen ve bedenen sağlıklı kalma becerileri ve kişiliklerini oluşturma, yaşamı anlamlandırma becerileri olarak kısaca özetlenen yaşam kabiliyetlerine sahiptirler (Terzi, 2005). Bu kabiliyet çalışmalarında “Psikolojik Dayanıklılık” adı veren Kobasa ve Maddi, psikolojik dayanıklılığın stresin negatif tesirini hafifletmek aynı zamanda hastalığa neden olan organizmik sıkıntıyı engelleyen kişiliğin bir yeteneği olarak isimlendirmişlerdir. Psikolojik dayanıklılık, birbiriyle alakalı yükümlülük, kontrolü elinde tutma ve mücadelelilik boyutlarında oluşmaktadır (Kobasa ve Maddi, 1984).

Yabancı literatürde “resilince” olarak bilinen bu kavram, ülkemizde yapılan araştırmalarda “yılmazlık” (Gürkan, 2006), “psikolojik sağlamlık” (Sipahioğlu, 2008), “psikolojik dayanıklılık” (Terzi, 2005) şeklinde literatürümüzde kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık, kişinin yaşadığı olayın negatif etki ve sonuçlarından savunan tampon etkisine sahiptir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek

bireylerin karşılaştıkları olumsuz olaylardan daha az etkilendikleri ve daha az depresyon belirtileri gösterdikleri belirlenmiştir (Maddi ve Kobasa, 1984). Psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek bireylerin, çevresinde ki insanları etkileme yeteneğine, olumsuz durumlardan kendine yarar sağlama isteğine ve kuvvetine sahip olduklarını belirtirken (Hanton, Evans ve Neil, 2003), diğer yandan Just, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin hemen pes etmeyen, sorumluluklarını her durumda devam ettiren ve işlerini bitirmeye yoğunlaşan kişiler olarak saptamıştır (Just, 1999).

Yaşam doyumu kavramı 1961 yılında Neurgarten tarafından ilk kez ortaya atılmıştır. Yaşam Doyumu kavramı “yaşam kalitesi“, “hayat kalitesi“ gibi türlü kavramlar altında incelenmiştir. Bununla beraber son yıllarda yaşam doyumu kavramı araştırmacılar tarafından daha çok kullanılmaktadır. Yaşam doyumu kavramını anlayabilmemiz öncelikle doyum teriminin deklare edilmesi ile mümkün olacaktır. Doyum, taleplerin, ihtiyaçların beklentilerin ve arzuların giderilmesi olarak tanımlanabilir (Balkanlı, 2008). Yaşam Doyumu, bireyin yaşantılarının bilişsel ve duyuşsal olarak ele alınıp değerlendirilmesi sonucu oluşmaktadır. Öte yandan yaşam doyumu, tüm hayatın bir bütün şeklinde ele alınması ve yorumlanması neticesinde ortaya çıkan bütünsel yaşam doyumu yargısı olduğu gibi hayatın sadece belli kesitinin ele alınması sonucu da yaşam doyumu yargısı elde edilmektedir (Terzi, 2005). Bireylerin iyi olma halini genelleyen farklı birçok kelimelerin ve kavramların var olduğu bilinmektedir. Yaşam doyumundan bahsederken nesnel iyi olma ve öznel iyi olma durumları da bilinmelidir. Öznel iyi olma kişinin kendi bakış açısıyla yaşayışını değerlendirmesidir. Yaşam doyumu değerlendirildiğinde öznel iyilik halinin altında bir başlık olarak yer aldığını görürüz. Yaşam doyumu yaşamın geneline ait bilişsel değerlendirmeleri ve yargılamaları kapsamaktadır (Yetim, 2001). Appleton ve Song, yaşam doyumunun altı farklı alt başlığı olduğundan bahsetmektedir. Bu bileşenleri bireyin gelir düzeyi, mesleği ve sosyal statüsü, sahip olduğu imkânlar ve sosyal hareketliliği, refah koşulları, mevcut devlet politikası, çevre, aile ve sosyal ilişkiler olduğunu söylemektedir (Appleton ve Song, 2008). Yaşam doyumunu etkileyen diğer unsurlar ise; kişinin günlük yaşantısından mutluluk duyması, yaşamını anlamlı bulması, amaçlara ulaşma da uyumlu olma, olumlu bireysel kimlik, fiziksel anlamda kişinin kendini iyi hissetmesi, ekonomik yönden güven, sosyal ilişkiler diyebiliriz (Keser, 2003).

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışma vücut algısının ve koşulsuz kendini kabulün yetişkin bireylerde yaşam doyum ve psikolojik dayanıklılık üzerinde ne kadar etkili olduğunun araştırılması açısından önem arz etmektedir. Bu araştırma yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık gibi klinik sorunların temelini oluşturan öğelerin diğer psikolojik etkenlerle ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Vücut algısının kişinin duygu düşünce ve davranışlarda önemli etkisinin olduğu göz önüne alınarak psikolojik dayanıklılık seviyesine etkisi ve yaşam doyumuna olan etkisine yönelik soruların cevaplarını bulmayı amaçlamaktadır. Kişinin koşulsuz kendini kabul düzeyinin de yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılıkla olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

BÖLÜM I

1.1.KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1.1.Beden algısı

Beden algısı ifadesi 1920 yılında Paul Schilder tarafından ilk kez psikolojik ve sosyolojik olarak ele alınmıştır. Schilder'dan daha önceki çalışmalar da genel olarak beyin hasarının neden olduğu bozuk beden algılarıyla sınırlıdır. "The Image and Appearance of Human Body" kitabında beden algısının sadece bir kognitif yapı olmadığını, hatta diğer kişilerle ilişkileri ve davranışların yansımaları olduğunu belirtmiştir. Beden algısının elastikiyeti ile ilgilenmiş olan Schilder beden algısının "Zihnimizde biçimlendirdiğimiz kendi vücudumuzun resmidir, yani kendimize nasıl göründüğümüzdür." şeklinde ifade etmiştir (Schilder, 1950; Grogan, 2008).

Beden imajını araştıran ilk psikolog Kuzey Amerika'dan Seymour Fisher'dır. Kendisi konu ile ilgili araştırmalarına 1958 yılında başlamıştır. Fakat bugün deneysel çalışmalar uygulanırken Fisher'in 1986'daki çalışmalarından esinlendiği görülmektedir. Fisher, Freudiyen psikoanalitik perspektif ile deneysel olarak anlamlı olan verilerin birleşiminden oluşan bir perspektif sahiptir. Fisher'a göre kişinin davranışını bilincine varmak için, beden algısıyla ilgili bilgiye (kişilerin vücutlarıyla ilgili duygularına ve tavırlarına) sahip olunmalıdır (Polat, 2007). Freud beden algısının üzerinde önemle durmuş ve beden algısı kavramını ego kavramı ile eş anlamlı olarak düşünmüştür (Gündoğan, 2006).

Beden algısı, kişinin eski deneyimlerinden oluşan bir varoluş ve genellikle kişinin birçok durum karşısında bedenini tecrübe ettiği ve diğer kişinin kendi vücuduna gösterdiği tepkileri fark ettiği öğrenme aşaması sırasında gittikçe artan ilerleme olarak tanımlanır. Genellikle kişi bedenini anlamlandırdığı ve değerlendirdiği zaman öz-saygısını ve güvenini ölçmede önemli rol oynar (Velioğlu, Pektekin ve Şanlı, 1992).

Beden algısı kavramı çeşitli akımlarda denenme olanağı bulunduğundan farklı tanımları yapılmıştır, fakat bunlar genellikle beden algısının tek yönüyle

ilgilidir. Genel olarak beden algısı birbiri yerine kullanılan tanımlamalarla beden kavramı, beden imgesi, beden şeması, beden egosu, beden sınırı ve vücut algısı şeklinde birbirinin yerine kullanılmıştır (Alagül, 2004). Bu farklı tanımlara yer vermeden önce beden algısı kavramının tarihi gelişimini inceleyelim.

1.1.1.1.Beden Algısı Kavramının Tarihsel Gelişimi

Lotze'nin mekân idraki varsayışında, duyumların konumsal nitelikleri deneme ile kazanıldığı kabul görür ve özellikle adalı etkilerin bedende “landmark” adı verilen yol gösterici noktaları oluşturduğu ve kişinin bu yol gösterici noktalar sayesinde çevreyi ve kendisini anladığı varsayılır. Bu teoride bireyin iç gözlem yapmak suretiyle beden deneyimleri ve çevre arasında ilişki kurmaya uğraştığı ve psikolojik ağırlıklı bir vücut algısı kavramı oluşturduğu görüşü vardır (Ziyalar, 1980).

Wundt, kinestetik duyumların yerine işaret etmiş ve farklı bireysel meyillerin değişik beden algılarına neden olabileceğini söylemiştir. Çevre koşulları değişmese bile farklı yaklaşım farklı cevap tipleri oluşturabileceği ileri sürmüştür (Ziyalar, 1980).

Titchener, “Bir kişi farklı durumla rastlaştığı zaman organizma kinestetik duyumların organizasyonu sayesinde bir tutum benimser ve bu da belli bir vücut algısının kişiden kişiye var olması anlamına gelir.” Demektedir (Ziyalar, 1980).

Freud, psikoanalitik teorisinde vücut algısı üzerinde önemle durmuştur. Freud, vücut algısının “ego” ile paralel gibi düşünmüş ve yeni doğmuş bebeklerde daha farklılaşmamış bireysellik kavramının giderek “organizasyonel” farklı bir yapı oluşturduğunu düşünmüştür. Freud'a göre vücut algısının gelişiminde ki en büyük aşama “ego'nun” teşkil edilmesidir. Ego vücut sezgilerinde yüzeye çıkanlarının sebebi ile oluşmaktadır. Bu anlamdan “ego, bir anlamda beden yüzeyinin zihni bir aksi gibi kabul edilebilir” tezini savunmaktadır. Bu görüş Freud'un üç aşamalı libido teorisindeki aşama takımları aynen beden imajına da aksedecek ve bu algıda da yanılgılar ortaya çıkacaktır (Ziyalar, 1980).

Adler'in teorisi de dolaylı bir şekilde beden algısı ile ilgisi görünmektedir. Adler, "sosyal plandaki kişisel yetersizlik ve başarısızlıkların sebep olduğu, çeşitli beden kısımlarının telafisi sonucu, kişide ruhi bunalımların ortaya çıktığını ileri sürmekte ve organik veya fonksiyonel olarak kusurlu bulunan organdan ötürü bir aşağılık duygumuna kapılmakta ve genel beden algısı ile ilgili bir başka organın yükü artırılmakta ve kompanzasyon sağlanmaktadır" demektedir. Bu şekilde fazla geliştirilmiş bir organ ise beden algısının genel pozisyonunda göze çarpmakta ve bir anlaşmazlık meydana getirmektedir (Ziyalar, 1980).

Jung'un ise beden algısını oluşturan asıl kavram "mandala" dır. Mandala, Jung'a göre müdafî bir muhafaza, bir kabuktur, yani beden dışıdır, 12 derisidir. Bireyin bedenini, bedeninden olmayandan ayıran bir kılıftır. Bu deri müdafî sayesinde kişi kendinden olan "ego" ve kendinden olmayan "non-ego" yu ayırabilir (Ziyalar, 1980).

Wilhelm Reich, kişideki karakter çatışmalarının kas gerginliği şemaları ile açıklamaya çalışılmasını anlamlı görmektedir. Kaslar kişiye güçlü bir kılıf ve zırh olmakta ve kişi kendisini katı bir modele göre vasıflandırmaktadır. Buna göre beden algısı bir defa gerçekleştikten sonra değişmeyecek kadar güçlü, sert ve sabit bir kavramdır (Ziyalar, 1980).

Nörolojik açıdan beden imajı, kişilerin, hastalanmış bireylerin kendi bedenlerine karşı aldıkları değişik tavır ve algılarla kendini göstermektedir. Sağ-sol farkını idrak edememek, organ reddi, olumlu ve olumsuz halüsinasyonlar bu türden beden algısı eksiklikleridir (Ziyalar, 1980).

Pick'e göre, beden algısı bedeninin uzaysal olarak algılanmasıdır. Bu bireyin bir iç psikolojik algısı olup duylara ait duyumlardan aldığı bilgi ile meydana gelmiştir. Bu nedenle hatalı duylara ait duyular, kişide yanlış beden algılarının oluşmasına neden olur (Ziyalar, 1980).

Henry Head, kişinin kademeli olarak kendi beden algısını oluşturduğuna inanır. Bu model onun genel hareketlerini ve tavırlarını belirleyen bir şemadır. Bireyin karşılaşacağı her yeni ortam bu şemaya göre değerlendirilir, red veya kabul

edilir. Kabul edildiği zaman bu yeni durum da artık beden algısının bir parçası olur. Pick'e göre bu durum "frame of reference (referans çerçevesi)" bir atıf noktası, bir bilgi danışma merkezi gibi görev yapar (Ziyalar, 1980).

Gertsman, Almanya'da ilerleyen zamanda kendi adıyla tanınmış olan sendromunu tarif etmiştir. Kişi parmaklarını tanıyamamakta, isimlendirememekte, sağ-sol ayırımı yapamamakta ve basit hesaplarda yapamamaktadır. Gertsman bu semptomları beden algısının özel bir bozukluğu olarak tanımlamıştır. Bu kognitif eksikliklerin özellikle elde toplanması "elin dış mekânla temas eden en önemli organ olmasından kaynaklanmaktadır" görüşü hâkim olmuştur (Ziyalar, 1980).

Simmel, beden algısının sabit olmayıp sürekli değiştiğini iddia etmiştir. Araştırmacının cüzamlılar üzerinde yaptığı araştırmada ameliyatla ekstremiteleri alınmış hastalarda vücut algılarının bozulduğunu ve tümünde "hayal organ (fantom)" meydana gelmiş olduğunu gözler önüne sermiştir, bunun yanında ağır bir şekilde ve erime yolu ile el ve parmaklarını kaybetmiş cüzamlılarda bu oluşumun olmadığını bulmuştur. Sonuç olarak hızlı değişikliğin vücut algısına yansıtılmadığı ve fantomların meydana geldiği, ağır değişimlerde ise beden algısının da farklılaşan yeni beden yapısına göre düzenlendiğini görmüş ve görüşü bu şekilde geliştirmiştir (Ziyalar, 1980).

Schilder beden algısının üç boyutlu bir şema olduğunu, dışarıdan alınan bilgilerin iç ruhsal ve bedensel duyuların bir konfigürasyonu olduğunu ve bir "Gestalt" (biçim) bütünü temsil ettiğini söylemiştir. Vücutta ki hacim değişikliği ve özellikle kas tonusu değişikliği olduğu gibi beden algısına yansımakta ve beden algısı, kendisini bir ağırlık olarak da hissettirmektedir (Ziyalar, 1980).

Federn sıradan insanda beden algısını farklılaştıran nedenleri incelemiş ve uykunun en önemli neden olduğunu görmüştür. Federn'e göre "uyku kişinin beden hudutlarının silikleştiği ve niteliğini kaybettiği bir durumdur. Bazı beden kısımları belirsizleşmeye, bazı beden kısımları tamamen silinmeye başlar. Bunun beden idrakine yansımaları ise kişilik dağılması şeklinde görülür. Uykuda görülen rüyalarda kişinin çok değişik şahsiyetleri temsil etmesi bu yüzdendir" (Ziyalar, 1980).

Jourard bireyin kendi bedenindeki bazı bölümleri beğenip beğenmemesinin de beden algısını değiştireceği görüşünü öne sürmüştür. Kişi beden algısını onayladığı organı atıf noktası olarak kabul etmek sureti ile geliştirmektedir (Ziyalar, 1980).

Bazı kimyasallar da beden algısını farklılaştırabilir; LSD, esrar, kokain ve yüksek doz alkolün böyle etkilere neden olduğu bilinmektedir (Ziyalar, 1980).

Hipnozda kişinin beden algıları birbirine girer. Hipnotize edilen, hipnozörün söylediği beden algısını kabullenir. Bir liderin, bir sihirbazın, bir sevilenin hükmüne girmiş bireyler de buna benzer duyular ve beden algıları sahip olurlar (Ziyalar, 1980).

Witkin “erkeklerin beden algılarını oluşturmada kendi vücutlarından topladıkları bilgilerin, kadınların ise vücutlarını başkalarının nasıl algıladıkları ve tarif ettiklerinin önemli olduğunu” söylemiştir. Erkeklerin kendi bedenlerini gördükleri, kadınların ise bedenlerini nasıl göründüğünü hissettikleri ifade edilmiştir. Erkek için güçlü olmak, kadın için güzel görünmek önemlidir (Ziyalar, 1980).

Beden algısını kavramını tanımlamak içinde birçok tanım yapılmıştır.

Schilder’e göre beden algısı; kendi bedenimizin aklımızda biçimlendirdiğimiz resmidir, o bedenin bize görünen biçimini söylemektedir (Ergün, 1996).

Norris’e göre (1970) beden algısı; bireyin başka kişilerden farklı olarak beden alanı hakkındaki bilinçli ve bilinç dışı yargılarının duygularının ve algılarının hepsinin sistematik değişimidir (Ergün, 1996).

Norris (1970) ve Darling-Fisher’ e göre (1985) beden algısı: bedensel benliktir (Ergün, 1996).

Schwab ve Harmeling’e göre(1968) beden algısı; kişinin kendi vücudunun uzuvlarına ve onların görevlerine karşı olumlu ve olumsuz duygularının kişinin kendisi tarafından değerlendirilmesidir (Ergün, 1996).

Wood'a göre beden algısı; kişinin vücudunun mental bir görünümü olarak kavramsallaştırılmasıdır, vücudun benliğe görünen biçimidir (Ergün, 1996).

Salter'e göre (1988) beden algısı; bireyin vücuduna karşı sahip olduğu bilinçli ve bilinç dışı davranışların hepsidir. Büyüklük, işlevsellik ve gizil güçlerle ilgili şimdi ve seki duyguları, algıları çevreler (Ergün, 1996).

Samonds ve Cammermeyer'e göre (1989) beden algısı; kişinin kendi vücudunu algılamasıdır (Ergün, 1996).

Benet (1960) beden algısı; bedeni tarif etmesi istenildiğinde kişi tarafından adlandırılan fenomen topluluğu olarak tanımlamaya çalışmıştır (Ergün, 1996).

Berscheid, Walster ve Bohrnstedt ' e göre (1973) beden algısı; kişinin bedeni ile doyumuna işaret eder (Ergün, 1996).

Beden algısı, büyüme ve gelişme aşamaları içinde meydana gelir. Bu oluşum, kişinin kişisel ve sosyal deneyimlerinin bir sonucudur. Bu tecrübeler, duyu organlarına (dokunma, duyma, görme) ait algıların sonucu da olduğu gibi, kişiler arası ilişkilerin niteliğine de bağlı olabilir. Bireysel deneyimler gittikçe bireyin kendi içinde oluşur. Bütünlük, kişisel bir çerçevenin gelişimini kolaylaştırır. Hem gelişme hem de şahsi algısını sürdürme, kişi ve çevre arasında algısal geri itilmesinin sonucudur. Çocukluktan yaşlılığa kadar sıradan beden algısı gelişiminin bilinmesi, bir imajın farklılaşmasına karşı bireyin tepkisini açıklamak açısından önemlidir. Beden algısı ve ben kavramı, çocukluk evresinde gelişmektedir. Bu evrede çocuk, çevresinden tecrübe kazanır; bu tecrübe pekiştirir ve çevresiyle bu bilgilerle iletişime geçer. Çocuğun vücut sınırlarının net olarak bilmesi, beden algısı oluşum aşamalarını kavraması ile gerçekleşebilir. Çocuğun beden algısı süt çocuğu, oyun çocuğu ve okul çocuğu dönemlerindeki gelişim aşamalarında oluşan değişiklikler sonucu ortaya çıkar (Velioğlu, Pektekin, ve Şanlı 1992).

Beden algısı ile ben kavramı çocukluk dönemlerinde oluşmaktadır. Beden imajı çocukların gelişim evrelerinde(süt çocukluğu, oyun çocukluğu, vb.) yaşadıkları süreçlerde ki farklılıklar sonucunda oluşur. Süt çocuğu fiziksel bedeninin bilgisine sahip değildir. Bu evrede uyarılma ağız çevresinde yoğunlaşmıştır, çocuk motor ve

duyusal bilgiler dâhilin de etrafında ki nesnelere kendisinden farklı olduğunu anlar. Bu evrede beden kazandığı tecrübeler ve bedeninin gelişmesi deneyimleri için temel oluşturur. İhtiyaçları giderilen çocuğun güven duygusu gelişir. Güven duygusu çocukta pozitif ben kavramının gelişimini sağlar (Gürsoy, 2003).

Oyun çocuğu çevresine daha dikkatli ve daha fazla çevresiyle etkileşim halinde, bu nedenle kendisi ile yaşadığı ortamlar arasında ki uçurumla tanışır. Bu evrede motor yetenekler vücudunun kontrolüne yardımcı olur. Ebeveyn tutumu oyun çocuğunun kendi vücut ve yaşadığı ortamda bilgi edinmesini hızlandırır. Kontrol oyun çocuğunda olmadığı durumlarda değersizlik, yetersizlik ve suçluluk gibi olumsuz duyguları tecrübe eder (akt. Pek ve Erkal, 1993).

Okul çocuğunun vücut algısı cinsiyet rolünün kabullenmesinde, arkadaşlarıyla olan etkileşim yeteneğinin gelişimi üzerinde yoğunlaşır. Bu evrede psiko-sosyal problemler belirebilir. Vücudunu şeklinde anormallik olmasa bile, duygusal anlamda beden şeklini benimsemez. Beden imajı, kişilik oluşumu ve ego bütünlüğünün en önemli delilidir. Farklı aşamalar sırasında çocuğun tecrübelerini organize etme şekli beden kavramının ve beden sınırlarının açık olarak belirlenmesini sağlar (akt. Pek ve Erkal, 1993).

Adolesan dönem bedensel gelişmenin en yoğun olduğu dönemdir, bu gerekçe ile beden algısının da en hızlı şekilde değiştiği dönemdir. Adolesan kendiyi çok daha ilgilidir ve vücuduyla ilgili farkındalığı da artmıştır. Bu evrede giyim saç ve dış görünüme karşı yoğun bir yönelme ve ilgi vardır. Bu evrede onları değerlendiren kişilerin yorumlarına çok daha fazla önem verir. Adolesan evresinin bitiminde ise yetişkin vücut imajı yerleşmeye başlar (Pektekin, 1996).

Erişkin dönemde sosyal değişimlerle birlikte vücut algısı ve ben kavramı biçimlenir, toplumda kültürle tutarlı olacak şekilde normal olan vücut algısı benimsenir. Vücut algısı bu dönemde ben kavramı, kimlik ve kişilik arasında canlı bir etkileşim göstermekle birlikte vücut algısının olumlu olan kişinin olumlu tutum gösterdiği, olumlu kişilik özelliklerine sahip olduğu ve özgüvene yöneldiği olduğu ifade edilir (Ziyalar, 1985; Ünüvar, 2006; Küçük, 2007).

Yaşlılık dönemi, eşin veya yakınlarının kaybı, emeklilik gibi durumlar sebebi ile benlik kavramından negatif şekilde değişim meydana gelir. Ayrıca bedensel yönde yaşanan önemli değişimler (takma diş, saç dökülmesi/ beyazlaması, baston kullanımı) beden algısında negatif yönde değişmesine neden olur. Bu nedenle yaşlı kişilerin desteklenmesi, cesaretlendirilmesi, ilgi ve ilişkilerinin pozitif yöne çevrilmesine yardım edilmesi ile kötü olan beden algısının daha realist bir hal alması sağlanabilir (Ziyalar, 1985; Ünüvar, 2006).

Batılı kültürler, fiziksel güzeleğe fazla değer vermekle suçlanmaktadır. Thompson “her ırkın, kültürün ve sosyoekonomik seviyenin kendi standartları olduğunu ve beden algısının tanımlanmasında büyük etkileri olduğunu” belirtmiştir. Etnik grupların zayıflık anlayışı da değişiklik göstermektedir. Zenci kadınlar beyaz kadınlara göre daha fazla dış görünüme önem verirken; genel olarak kadınlar da erkeklerden daha fazla dış görünüme önem verirler (Smith, Thompson, Raczynski, Hinler, 1999). Kadın ve erkek kıyaslandığında yaştan bağımsız olarak kadınlar erkeklerden daha çok bedenlerine ilgilidirler. Kadınlar da vücut algısı daha erken evrelerde başlıyor ve yaşamları süresince devam etmektedir (Acar, 2010).

Kadınlar, kendileri dışında ki kişilerin bedensel görünüşleriyle ilgili değerlendirmelerini kendi düşünceleriymiş gibi kabul ederler. Erkekler ise, zekâ, kişilik, statü gibi özellikler doğrultusunda değerlendirilmekte ve hatta bu özellikleriyle çekicilik kazanmaktadır (Doğan, 2013).

Kadınlar sosyokültürel zorlamalardan erkeklere kıyasla daha çok etkilenirler. Ayrıca medya ve ailelerin ilgisi genellikle kızlar çocukları üzerine hücum etmektedir. Medyada kadınlar için olması gereken beden ölçüsü kesin iken erkekler için belirli bir ölçü bulunmamaktadır (Demir, 2006).

Fazla kilo kızlarda ve erkeklerde farklı durumlar ifade etmektedir. Erkekler az kiloya sahip olmayı olumlu görürken kızlar olması gereken olarak algılamaktadırlar. Kızlar, yaşadıkları toplumun kültürü olarak güzellik standartlarını kabul edilen kalıplara erkeklerden çok daha fazla uymaya çalışmaktadırlar (Kalafat, 2006).

Globalizasyon neticesinde batılı olmayan ülkelerde de batının güzellik anlayışı ve davranışları kabul edilmektedir. Kadının zayıf olması, modern güzellik anlayışının temelini oluşturuyor. Toplum tarafından güzellik, kadın olmanın ana ögesi gibi görülmektedir. Erkek bedeni estetik açıdan çok, fonksiyonelliği açısından değerlendirilirken; toplumda kadın bedeni erkek bedenine göre daha fazla nesnelleştirilip değerlendirilmektedir. Erken dönemlerde kadınlar toplumsal istekleri içselleştirip kendi kontrol etme ve kültürel güzellik kurallarını karşılamaya uygun davranışlar sergilemektedir. Medya bu toplumsal kuralların gelişmesinde en önemli roldedir. Diğer yandan erkeklerde de mükülarite, gerek oyuncaklar da gerekse medya olarak giderek daha ön plana çıkarılmaktadır. Bu durumda erkeklerde de vücut algı bozukluğunun ilerleyen zamanda problem olarak karşımıza geleceği düşünülmektedir (Cash ve Pruzinsky, 2002).

Fisher, beden algısı ile ilgili olarak kadınların ve erkeklerin farklı olduğunu çünkü beden algısının farklı cinsiyetlerde değişik anlamları olduğunu öne sürmüştür. Kadınların toplum içindeki statüleri için bedenlerinin önemli bir rol olduğu, öteki taraftan erkekler için, zekâ ve sağlıklarının daha önemli olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca farklılığın, büyütölme şeklinde ki beden algısı konumlarına ait olduğunu belirten çalışmalar da vardır. Buna uygun olarak, kadınlara güzelliğin önemli olduğunun vurgulandığı, buna karşılık, erkeklerin ise gücü ve yeteneklerinin önemli olduğunu öğrendikleri vurgulanmıştır (Oğuz, 2005).

Günümüz modern toplumlarda beden yeniden keşfedilmiş, erkeklerde medyada kaslı ve fit bir görüntü kadınlarda ise bakımlı, kadınsı, zarif şekillerde bedeni baştan aşağı sarıp bu şekilde bizlere sunulmaktadır. Bunun neticesinde erkeklerde ve kızlarda normal olunması gereken vücut imajı reklamlarda gördükleriyle kıyaslanmaktadır.

Beden imajı kişinin bireyselliği değerleri ve çevresinde ki kişiler ile etkileşimiyle ilgili düşüncelerinin sonucunda ortaya çıkar. Beden imajı fiziksel temele dayanmasının yanı sıra, psikolojik ve sosyal tecrübelerle de meydana gelir. Bu nedenledir ki, sadece bireyin kişilik özelliklerini barındırmakla kalmaz, aynı şekilde toplumsal olarak sosyolojik bir önemi de vardır. Beden imajı, kişinin

vücuduna ait benzer tecrübeleri yorumlaması ve bunları kullanılabilir şekle getirmesi ile alakalıdır (akt. Pek ve Erkal, 1993).

Bedeninden hoşnut olmanın kişinin özsaygısını etkilediğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Beden imajından memnun olmamak ile kendilik saygısı arasında güçlü bir bağlantı olduğu aynı zaman da beden imajının farklı bir şekli olmayıp kendilik değerinin çok gerekli bir kısmı olduğunu ifade etmiştir. Pozitif beden algısının yüksek özsaygı ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Oktan ve Şahin, 2010).

Beden imajında hoşnutsuzluk, beden imajı bozukluğundan olabilir. Bu bozukluk vücudun yorumlanması sırasında meydana gelen bir bozukluktur.

Beden imajı bozulmalarına neden olan bazı değişiklikler vardır.

- Fizyolojik değişiklikler; gençlik, ihtiyarlık dönemleri, hamilelik, doğum
- Yavaş giden değişiklikler; yaralanma, akut hastalıklar, yanıklar,
- Geçici değişiklikler; traksiyon, bandaj,
- Kalıcı değişiklikler; amputasyon, mastektomi, nefrektomi, kronik böbrek

yetmezliği, karaciğer hastalıkları,

- Bunaltı artırıcı durumlar; hastanede yatma, bazı invaziv girişimler,
- Ruhsal bozukluklar; depresyon, şizofreni vb. (Öz, 2004).

Kutlu'ya (2009) göre, negatif beden imajının gelişmesine yardım eden dört faktör belirlemiştir. Bunlar; genel sosyal baskılar, kişiye özgü sosyal baskılar, fiziksel ayırt edilme ve geçmişteki kritik yaşantılar.

Kişiler olumsuz beden imajının üstesinden gelebilmek için her zaman uç noktada davranışlara kaçmadıkları için hastane kayıtlarından ve uzmanlardan alınan yüzdeler gerçeği yansıtmakta yetersiz olmaktadır. Çoğu genç kadın ve erkek, kilosunu olması gereken yerde tutabilmek için, kendi kendine beslenme şekillerini olumsuz yönde değiştirip, kendisini kontrol etmeye çalışmaktadır. Neumark ve Lewin'e göre kişiler kilolarını korumak adına aşırı olmayan ancak yine de sağlıklı

olan bazı yolları denemektedirler. Öğün atlamak, oruç tutmak veya sigara içmek gibi davranışlar bunlardan birkaçıdır (Kutlu, 2009).

1.1.2.Kendini Kabul

Kendini kabul kavramı, bireyin değerlik ve sınırlılıkları olan her bir özelliğini nesnel olarak bilmesi ve bunların her birini kişiliğinin bir kısmı sayması biçimindeki sağlıklı bir tutumdur (Kılıççı, 1985). Kuzgun (1973) kendini kabul, kendini hatalı ve eksik yanlarına karşın kabul edebilme, hatalı, eksik, kusurlu yanlarının bilincinde olma ve bunları da benliğin pozitif yanları gibi kabullenebilme şeklinde ifade etmektedir.

Kişinin ideal benliğine (kişinin ne olması, nasıl davranması gerektiğiyle alakalı kendisine mal ettiği değer yargıları) ulaşamadığı yönlerini fark etmesi sonucu, kişiliğinin bir bölümü olarak benimsediği özellikleri kabul edip etmemesine ya da ne derece kabul ettiğine ilişkin bir ifadedir (Pannes, 1963; Wylie, 1974; İslam 1987).

Bu tariflere göre kendini kabul, bireyin kendine karşı geliştirdiği yaklaşımların duygusal boyutu doğrultusunda da kendine saygıya benzemektedir. Fakat Kılıççı (1985)'nin söylediği üzere, kendini kabul de kendine saygıya oranla daha geniş ve daha olgun ve çok daha iddiasız bir benlik algısından bahsedilmektedir. Kendine saygıda bireyin kendini sevmesi ve değer vermesi gibi tek taraflı olumlu tutumlar hâkimdir. Kendini kabulde ise, bireyin kendi içindeki çelişkilerini, hudutlarını bilmesi ve bu yönleri ile çeşitli problemleri çözebilmeye yönelik gerçekçi bir özsaygı ifade edilmektedir.

Bireyin kendisi için geliştirdiği tutumların bilişsel ve duygusal boyutları vardır. Benlik kavramı; bilişsel boyuttur. Bireyin kendisini ne şekilde gördüğü, ne şekilde algıladığı ve ne düşünüp, ne hissettiğini içeren bir ifade olup kişiyi betimleyici özelliktedir (George ve Bearon, 1980).

Kılıççı (1985), Hacettepe Üniversitesi, Beytepe Kampüsü'nde 480 öğrenci ile kendini kabul konusunda yaptığı bir araştırmada, okuduğu bölümlere istemediği halde gelen öğrencilerin, bölüme severek isteyerek gelen öğrencilere, köy ya da kasaba kesiminden gelmiş kişilerin büyük şehirden gelenlere; ana dili dışında başka

dil bilmeyen öğrencilerin yabancı dil bilenlere, akademik olarak başarısız öğrencilerin başarılı öğrencilere oranla kendini kabulde daha problemliler olduklarını ifade etmiştir (Kılıççı, 1985).

Kendine saygı; duygusal boyuttur. Bireyin ne olduğu, gerçek ben ile ne olmak istediği(ideal ben) kıyaslanıp değerlendirilmesi sonucu, bireyin kendisini önemli bulup bulmadığı ya da ne derece önemli bulduğudur. Bu yönden kendine saygı değerlendirici niteliktedir (George ve Bearon, 1980).

Kendini kabul; benlik kavramı, benlik ve ideal benlik gibi kavramlarla da yakın alakalıdır. Kişinin kendini kabul etmesi anlamını taşımaktadır. Rogers'a göre benlik, bireyin kendine ilişkin bilincin belirli şeklidir, fenomenal adlı alanında, kişinin buna ait diyebileceği tecrübelerin tamamıdır, benlik kişinin öznel yanısıdır. Diğer bir ifade ile kişiyi kendi kişiliğine yönelik kanıların tümü ve kendini irdeleme biçimidir. Benlik kavramı, Kişinin bazı farklılıklarını kendine atfetmesini ve bunlara bağlanan önemi içermektedir. Benlik kavramı daha çok diğer bireylerin kişi hakkındaki görüşlerini ifade etmektedir (Kuzgun, 1973).

Maslow (1973)'a göre "kendini gerçekleştirme" Kişinin tamamen odaklanarak ve benimseyerek yaşamı dolu ve coşkulu bir şekilde yaşamasıdır. Kişinin birinci amacı mutluluğa ulaşmaktır, birey temelde mutluluğu arar. Üzüntü, sıkıntı, acıdan uzaklaşmak temel beklenti değildir. İnsanın ümitli, mutlu, güçlü ve olumlu tarafları Maslow'un teorisinin ana teması olmuştur. Maslow kendini gerçekleştirmiş, diğer bir şekilde psikolojik yönden sağlıklı kişilerin kendilerini olduğu gibi kabul ettiklerini, kendilerinden şikâyetçi olmadıklarını, kendileri ile yetindikleri eksikliklerden ve hatalardan rahatsız olmadıklarını ifade etmiştir (akt. Terzi, 2011).

Patterson da Maslow'un görüşlerine yakın olarak kendine gerçekleştirmekte olan kişilerin; noksanlıklarından ve hatalarından dolayı kendilerini suçlu görmediklerini ve utanmadıklarını, kendini kabul ve kendine saygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmektedir (Patterson, 1969). Kendini kabul danışandan hız alan ekolde olduğu gibi, Akılcı Duygusal Terapi'de de önemle üzerinde durulan bir kavramdır. Akılcı Duygusal terapistler, terapi sürecine danışanların kendini kabul

düzeylerinin yükseltmeyi, esneklik ve hoşgörü kazandırmayı ve sorumluluk almayı öğretmeyi amaçlamaktadır (Corey, 1982).

Rogers (1959), “olumlu saygı” ve “olumlu benlik” saygısı şeklinde iki ihtiyaç üzerinde durur. Olumlu saygı, kişinin diğerleri tarafından kabul ve saygı görmesi, sevilmesi ve diğerleri tarafından beğenilmesi gibi tecrübeleri içeren bir ifadedir. Bu tür tecrübeleri olan kimse bu nedenlerle kendine saygı duyacaktır, Olumlu saygı benlik ise, başkalarının tutumuna önemsemeksizin kişinin kendi benliğine karşı olumlu duruşudur (akt. Terzi, 2011).

Kendini kabul; aslında olumlu bir tutumu ifade eder. Kendine saygı ile kendine güven gibi kavramlarla beraber, bireyin oluşturduğu pozitif bir tutum ifade eder. Diğer iki kavrama kıyasla kendini kabul, daha geniş ve daha iddiasız benlik algısını ifade eder. Kendine saygıda, kişinin kendinden hoşnut ve değer vermesi; bireyin güçlü ve kalifiye olması gibi iyi doğrultuda tutumlar ön planda iken; kendini kabulde, bireyin güçlü ve güçsüz taraflarını anlaması ve bunların karmasını ortaya çıkarması önemlidir (Kılıççı, 1988).

Bazı bireylerde olumsuz olmayan geri dönüşler ve kabul edilme ihtiyacı yaşantılarını algılama biçimini belirler. Kişi için, kendisine yakın olan bireylerin tutumları çok önemlidir. Bunlar bazen kişiyi olumlu etkilerken bazen de onu düş kırıklığına uğratar. Bireyi hoşnut eden deneyimler onun kendisine değer vermesi açısından önemlidir. Ancak bazen kişinin özyapısı, organizmik ihtiyaçları, çevresindekilerin değerleri ile ters düşebilir. Bunun sonucunda, kişinin kendisi için önemli olan bireylerin, hoş karşıladıkları davranışlara doğrulmaktadır, beğenmedikleri davranışlardan giderek uzaklaşmaya ya da vazgeçmeye başlar. Fakat bir de kişinin kendini gerçekleştirme eğilimi ait bir güdü olarak varlığını devam ettirmektedir. Bu nedenle kişinin kendini gerçekleştirme eğilimi ile çevresinden gelen yorumlarla bağdaşmadığı zaman, bir tutarsızlık durumu ortaya çıkar (Geçtan, 1981).

Jersild (1969)'e göre kendini kabul, benlik mevzunda en derinden ve samimi bir görüş sonunda elde edilmektedir. Kendisini kabullenen birey kendisini suçlamaksızın noksanlıklarını, zayıf yanlarının bilmektedir. Aşağılık kompleksine

aldanmak ondan daha hünerli, daha zeki olduğunu kabullenebilir. Kendisinde olmayan bir özelliği varmış gibi ya da olanı yokmuş gibi göstermeye çalışmaz. Kişi kendisinden memnundur. Kendisi ile barış halindedir.

1.1.2.1. Kendini Kabulü Etkileyen Etmenler

Erikson' un klinik verilerinde de sunduğu gibi bebeğin açlık, susuzluk, acıdan kaçma, korunma ve sevilme gibi ihtiyaçları yerine getirilip makul bir doyum seviyesine ulaştığında, kendine bu doyum veren kişiye güvenme ve bağlanma gelişmekte, sonra bunlar “Temel Güven” olarak diğer kişilere genellenmektedir. Bu genelleme sadece diğer kişiler için değil, böyle çevreyle olumlu iletişim kişiye kendinin değerli bir varlık olduğunu söyleyen, olumsuz benliğe hiçlik ve önemsizlik telkin etmektedir. Böylece benliğe ve diğerlerine karşı geliştirilen tutumun temeli, daha bebeklik ve çocukluk yıllarında oluşmaktadır (akt. Kılıççı, 1992).

Benliğe karşı geliştirilen bir diğer tutum da benliğin kabulüdür. Kişinin bütün yeterli ve yetersiz yönlerini en kabul edilebilir şekilde algılaması, yeterli ve güçlü yönlerinin yaşam sorunlarını kendine has, bir şekilde çözerken yetersiz ve sınırlı yönlerini de kişiliğinin bir bölümü sayabilme yönündeki başarılı tutumdur. Benliğini kabul eden kişi yetersizliklerinin, çatışmalarını bilincindedir ve bundan ötürü ne iç dünyası çaresiz, ne de dış dünya ve dış görünüş itibariyle insanlara düşmandır (akt. Kılıççı, 1992).

Olumlu kendine saygı, olumlu saygı gibi karşılıklıdır. Örneğin kişiler olumlu saygı aldıklarında ve olumlu kendine saygıyı geliştirdiklerinde diğer insanlara da olumlu saygı gösterirler (akt. Avcı, 2008).

Ebeveynler genellikle çocuklarının olumlu saygıda bulunduğu her davranışa karşılık vermektedir. Bazı tutumlar ailelerini kızdırır, korkutur veya sıkar ve bu tutumları aileler her zaman onaylamaz. Küçük çocuklar aileleri tarafından bazı zamanlar ödüllendirilip bazen ödüllendirilmeyeceklerini anlarlar (akt. Avcı, 2008).

Psikolojik yönden sağlıklı insanlar kendilerini yeterli, tüm deneyimleri kullanacak yeteneklere sahip olarak yetiştirirler. Kendini kabulü öğrenen kişi yanlışları olmakla birlikte belirli tutumlar ve kendine özgü özellikler gösterir.

- Net değerleri ve değişmez prensipleri vardır. Bunları durumda savunur. Yanlış yaptığında ya da yeni tecrübeler yaşadığında bunları değiştirir.
- Çevresinde ki insanlar onaylamadığında kendini suçlu görme kendi kendini muhakeme ve hatalarını görme özelliğine sahiptir.
- Dün, bugün ve yarını düşünerek, endişe ederek boşuna vakit harcamaz.
- Karşılaştığı ve karşılaşıacağı sorunlarla baş etmek için kendine inancı vardır.
- Herkesin farklılıklarına, yeteneklerine, geçmişine ve ailevi durumuna bakmadan eşit davranır ve insanlara önem verir.
- Suçluluk duymadan iltifatları ve eleştirileri kabul eder.
- Kişilerin onu yönetme eğiliminin karşısındadır.
- Farklı düşünce ve duygu içinde farklı fikirleri özümseme yetisine sahiptir.
- İş, oyun, yaratıcılık ve çeşitli aktivitelerden hoşlanır.
- Diğerlerinin kişilerin ihtiyaçlarına duyarlıdır. Diğerlerinin menfaatlerine ters düşecek kendine kazanç sağlayacak şeylerden uzak durular (Matthews, 1993).

1.1.3.Yaşam Doyumu

Kişinin tam anlamıyla kendini iyi hissetmesine yönelik çok hayatı bir unsurdur. İnsanlık tarihi süresince insanların yaşamlarını ne şekilde anlamlı hale getireceği, yaşam doyumuna nasıl sahip olacağı nice düşünür, son zamanlarda ise psikoloji alanı birçok sonuç sunmuştur. 1973 yılında psikoloji tezleri bu döneme kadar mutlulukla aynı mana da kullanılan yaşam doyumunu; için bir parantez açmıştır. 1974 yılında da araştırmaların birçoğu sübjektif iyi oluşa ayrılan ‘Social Indicators Research’ dergisi yayına girmiştir (Özer, 2001).

İnsanın mutluluğuyla ilgili olan öznel iyi oluşun bilişsel tarafını yaşam doyumunu yönünden temsil edilmektedir. Öznel iyilik hali, bireyin yaşamını duygusal dahası bilişsel şekilde yorumlaması şeklinde ifade edilebilir. Bu yorum, doyumun bilişsel olarak değerlendirmesini ve olgulara verilen duygusal tepkileri içermektedir (Diener, 1984).Yaşam doyumunu, öznel iyi olmanın bilişsel yanıdır. Yaşam doyumunu, kişinin kendi yaşamını bütün bir şekilde (geniş kapsamlı) bilişsel değerlendirmesi şeklinde açıklanabilir (Pavot ve ark. 1991).

“Yaşam Doyumu” kavramı tarihte ilk olarak 1961 yılında Neugarten tarafından kullanılmıştır ve sonra çoğu araştırmaya yön vermiştir. Bu kavramı anlamak için öncelikle “doyum” kavramının ne anlama geldiğini bilmek gerekir. Doyum, ihtiyaçların, istek ve arzuların giderilmesidir. “Yaşam Doyumu”, bireyin beklentileri ile elinde olanların eşleşmesi sonucu ortaya çıkan durumdur. Yaşam doyumu, bireyin hedeflerine varmada ki bireysel değerlendirmelerinin sonucudur, daha da ötesi, kişinin bütün hayatını ve hayatının çok değişik dönemlerini barındırır. Bu belirli bir ortama ilişkin bir hazzı belirtmez, bir bütün olarak tüm hayatlarında ki tatmin olmayı tanımlar. Moral, sevinç ve benzer yönlerden iyi olma halini temsil eder (Karataş, 1988).

Yaşam doyumu, bireyin isteklerinin, gerçek hayatta kıyaslanmasıyla ulaşılabilen bir bilgidir. Yaşam doyumu, tam anlamıyla bireyin bütün hayatını, bu hayatında farklı yönlerini içinde barındırır. Günlük hayatta memnun olmak, anlamı olan bir yaşantı sürmek, amaçları uğrunda çaba harcamak, bireyin kendini fiziksel olarak iyi hissetmesi, ekonomik refah olarak söylenebilir. Yaşam doyumu, hayatımızın bazı bölümlerinde doyum (iş, aile vb.) benzeri alanlarda incelenebileceği gibi hayatın tüm alanları içinde incelenebilir. Kişinin işi, ailesi, sağlığı, ekonomik gücü, benlik ve kişinin çevresindekiler doyum alanı içerisinde yer almaktadır. Anladığımız gibi yaşam doyumu, yaşam için gerekli şeyleri içinde barındırmakta aynı zamanda duygusal anlamda da mutluluğun bir şekli olarak ifade edilebilir. Bireyin iyilik halinin ve rahatlığının öznel ve görünen şeklidir (Kuzulu ve ark. 2013).

Bireylerin düşüncesinde hayatın bir anlamı ve yönü varsa ve bunu paylaşan bireyler, en uygun seviyede yaşam doyumuna sahip kişiler olduğu söylenebilir. En kolay ve açık olarak bahsedilen yaşam doyumu, aslında kolay anlaşılan bir kavram şeklinde bilinmemektedir. Bu sebeple, araştırmalarda yaşam doyumuyla alakalı çok değişik tanımlar bulunabilmektedir. Yaşamın sürekliliği olması ve kişilerin ayrı ayrı beklenti ve tercihlerinin bulunması da yaşam doyumunun tanımlanmasını zorlaştırmaktadır (Özdevecioğlu, 2003).

Yaşam doyumunun çoğu zaman başka manada kullanıldığı görülmektedir. Bunlardan biri mutluluk bir diğeri de öznel iyi oluş anlamındadır. Yaşam doyumu, son dönemlerde ve yaşanan yaşama bağlı bir şekilde açıklanan ve bu kapsamda

değerlendirilen bir kavramdır. Yaşamakta olan zamanın ne kadar doyum sağladığı saptanmaya çalışılır. Mutluluk ise yaşamın maddi koşullarına daha az önem veren ve bu yönden ayakları yere daha az basan bir olgudur. Hep belli bir amaca, ileride amaçlanan şeylere bağlı olarak tanımlanmaktadır. Örneğin insanın çok kötü bir yaşamı olabilir, bu doğrultuda yaşam doyumu çok azdır, bu kötü yaşam değerleri ilerideki güzel günlerinin güvencesi olacağı için ya da bu nedenle bir zafer kazanacağı için mutlu olabilir. Bir insanın tüm zenginliği, evli olup olmaması, işinin olup olmaması vb. haricinde fiziksel olarak ve ruhsal yönden kendisini ne kadar iyi hissettiğiyle ilgilidir. Bu doğrultuda sanki yaşam doyumunun objektif temelini işaret etmektedir (Wilson, 1967; Diener, 1984).

Literatürde yaşam doyumu kavramıyla beraber kullanılan ve birbirini yerine kullanılan kavramlar;

- İyi- oluş: Her anlamda yaşayabilmek için en ideal seviyede olabilmektir (akt. Sahranç, 2007).
- Öznel iyi-oluş: Kişi tecrübelerinin, olumsuz şeylerden uzaklaşma ve hazzı ulaşmak olduğu hedonistik iyi-oluş, yaşam doyumu, pozitif duygu durumunun oluşması ve olumsuz duygu durumunun yok olması durumlarını barındıran ve mutlulukla aynı anlama gelen, bireylerin kendilerinde belirttiği pozitif durumdur (akt. Sahranç, 2007).
- Psikolojik iyi-oluş: Psikolojik olarak ve fiziksel anlamda sağlıklı olmayı kapsayan, bireyin iyi oluştaki hedonistik düşüncenin zıttı şeklinde hazzı ulaşmaktan öte kişinin bireysel anlamda gelişmesi ve kendini gerçekleştirmesidir. Yani psikolojik iyi-oluş biyolojik ve psiko-sosyal sağlığa dikkat çeker (akt. Sahranç, 2007).
- Mutluluk: Nitelikten anlamdan çok bilişsek bir durumdur. Mutluluk, kişinin hayatını tamamını değerlendirerek öznel anlamda sevmesi diye ifade edilebilir (akt. Sahranç, 2007).

Yaşamımızın olumlu ve hoş hislerle güzelleşmesi, tüm herkesin istediği bir durumdur. Diğer açıdan hayatta ki acı, keder, yoksunluk, engellenme, gerilim gibi çokça kötü öğeyi içinde barındırdığını da bilmekteyiz. Kişinin öznel ve nesnel

durumlarında zor durumlar birçok travmaya sebebiyet vermektedir. Psikologların, farklı modelleri beraber değerlendirerek; en iyi temeli daha fazla anlamaya çalışmışlardır. Bireyin iyilik halini tanımlayan fazlaca terim bilinmektedir. İyi olma durumu kişinin görüş açısıyla yaşamını kendi zihninde anlamlandırmasıdır (Annak, 2005).

1.1.3.1.Yaşam Doyumu Kavramının Tarihsel Gelişimi

Protagoras “insan her şeyin ölçüsüdür” sözüyle öznellik terimini ortaya atmıştır ve bütün insanlar açısından ter bir gerçeğin olmadığını belirtmiştir. Algılar, doğruluğa ulaşmak için bir yol olarak kabul edilmiştir. Sofistler kişilerin doğa karşısında aciz kaldığını ve birlikte hayatta kalabilmek için ayrı ayrı iş gören bütün insanların eşit olduğunu ve menfaatlardan yararlanmasını dile getirerek. İnsanları zayıf ve güçlü olarak sınıflandırıp, tümünün aynı haklara ve imkânlarla sahip olamayacağıyla alakalı karşıt görüşte ise iyi olma durumu kuvvetli olmayla ilişkilendirilmiştir (Birand, 1964).

Sokrates, mutluluğu, dürüstlük, iyilik, vicdan ve bilgi kavramlarıyla ilişkilendirmiştir. İnsanın hayatını sadece akıl ile yön vererek mutlu olabileceğini ve iyilik dışında her hangi bir şeyin uğraşmaya değmeyeceğini ifade etmiştir. Dürüst kişi mutlu olabilecektir. Mutsuzluk ise zarardır ve bilgisiz bir tinden açığa çıkmaktadır. Sokrates’e göre mutluluk ahlak bilgisidir ve ancak eğitim ile ulaşılabilir. Kişinin bağımsızlık ve huzuru, kişinin kendisini iyi bilmesi ve uyumunu mükemmel seviye taşıyabilmesidir. Aşırı kaçan isteklerin durdurulduğu yaşam kişinin kendisiyle olan uyumunun ve mutluluğunun belirtisidir (Birand, 1964; Hançerlioğlu, 1965).

Aristoteles göre sürekliliği olan ve yeterli bir değer olan mutluluk, sürekliliğin sona ulaşmayı, yeterlilik ise bir defa ulaşınca başka bir şeye ihtiyacı olmayacağı anlamının ifadesidir (Diener, 1994). İyi bir hayat için insanoğlu mutluluğu amaç edinir, hedeflerini bulur, gerçekleştirir ve daha değerlisi onlara göre davranışlar sergilerse yaşamında mutlu olunacağı anlamına gelir. Kişinin özelliklerini çıkış noktası olarak gören ve bu özellikleri edilgen olarak değil etkin

şekilde yaşamında uyarlamasını tavsiye eden bu yaklaşım disiplinler arası pozitif psikolojiyi oluşturmaktadır (akt. Şimşek, 2011).

Mutluluk üzerine yapılan ilk araştırmalar da hümanizm akımının tesiri 1960'larda başlamıştır. Hümanist akım, sağlıklı kişinin niteliklerini; duygu ve ihtiyaçlarını tanımlama, var olan ama açığa çıkmayan gizil güçleri açığa çıkarma, davranışlarını bu yönde ilerletirken normlarla çatışmaya girmeme, fakat çevreyi içine sindirip kendini bu şekilde tanımlamaktır. Kişinin kendini gerçekleştirme isteği, genetik bir istek olarak ifade edilmektedir (akt. Şimşek, 2011).

Kişinin yaşam doyumunu artırmak için yapılan çalışmalarda olumlu sonuçlar elde edilmiştir, bunun sonucunda pozitif psikolojiye ilgiyi daha da arttırmıştır. Olumlu psikoloji paradigması ve önemli bir yönü olan yaşam doyumunu, endüstri, sosyoloji, sağlık ve pazarlama gibi alanlarda kısa sürede uyarlanmaya gidilerek bu alanlarda da etkili şekilde kullanılmıştır (Sirgy ve ark, 2006).

Birçok düşünür ereksel hipotezlerin neden olduğu problemlerle ilgilenmiştir. Misal mutluluk bireyin arzularının giderilmesi sonucu mu ele alınmıştır yoksa onların bastırılmasıyla mı sorusu. Hedonistler arzularının ihtiyaçlarının giderilmesi iyi oluşu yarattığını söylerken, estetikler isteklerden temizlenmiş olmayı referans noktası olarak görmüşlerdir (akt. Şahin, 2010).

Hedefleri kuramlarında, bireyin farkında olduğu belli başlı istekleri üzerinde durular. Birey bilinçli olarak belli hedeflere ulaşmak ister ve birey bunlara ulaştığı zaman mutluluğa da ulaşmış olur. İhtiyaçların belirli amaçlara yol açması yönünden amaçlar ve ihtiyaçlar birbiriyle alakalıdır. Üstelik bireyin değerleri belli başlı bazı hedeflerin açığa çıkmasını sağlar. Maslow' un bizlere sunulduğu şekilde, ihtiyaçlar muhtemelen herkes için tektir ya da Murray postüle ettiği gibi, arzular kişiden kişiye farklılaşmaktadır (akt. Şahin, 2008).

Ereksel kuramlar, son şekle önem vermektedir yani mutlulukta son şekil değerli bilgiler içerir; aktivite kuramlar ise eylemlerin sonucuna bakar, mutluluğun eylemlerin bir sonucu olduğunu söyler. Misal, dağa tırmanan kişiye, dağa tırmanmak zirveye ulaşmaktan daha çok haz verir. Yaşam doyumunu ile aktivite üzerine en seçkin

formülasyon akış kuramıdır. Burada bireyin beceri seviyesi beklenen durumda ise aktiviteler ve bunlara karşı duranların zaman içindeki ilerleyişinin haz getireceğini savunmuştur. Fakat kolay aktiviteler olumsuz duygulara neden olur. Tam tersi şekilde meşakkatli ise anksiyete ortaya çıkar. Eğer birey yeterli çabayı gösterirse yetenekleriyle yaptıkları aktivite zorluğu eşit ise, aktivitenin sonucu hazlarının akışına neden olacaktır. Aktivite kuramcılarını mutluluğun eylemlerden kaynaklandığını vurgularlar (akt. Şahin, 2008).

Nesnel ve öznel işaretlerin yaşam işaretleri değerlendirildiğinde birliktelik göstermesi gerekmektedir. Bu işaretlerden öznel işaretler kişinin kendini değerlendirmesi ya da ihtiyaçları doğrultusunda tanımlarken, nesnel işaretler, nesnel olarak olumlu olan şeyleri kişi istemese ya da farkında olmasa bile savunmasıdır (Brülde, 2007).

Öznel ve nesnel işaretler arasındaki ilişki konusunda disiplinler yönünden anlaşmaya varılamamıştır. Çünkü kişilik, istekler ve çevrenin etkilerinden bağımsız algılama proseslerinden ve değerlendirmeden bahsedemeyiz. Bu nedendir ki, ekonomistler fazla kazançtan, gelişmekten vb. objektif öğelerden bahsederken sosyal bilimciler ise iyi olma, tatmin gibi öznel öğelere önem vermişlerdir (Cummins, 2000).

Aşağıda ki sıralamada yaşam doyumunu doğrudan etki eden faktörler sıralanmıştır (akt. Keser, 2005):

- Yaşadığı hayattan memnun olmak;
- Hayatının anlamlandırma,
- Hedeflerine ulaşmada tutarlılık,
- Olumlu bireysel kimlik,
- Bedenen kendini iyi hissetmek,
- Ekonomik güvencenin olması ve çevreyle ilişkiler.

Tolor (1978)' a göre kişi mutlu olduğundan dolayı yaşamı doyumludur. Bunun tersinin geçerliliği yoktur. Bireyler kişiliğin tüm özelliklerine göre olaylara anlam yükler. Örneğin, olaylara olumlu bir bakış açısıyla bakan kişinin dayanma

gücü daha fazla olacaktır. Tolor'a (1978) göre şayet birey önemli etkinlikler üzerinde durursa mutluluk kendiliğinden ortaya çıkacaktır.

Yapılan bir araştırmada kaçınma ve olumsuz otomatik düşünce ile yaşam doyumu arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu fazlaştıkça, olumsuz otomatik düşünmede ve kaçınma davranışında azalma olduğu tespit edilmiştir. Özgüven, dışadönüklük, soğukkanlılık, öz yeterlilik ve uyumluluk kişilik seviyesinin yüksekliği yaşam doyumu düzeyine olumlu yönde etki ettiği görülmüştür (Yetim, 2001). Ignant (2010), sorunlar karşısında umutsuzluğa düşmeyip sorunla baş etmek için güç harcayan ve duygusal zekâ seviyesi yüksek öğretmenlerin yaşam doyum düzeylerinin daha fazla olduğunu ifade etmiştir. Olaylara olumlu şekilde yaklaşma özelliği bulunan kişiler, stresten uzak durmaya, rahat ve huzurlu, güvenli bir yaşama sahip olmayı arzularken; olumsuz yaklaşım gösteren kişiler ise streslidir, hoşnut olmayan yapıları vardır ve saldırganlardır. Birey kişiliğinin bütün gereksinimlerine göre olaylara yaklaşır. Olaylara olumlu bir bakış açısı ile bakan kişinin dayanma gücü ve yaşam doyumları daha fazladır (Tolor, 1978).

Yaşam doyumunu etkileyen bu faktörler ve bu araştırmaların neticelerinin yanı sıra 2001 yılında gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise, yaşam doyumunu etkileyen faktörler şu şekilde sıralanmıştır (Donovan ve Halpern, 2002);

- Sosyodemografik değişkenler, yaş, cinsiyet, iş, köken, yaşanan ev tipi,

Eve sahip olup olmamak ve ayrıcalıklı bir sınıftan olup olmamak,

- Gelir düzeyi, harcama ve birikim yapma davranışı, bireylerin

arzuladıklarını alabilmelerini sağlayan gelire sahip olma

- Kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlığı,
- Spor yapmak, sinema veya tiyatroya gitmek, yerel gruplara katılmak vb.

aktiviteler de rol almak,

- Yaşanılan yerin güvenli olup olmaması, komşular ve çevrenin durumu.

Flanagan (1978) araştırmasında birçok faktör incelenmiş ve bu faktörler indirgenerek son 15 faktör elde edilmiştir (akt. Aydın, 2004);

- Araçsal rahatlık,
- Sağlık ve bireysel güven,
- Ana, baba, kardeşler ve diğer akrabalarla ilişkiler,
- Bir çocuğa sahip olma ve onu büyütme,
- Karı-koca ilişkilerinde yakınlık,
- Yakın arkadaşlara sahip olma,
- Başkalarına yardım etme ve başkalarını gözetme,
- Devletin yerel ve ulusal etkinlikleriyle, halk etkinliklerine katılma,
- Öğreniyor olma,
- Kendini anlayabilme,
- Bir işte çalışıyor olma,
- Kendini tanıyabilme,
- Toplumsallaşma,
- Kitap okuma, müzik dinleme, sinema, maç vb. seyretme,
- Eğlenceli etkinliklere katılma (Aydın, 2004).

1.1.4. Psikolojik Dayanıklılık

Literatürde psikolojik dayanıklılık kavramıyla alakalı birbirinden değişik tanımlara denk gelinmektedir. Bu tanımlardan bazıları, psikolojik dayanıklılığı, travmatik sonuçlar içeren olumsuz deneyimlere sahip kişilerde gözlenen yaşamını sürdürebilme, psikoloji gücünü kaybetmeme (Staudinger, Marsiske ve Baltes, 1993; Yu ve Zhang, 2007) veya yeniden toparlanabilme gücü olarak (Staudinger ve ark. 1993; Terzi, 2008) ele alırken; bazıları da zor durumlar karşısında güçlü olma ve başarılar kazanma olarak tanımlar. Aynı şekilde beklenmedik koşul ve durumlarda beklenmedik becerilerin açığa çıkması olarak görülmektedir (akt. Terzi, 2008).

Terzi (2005), stresi yenmede yardımcı unsurlardan biri olarak psikolojik dayanıklılığa dikkat çekmiştir. Kişiliği özelliği olan psikolojik dayanıklılık, aynı

zamanda kişinin diğer kişilik özellikleriyle de yakından alakalı olarak değerlendirilebilir.

Psikolojik dayanıklılık, psikolog Suzanne Kobasa tarafından geliştirilmiştir. Kobasa, 1970'lerin sonunda işlerinden kovulan sonra birçok stresli durumla yüzleşen Illinois Bell Telefon Şirketi'nin üst düzey yöneticilerinin stres etkilerini araştırmak hasebiyle uzun süreli bir çalışma sürdürmüştür. Üst düzey yöneticilerin strese karşılaştıklarında iki farklı biçimde cevap verdiklerini ifade etmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, bir kısım yönetici ve çalışanların daha sağlıklı; diğer çalışanlardan daha az tıbbi ve psikolojik problemleri olduğunu tespit etmiştir (Aslan ve ark,2000; Kobasa, 1982; Williams, 2001). Neticede, yüksek seviyede stresin olumsuz etkilerine karşı koruyucu bazı kişilik özellikleri olduğunu ifade etmiştir. Teorisine göre, belirttiği kişilik özelliklerini 'Psikolojik Dayanıklılık – Hardiness' adı altında incelemiştir (Williams, 2001). Psikolojik dayanıklılık, stresin etkilerine karşı koyma ve stresten korunmaya yardımcı olma özelliğiyle önemli bir etken olarak ortaya çıkmıştır. Stresle savaş da, çevresel ve sosyal etkenleri değiştirmek çok daha zor olduğu için; stresle baş etme yönündeki çalışmalar psikolojik dayanıklılığa kaymıştır (Judkins, 2006).

Kobasa, varoluşçu akımın en temelinde kendini hızlıca iyileştiren, toparlayabilen kişilerin özelliği sayılan psikolojik dayanıklılığı yaptığı araştırmalarda varoluşçuluğun temeline atfetmiştir. Her şeyden önce insan vardır varoluşçuluğa göre. Hiçbir şey insandan önce var olamaz ve öncesinde gelemez. Varoluş gerçeği hiçbir kural ve programa göre ilerlemez. Sadece her şeyden önce gelen insanın gerçeklerine göre şekillenir. Varoluş anlam katmak insanın seçimleri, davranışları ve düşünceleri sonucudur. Kişilerin özgürlüğü, davranış ve düşüncelerinden sorumlu olmasıyla tanımlanır. Bu bağlamda aldığımız kararlar sonucu hayatımız anlam kazanır. Kişinin bağımsız şekilde seçtiği yön olması bu yaklaşımda, davranışlarının sorumluluğunu hayatını anlamlı hale getirmek isteyen kişinin kendisine yükler. Kişinin hayatına anlam katan diğer bir şeyde yaşamı hakkında söz sahibi olması, yaşadığı çevrenin farkında olması ve tüm bunların sonucunda yaptıklarının ve düşündüklerinin sorumluluklarını sırtlanabilmesidir. İnsan sürekli gelişmektedir bu gelişmenin temelinde sorumluluklarını üstlenme ve sonuçlarına katlanabilmek vardır.

Kendini var etmek yine kendi elindedir, isteği zaman güçlerini kendi seçer ve kendi istediği durumda kimliğini oluşturur. Bunları kendi istediği zaman ve uygun gördüğü şartlarda gerçekleştirir. Kısacası varoluşuna şekil verir. Bunun yanında kişinin geçmişinde nasıl ve ne olduğu değil şimdi şu anda ne olduğu ve ilerleyen zamanda olacağı şey önemlidir. Farklı bir şekilde ifade etmek gerekirse, kişilerin her anları tamamen kendisinin üretimidir. Kobasa'nın güçlü kişilik özelliği, varoluşçu yaklaşımla aynı şeyleri ifade etmektedir. Güçlü bireyler, her geçen gün sorunları yoluna koymada geçmiş zamandan daha iyi olurlar, istek ve arzularının en doğru şekilde belirlerler ve sorun daha ortaya çıkmadan engellemeye çalışırlar (Terzi, 2005).

Psikolojik dayanıklılık kavramı; “resiliens” kökünden gelmektedir, bir şeyin elastik olmasını ve asıl şeklini koruyabilmesidir (Greene, 2002). Aynı zamanda “resilience” diğer bir kullanımı kendini toparlama gücü olarak da kullanılır (Kırımoğlu ve ark 2010).

Pozitif psikoloji alanlarından biri de psikolojik dayanıklılıktır. Psikolojik dayanıklılık kavramı çok farklı şekilde tanımlanmakla birlikte, bu kavram ile ilgili farklı isimlendirme çalışmaları da görülmüştür. Türkiye’de “resilience” sözcüğünün karşılığı olarak farklı çalışmalarda “yılmazlık” (Öğülmüş, 2001; Gürkan, 2006) ve “psikolojik sağlamlık” (Gizir ve Aydın, 2006; Yalım, 2007; Kararımak, 2006; Oktan, 2008; Sipahioğlu, 2008; Dayıoğlu, 2008; Önder ve Gülay, 2008; Bahadır, 2009; Aydın, 2010) olarak kullanılmıştır. Terzi (2008), ise “resilience” kelimesinin karşılığı olarak “kendini toparlama gücü” kavramını kullanmıştır.

Stresli yaşam durumları genellikle ruhsal bozuklukların yanında fiziksel hastalıkların da birinci nedenlerinden biri olarak görülmektedir. Aslında bireyler strese aynı düzeyde maruz kalsa bile bazı kişiler için, stresli yaşam olaylarına uyum sağlaması oldukça zordur (Kurt, 2011). Psikolojik dayanıklılık, stresin negatif etkilerini en az seviyeye indiren ve hastalıklarda da sıkıntıyı engelleyen kişiliğin bir özelliğidir. Bu anlamda, dayanıklılık düzeyi yüksek kişiler, günlük etkinliklerini sürdürürler, hayatlarını kontrol altında tutarlar ve ani değişimleri gelişme için bir imkân olarak görürler. Gelişmeye direnç ve kendini soyutlama dayanıklı olmayan kişilerde görülür. Öznel iyi olmayla alakalı bir dayanıklılık modelini test eden Terzi

(2005) de, stresin üstesinden gelmede en önemli yardımcılarından birinin psikolojik dayanıklılık olduğunu ifade etmiştir. Kişilik özelliği olarak ifade edilen psikolojik dayanıklılık, aynı zamanda kişinin diğer kişilik özellikleriyle de alakalı olarak değerlendirilebilir (Kurt, 2011).

Diğer bir tanımda ise psikolojik dayanıklılığın kavramsallaştırılmasında, bunun bir kişilik özelliği mi yoksa dinamik bir süreç mi olduğu şeklinde görüş farklılıkları bulunmaktadır. Bu yönden bakıldığında psikolojik dayanıklılığın dinamik bir süreç şeklinde ifade edilmesi; geliştirilebilir nitelikleri içermesi, travma ve zorlu olaylarla etkili baş edebilmeyi ve sağlıklı uyum gösterme veya yeterlilik geliştirebilme aşamalarını barındırmasıdır. Psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için kişinin riske veya zor durumda olması ve duruma uyum sağlayarak hayatın değişik alanlarında başarı elde etmesi, birde psikolojik sağlamlık için kişinin koruyucu faktörler olarak isimlendirilen birtakım kişilik özelliklerine sahip olmalıdır (Öz ve Yılmaz, 2009).

Pollock'a (1989) göre, Erikson'un "bağımsızlığa karşı kuşku ve utanç" evresi dayanıklılığın erken çocuklukta gelişmesi özellikleri itibarı ile birliktelik gösterir. Yürüme, tuvalet gibi etkinlikleri yapabileceğini keşfeder ve kendini denetler. Özgüveni bu yapabildiği etkinliklerle gelişmeye başlar. Tek başına eylemlere de bulunma isteği artar ve artık neleri yapabileceğini anlamaya başlar. Ebeveynler çocuğu bu evrede serbest bırakırlarsa ve ona bağımsız bir alan sunarlarsa, Çocuğun her yanışında stresini giderirlerse, kendine güveni tam olan bir çocuk olacaktır. Fakat ebeveyn abartılı bir şekilde çocuğu kolluyorsa veya bağımsızlığı için yaptığı davranışlara izin vermiyorsa, çocuğun utanç duymasına ve kendine güvensizlik hisseder. Buradan anlaşılacağı gibi çocukluk döneminde kazanılmış bağımsızlık duygusu, kişilerin çevrelerinde ki insanları kontrol etme, doğru zamanda doğru karar verme, zor durumlar karşısında kendine güvenme özelliklerine ve daha fazlasına sahiptirler (akt. Terzi, 2005).

Yaşam sürecinde olumsuz tecrübelerle maruz kalmak veya tanıklık etmek bireyin psikolojik olarak sağlıklı bir hayat sürmesine etki edebilmektedir. Böyle bir durumda bireyin göstermiş olduğu dayanıklılık, devam eden yaşam sürecinin işleyişine etkileyebileceği görülmüştür. Aile içinde şiddet, düşük sosyoekonomik

gelir, genetik bozukluklar, aile eğitimin seviyesi, ebeveynlerin patolojik olarak değerlendirilebilecek emare göstermesi, parçalanmış aile yapısı risk içeren sebepler olarak değerlendirilebilir (Gürkan, 2006).

Psikolojik dayanıklılık aralarında ilişki olan ‘Bağlanma- Commitment, Kontrol- Control ve Meydan Okuma- Challenge’ inançlarının kombinasyonu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu kombinasyon, stresli durumlarda olası riskleri fırsatlara dönüştürebilecek cesaret ve motivasyonu sağlar (Ghorbani ve ark, 2000).

Kontrol, kişinin istediği sonuçları almak için davranış ve hareketlerde değişikliğe neden olur. Kontrol seviyesi yüksek olan kişiler bu nedenle dış faktörleri ve bu faktörlerden kaynaklanan durumları değiştirebileceği yönünde güçlü inançlara sahiptir(Williams, 2001). Bağlanma, kendini, diğerlerini ve aktivitelerini yaşamının hedefi olarak görme ve anlamlı tavrının olmasıyla meydana gelir. Bağlılığı yüksek bireyler, yaptıkları işe kendilerini tümüyle verirler ve tüm enerjilerini bu iş için kullanırlar. Çevrelerindeki olaylara ilgili ve meraklı tavrı vardır (Williams, 2001). Meydan okuma, değişimi gelişmek için yaşamın parçası olarak görmeyi kapsar. Birey stresli yaşam tecrübelerini, korkularını yenmek için bir fırsat olarak algılar (Aslan ve ark, 2000).

1.1.4.1.Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Tarihsel Gelişimi

Psikoloji alanında, ikinci dünya savaşının hemen sonrasında yıpranmış olan bireylerin ruh sağlıklarını düzeltmeye yönelik çalışmaların arttığı görülmektedir. Fakat bu çalışmaların, kişilerde gözlenen ruh sağlığı ya da davranış bozukluklarını düzeltmeyi esas alan bir “hastalık modeli” ile yürütüldüğü ifade edilmektedir. Ruh sağlığı konusunda geleneksel yaklaşım olarak da belirtilen ve ikinci dünya savaşının oluşturduğu yıkımların neticesinde ortaya çıkan bu hastalık şekli, ruh sağlığı çalışanlarının bağlı kalması gereken iki önemli unsuru göz ardı ettiğine dikkat çekmektedir. Bu koşullardan birincisi, her bireyin temelde, yeniden uyum sağlamasına izin veren gizil güçlere sahip olduğunu kabul etmek, ikincisi ise bireylerin uyumlarını şekillendirebilmek için olumlu anlamda güçlendirmeye odaklanmak olduğu belirtilmektedir. Terapötik sürecin en önemli ögesi olduğu belirtilen bu iki koşulun hiçe sayıldığı fark edilmesi ile birlikte geleneksel anlayışın

tökezlediği ve psikoloji alanında kişinin gücünü ortaya alan daha etkili bir anlayış arayışına doğru çevrildiği ifade edilmektedir (Seligman, 2000).

Geleneksel psikolojik yaklaşımın, yirminci yüzyılın ortalarına kadar psikoloji alanında hastalıklar ve olumsuz örüntüler ile alakalı sıkça katkı sağladığına fakat bu katkının kişilerin daha üretken ve işlevsel olmalarında yardımcı olamadığına dikkat çekmektedir. Bir diğer ifade ile geleneksel yaklaşım ile yürütülen çalışmaların depresyon, ırkçılık, şiddet, akıldışı inançlar ve olumsuz şartlarda yaşayan kişilerde görülen olumsuz gelişim ile ilgili pek çok sonuç ortaya koydukları, ancak karakter güçlendirme ya da mutlu olmayı başarmanın olumlu özellikleri saptamak konusunda çok az bilgiye yer verdikleri ifade etmektedir. Bu durum, psikoloji alanındaki çalışmalarda geleneksel yaklaşımın kişilerin moral seviyelerini eksi sekizden sıfıra getirmeye yardımcı olabileceği, fakat hiçbir şekilde sıfırdan artı sekize çıkarmayı başaramadığı biçiminde yorumlanmaktadır (Gable ve Haidt, 2005).

Ruh sağlığın da geleneksel kavrayışın, kişilerin gücüne inanmadığı ve zor koşulların travmatik tesiri gidermekte eksik kaldığının anlaşılması ile birlikte, psikolojide olumluya yoğunlaşmayı esas alan yeni bir akımın yaygınlaşmaya başladığı belirtilmektedir. Bu akım pozitif psikoloji olarak isimlendirilmektedir (Seligman, 2000).

Pozitif psikoloji ortaya çıktığı zamanlarda olumluya odaklanma anlayışı ile yapılan kimi çalışmalarda yoksul kesimlerde büyüyen çocukların yıllarca gözlemlendiği ve bu çocukların yetişkinlik dönemlerinde sergilediği örüntülerin incelendiği belirtilmektedir. Bu araştırmalardan elde edilen veriler, yoksul çocukların bir kısmının yetişkinlik yıllarında umutsuzluğa ve pek çok şeyden vazgeçmeye yatkın olduğu, bazılarının ise hayatlarını etkili bir şekilde yönetebildiğine bizlere göstermektedir. Aynı olumsuz deneyimlere sahip kişilerin tepkilerinde gözlenen bu türden bireysel farklılıkların ise psikolojik dayanıklılık kavramıyla açıklanabildiği görülmektedir (Angulo ve Macias, 2007).

Psikolojik dayanıklılık kavramının ortaya çıkmasına ve geliştirilmesinde başı çeken ilk araştırmalardan birinde, doğum öncesi travma, yoksulluk, ruh sağlığı bozuk ebeveynlere sahip olma gibi farklı risk faktörleriyle yaşayan 200 çocuğun yetişkinlik

yıllarında gösterdikleri uyuma yönelik eylemleri incelenmektedir. Bu araştırmada, 1955 yılından başlayarak her 10 yılda bir olacak şekilde toplam dört kez gözlemlenen 200 çocuktan 72'sinin yetişkinlik dönemlerinde normal gelişimden saptığı gözlemlenmiştir. Yapılan gözlemlerin sonucunda, yetişkinlik dönemlerinde fiziksel açıdan sağlıklı, sorumluluk sahibi, uyumlu, başarı odaklı, kolay iletişim kurabilen ve benlik saygısı yüksek kişiler oldukları anlaşılan bu çocuklar, dayanıklı bireyler olarak vasıflandırılmıştır (Werner, 1993).

Pozitif psikoloji akımı itibari ile olumsuz tecrübelerle karşı karşıya kalan kimi insanların, mevcut olumlu özelliklerine bağlı olarak psikolojik dengelerini aynı şekilde koruyabildikleri anlaşılmış olmasıyla bu kişiler, psikolojik yönden dayanıklı kimseler olarak nitelendirilmişlerdir. Bu kişilerin yüksek düzeyde stres içeren koşullara rağmen uyumlarını devam ettirmelerinin altında yatan faktörlerin ise, risk ve koruyucu faktörler ile alakalı bir biçimde açıklandığı ifade edilmektedir. Koruyucu etkilerin ve riskin etkileşimi neticesinde meydana gelen yetenek olarak da düşünülebilir psikolojik dayanıklılık (Rutter, 1999).

Risk faktörleri, kişilerin normal bir gelişim evrelerini engelleyen olumsuz tecrübeler olarak tanımlanmaktadır. Koruyucu faktörler ise olumsuz koşulların sorunlu davranışlara veya patolojik sorunlara dönüşmesini engelleyen ve olumsuz durumlarda uyumlu bir yaşam sürdürmeyi sağlayan faktörler olarak görülmektedir (Zimmerman ve Arunkumar, 1994; Vanderbilt ve Adriance, 2001). Risk ve koruyucu öğelerin birlikte bulunduğu ortamlarda geliştiği söyleyen psikolojik dayanıklılığın, olumsuz tecrübelerin etkilerini değiştirebilecek bir nitelik olduğunu vurgulanmaktadır (Rutter, 1999).

Risk, muhtemel olumsuz sonuçları öngören hayatta karşımıza çıkan kötü durumlar için kullanılır. Bu alanda çalışan bazı bilim adamları, dış faktörler ve kişinin özellikleri neticesinde bu kavramla ilgili ayrımlar sunmuştur. Psikolojik dayanıklılık açısından risk faktörü kadar risk faktörünün niceliği ve yüklediği yükte önemlidir. Psikolojik dayanıklılık, kişinin içinde bulunduğu stres çeşitlerinin ağırlık ve sayı derecesi göz önünde bulundurulduğunda anlam ifade eder. Kişinin yaşadığı bunalım artarken, bireyin sıkıntısını yenebilmesi için gereken kişisel özelliklerinin de gelişmesi gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılık, bireydeki safi olumlu gelişmeleri

ve sonuçları barındırırken; risk, bireyin daha karşısına çıkmamış her türlü olumsuz sonuçları ifade eder (Kaplan, 1999).

Bireyi ilgilendirecek olan risk faktörü; zekâ seviyesinde düşüklük kişinin kaygı eşiğinin düşük olması, sık sık sağlığıyla ilgili problemler yaşaması, kendine güveninin az ya da hiç olmaması, aynı şekilde benlik saygısının az olması, çalışmayan ve etkili olamayan başa çıkma mekanizması, kendini kontrol etmede yetersiz kalması, kişinin kendini ifade etmese sorun yaşaması ve uyumsuz davranışlar göstermesi olarak ifade eder (Masten ve Reed, 2002).

Aileyi ilgilendirecek olan risk faktörü; Anne-baba ayrılması, ailede anne ya da babadan birinin eksik olması, anne ve babanın çocukla iletişim kuramaması, disiplin anlayışının çocuk tarafından anlamlandırılmaması, ailevi rahatsızlıklar, ailenin diğer üyeleriyle geçimsizlik, şiddet görmek (Masten ve Reed, 2002).

Toplumu ilgilendirecek olan risk faktörleri; Sosyoekonomik seviye, zaman geçirilen yerlerin ve hizmetlerinin yetersizliği, rol modellerin olmaması ya da yanlış olması, zararlı alışkanlıklar ve iş bulamama gibi olguların yaşandığı yerlerde bulunmayı kapsar (Masten ve Reed, 2002).

Bütün bu risk faktörleri, insanın gelişiminde bir ya da daha çok sorunun ortaya çıkma düzeyini arttıran, gelişime yönelik tehditleri ifade etmektedir (Masten ve Reed, 2002).

Harvey (1996), psikolojik dayanıklılık kapasitesin tahrip eden ve psikolojik dayanıklılık yeteneğini sağlamlaştıran özelliklerini belirlemiştir;

- Travmatik yaşam tecrübelerini hatırlama süreçlerini kontrol edebilmek,
- Duyguların ve hafızanın uyumunu sağlayabilmek,
- Travmayla ilişkili duyguları düzenleyebilmek,
- Belirtileri kontrol edebilmek,
- Öz yeterlilik,
- İç tutarlılık (duygularda, düşüncelerde ve davranışlarda),
- Güven bağlarını kurabilmek,

- Travmanın etkilerini çözebilmek,
- Olumlu bir mana verebilmek (akt. Truffino, 2010).

Yaşanan negatif deneyime karşı kişinin yapıcı etki vermesini hızlandıran faktörlere koruyucu faktörler denir (Kararımak, 2006).

Koruyucu faktörlerin, tehlike durumlarının yarattığı kötü etkiyi azalttığı ve uyum aşamalarını hızlandırdığı düşünülmektedir. Dahası içsel ve dışsal koruyucu öğeler, risk altındaki bireyin, gelecekte olumsuz yaşantıları yaşama ihtimalini de en düşük seviyede tutar (Kararımak, 2006).

Psikolojik olarak güçlü olan çocuklar zorlukların üstesinden gelmek için içsel kaynakları (gizil güçler gibi) ve dışsal kaynakları (sosyal destek gibi) kullanırlar. Bunlar içsel ve dışsal koruyucu faktörler olarak isimlendirilir. Pozitif kişilik özellikleri, bireysel koruyucu faktörler sınıfında yer almaktadır (Kararımak, 2006).

Bireysel Faktörler; Öz-yeterlilik, öz saygı, entelektüel seviyesinin yüksek olması, sosyal ilişkileri başarılı olmak, uyum sağlama seviyesi, öz güven (Kararımak, 2006).

Aile ile ilgili koruyucu faktörler; ailenin gelir seviyesinin yüksek olması, ebeveynlerin iyi ebeveyn özellikleri sunabilmesi, anne- babanın yakın ilişkisi, aile bağlarını güçlü olması (Kararımak, 2006).

Aile ile ilgili olmayan koruyucu faktörler; dışarıdan biriyle olumlu, samimi ve öğretici bir ilişki, kaliteli okullarda eğitim alma ve sosyal bir çevreye sahip olma (Kararımak, 2006).

Psikolojik dayanıklılık çalışmaları, korunma, güvenlik, öğrenim fırsatları, aile sosyal desteği, bilişlerin pozitif yönde gelişimine olanak sağlama, öz düzen yeteneklerinin gelişimi gibi erken çocukluk gelişimi için hayati olan etkenlerin psikolojik dayanıklılık ile olan ilişkisini incelemektedir(Masten ve Gewirtz, 2006).

Kişinin, hayatında sahip olmuş olduğu dışsal ve içsel koruyucu faktörlerle, kişinin hayatında mevcut olan risk faktörlerini alt etmesi sonucunda kişinin kazanmış olduğu yeterliliklerdir. Bu yeterlilikler;

- Kişinin gelişim görevlerini tamamlaması,
- Akademik başarısının çoğalması,
- Olumlu sosyal ilişki örüntülerinin yeterliğinin olması,
- Mutlu olunması ve hayattan zevk alınması,
- Suç teşkil edecek davranışlardan ve düşüncelerden kaçınması,
- Patolojik düşüncelerin ve eğilimlerin olmaması,
- Duygusal olarak gerçekleşen problemlerin ya da belirtilerin az olması,
- Çevre tarafından kabul gören davranışlar gösterilmesi,
- Psikolojik olarak iyilik hali ve yaşam doyumunun fazla olması gibi olumlu sonuçlar olarak sıralayabiliriz (Recepoğlu ve Tümlü, 2013).

Psikolojik dayanıklılıkla alakalı çok fazla kişilik özelliği vardır. Psikolojik yönden sağlam kişilerin doğuştan ve sonradan kazandığı karakteristik özellikleri vardır:

- Sakin bir mizaç veya karaktere sahip olmak
- Diğerlerinden olumlu tepkiler alma yeteneği
- Diğerlerine karşı duygudaşlık ve sevecenlik göstermek
- Kusursuz iletişim becerilerine sahip olmak
- Kişinin kendisi ile ilgili espri anlayışına sahip olması
- Kimlik duygusuna sahip olmak
- Bağımsız hareket edebilme yeteneğinin olması
- Sağlıksız ortam ve kişilerden uzaklaşma yeteneği olması
- Bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olması (akt. Gürkan, 2006).

BÖLÜM II

2.1.İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.1.Beden İmajı İle İlgili Araştırmalar

Merten, Lewinsohn ve Hops (1990) yaptığı araştırmada cinsiyet, yaş, beden imajı, kendine güven ve stresli yaşam olayları parametrelerinin, lise son sınıf öğrencileri üzerindeki stres-depresyon ilişkisi bakmıştır. Çalışmaya, 802 öğrenci katılmıştır. Sonuç olarak, genç kadınlar daha çok depresif belirtiler, stresli yaşam olayları ve olumsuz beden imajı ve kendilerine güven eksikliği göstermişlerdir. Çalışmanın sonucunda beden imajı ve stresli yaşam durumlarının doğrudan ergenlerin yaşadığı depresyonla ilişkisi bulunmuştur (Kutlu, 2009).

Kostanski ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan araştırmada ise alay edilmenin, kişinin beden imajına etkilerine bakılmıştır. Çalışmaya 431 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonucunda fazla kilolu olanların ya da normalin altındaki kiloda olanların özellikle alaya alay konusu oldukları ve bu deneyimlerin beden imajlarını negatif yönde etkilediği açığa çıkmıştır (Oktan ve Şahin, 2010).

Üniversite öğrencilerinin yeme davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri sosyal kaygı düzeylerine göre ele alınmıştır. Çalışmaya 482 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonucunda, erkeklerin yeme davranışları daha sağlıklı ve fiziksel etkinlik düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Yüksek sosyal kaygı yaşayan grubun yeme davranışlarının, düşük kaygı yaşayan gruptan anlamlı bir şekilde sağlıklı olduğu belirlenmiştir (Aşçı ve ark, 2006).

Mülazımoğlu (2001) tarafından yapılan araştırmanın amacı, sporcu olan kadınlar ile sporcu olmayan kadınların sosyal fizik kaygı ve beden imajından hoşnut olma düzeyleri arasındaki farkı tespit etmektir. Çalışmaya 117 sporcu kadın (estetik, ferdi, takım) ile sporcu olmayan 132 lise ve üniversiteli kadın katılmıştır. Araştırma sonucunda, beden imajından hoşnut olma düzeylerinin sporcu olanlar lehine anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Aynı şekilde sporcu olmayanların, sporcu olanlara kıyasla daha olumsuz duyguları olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte sporcu kadınların fiziksel görünüşleri hakkında sporcu olmayan kadınlara göre daha pozitif algılara sahip olduğu

tespit edilmiştir. Tüm araştırmalarda sosyal fizik kaygı ile beden imajından hoşnut olma d¼zeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu g¼r¼lm¼řt¼r (G¼neř, 2009).

Beden imajının niteliği içinde yaşanılan k¼lt¼re, yaşa ve cinsiyete g¼re de değişiklik g¼stermektedir. ¼zellikle kilolu olmak kızlarda ve erkeklerde farklı anlamlar ifade etmektedir. Erkekler d¼ř¼k kiloyu olumlu g¼r¼rken kızlar ideal olarak algılamaktadırlar. ¼stelik hem erkekler hem de kadınlar, ideal beden imajı için oluşan sosyo-k¼lt¼rel zorlamalardan kaçınmaya çalışmaktadırlar. Kızlar, k¼lt¼rel olarak g¼zellik ¼l¼t¼ olarak kabul edilen kalıplara erkeklerden daha fazla uymaya çalışmaktadırlar (G¼neř, 2009).

Çok (1990) tarafından yapılan çalışmanın gayesi T¼rkiye'deki ergenlerin beden imajı hoşnutluk d¼zeylerini belirlemektir. Çalışmaya 555 ¼ęrenci katılmıştır. Çalışmanın sonucunda erkeklerin beden imajı memnuniyet seviyelerinin kadınlara oranla daha y¼ksek olduğu bulunmuştur. Erken olgunlaşan erkeklerin ve geç olgunlaşan kadınların beden imajı memnuniyet seviyelerinin daha y¼ksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, herhangi bir fiziksel aktivitede bulunan bireylerin beden imajı memnuniyet d¼zeyleri daha y¼ksek bulunmuştur (Doğan, 2013).

Mane (2006) üniversitede birinci sınıfa giden ¼ęrencilerini yeme bozukluklarına neden olan değişkenleri araştırmıştır. Araştırmaya 299 üniversite ¼ęrencisi katılmıştır. Çalışma sonucunda, katılımcıların ailesini geleneksel olarak algılayanların diyet, yemek ile ilgili olma ve kiloya y¼nelik takıntının daha fazla olduğu bulunmuştur. G¼ksan (2007) tarafından yapılan araştırmanın hedefi ergenlerin beden imajlarına karşı tutumun ve beden dismorfik bozukluğu yaygınlığının tespit edilmesidir. Çalışmaya 271 lise ¼ęrencisi (%54 kadın) katılmıştır. Araştırma neticesinde, kadınların %67'si, erkeklerin %49'unun bedenlerinden hoşnut olmadığı g¼r¼lm¼ř. Kadınlar erkeklere kıyasla anlamlı olarak daha fazla kilo almakla ilgili endişe taşımaktadır. Yine kadınlar erkeklere kıyasla baldır, bacak, popo, kalça, eller, burun, kilo ve ciltleriyle ilgili olarak anlamlı şekilde daha fazla hoşnutsuzluklarını ifade etmiştir.

Esnaola ve arkadaşları (2010) v¼cutla ilgili olumsuz duygular ve sosyo-k¼lt¼rel algıyı, cinsiyet ve yaş fakt¼rlerine g¼re araştırmaya karar vermişlerdir. Araştırma grubu 1259 kişidir. Araştırmaya katılanların 627'si ergenler, 271'i genç yetişkinler, 248'i orta yaşlılar ve 112'si 55 yaş ¼zerinden oluşmaktadır. Bu araştırmanın sonunda, v¼cut

imajıyla ilgili olumsuz duyguların, sosyal baskıyla doğrudan alakalı olduğu bulunmuştur. Kadınlar, erkeklerden daha çok vücut imajıyla ilgili olumsuz duygular belirtmişler ve kendilerinin çevreden daha çok etkilendiğini ifade etmişlerdir. Araştırmada vücut imajını yordama konusunda cinsiyet faktörü, yaş faktöründen daha etkili bulunmuştur (Arslangiray, 2013).

Caccavale ve arkadaşları (2012) yaptıkları çalışmada ergenlerin kiloları ve beden imajları ile sosyal ortamlara girip girmemeleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 6909 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, ergenlerde fazla kilolu olanların beden imajında düşme tespit edilmiştir. Sosyal ortama katılmaları kilolu kadın öğrencilerde beden imajını sabitleyici rol oynarken, erkeklerde bu etki görülememiştir. Yaşlılarından daha kilolu erkeklerin, sosyal ortama katılmalarından alakasız olarak beden imajlarıyla ilgili negatif duygular yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal kadınların, katılmayan yaşlılarına göre beden imajlarının daha pozitif yönde olduğu gözlenmiştir (Arslangiray, 2013).

2.1.2.Kendini Kabul İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Kılıççı (1981), kendini kabulü etkileyen farklı parametrelerle ilgili olarak 480 üniversite öğrencisiyle yaptığı bir çalışmada, aile tutumları; demokratik, ilgisiz, otoriter ve tutarsız olarak ele alınmıştır. Ebeveyninin ilgisiz olduğunu belirten 8 öğrenci, otoriter olduğunu belirten 62 öğrenci, tutarsız olduğunu söyleyen 63 öğrenci olmasına karşın, ebeveynlerinin tutumunu demokratik bulan 323 öğrenci tespit edilmiştir. Demokratik öğrenci grubunun kendini kabul düzeyi ortalaması, diğer üç gruptaki ortalamadan anlamlı sayılacak şekilde yükseklikte çıkmıştır (Kılıççı, 1981).

Güneysu(1986), “Üniversite Gençlerinin Kendini Kabul Düzeyine Ana baba Tutumlarının Etkisi” adlı çalışmasında kendini kabul seviyesini ölçmek için Kılıççı'nın geliştirdiği Kendini Kabul envanteri ve anne babalarının tutumlarını saptamak için ise Kuzgun'un geliştirdiği Ana baba tutum envanterini kullanmıştır. Hacettepe Üniversitesi'nde 772 tane 1.sınıf üniversite öğrencisi bu araştırmaya katılmıştır. Sonuç olarak; kendini kabul düzeyini etkileyen faktörler arasında yetiştiği ailenin yapısı, ebeveynlerin eğitim durumu cinsiyeti ve kişinin büyüdüğü çevrenin kendini kabul düzeyine etkisi vardır. Anne babanın öğrenim seviyesi arttıkça

kendinin kabul seviyesi yükselir, kardeş sayısı azaldıkça kendini kabul seviyesi yükselir, geniş ailede büyüyen çocukların kendini kabul düzeyleri yüksektir, köyden kente gidildikçe kendini kabul seviyesi artar, annenin demokratiklik seviyesi arttıkça kendini kabul düzeyinin arttığı bulunmuştur (akt. Kutluğ, 2007).

Tulu(1987), çalışmasında üniversitede öğrenim gören öğrenciler için geliştirilen “Kendini Kabul Envanteri”nin, lise öğrencilerine uyarlama çalışması yapılmıştır. Çalışma Ankara Çankaya Lisesi’nde, Lise 1, 2 ve 3. sınıflardan gelişigüzel şekilde seçilen 448 öğrenci ile yürütülmüştür. İlk başta envanterin orijinal şekli alınarak uzman düşüncesine başvurulmuş ve uzman düşüncesi neticesine göre envanterin (L) formunun son halini oluşturulmuştur. Bir sonra ki çalışmada envanter Çankaya Lisesi’nden bir grup öğrenciye testin tekrarı şekliyle uygulanmış, güvenilirlik katsayıları toplam ve her sınıf seviyesi için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Sonuç olarak envanterin lise seviyesinde güvenle kullanılabileceği sonucu elde edilmiştir (Temüğe, 1987).

Kılıççı (1985), Hacettepe Üniversitesi, Beytepe Kampüsü’nde 480 öğrenci ile kendini kabul konusunda yaptığı bir araştırmada, bölümünü istemeyen öğrencilerin, bölümünü isteyen öğrencilere, köy ve kasabandan gelen öğrencilerin şehirlerden gelenlere; yabancı dili olmayan öğrencilerin yabancı dili olanlara, akademik olarak başarısız öğrencilerin akademik olarak başarılı öğrencilere oranla kendini kabulde daha problemliler olduklarını tespit edilmiştir (Kılıççı, 1985).

Kandemir(1991), “Farklı Sosyo-ekonomik Düzeydeki On yedi Yaş Grubu Gençlerin Kendini Kabul Düzeyini etkileyen Bazı Faktörler Üzerinde Bir Araştırma” isimli çalışmasında Ankara ilinin düşük orta ve yüksek sosyoekonomik semtlerini temsil eden Mamak, Yeşilöz, İncirli, Aydınlık evler, Çankaya, Ayrancı liselerinin 3. sınıfına giden on yedi yaşında ki gençler üzerinde uygulamıştır. Çalışma 60 kız, 60 erkek, 120 öğrenciyle gerçekleşmiştir. Çalışmada Temüğe’nin kendini kabul envanteri lise formu uygulanmıştır. Sonuçta kendini kabul düzeyi ile sosyoekonomik seviye arasında anlamlı bir fark olduğu ifade edilmiştir. Sosyoekonomik seviye arttıkça, buna bağlı olarak kendini kabul etme düzeyi de artmaktadır. Cinsiyet açısından kendini kabulde anlamlı bir fark bulunamazken, ebeveynin eğitim durumu, kardeş sayısı aile yapısı kendini kabulde önemli bir etki yaratmadığı tespit edilmiştir.

İslam(1987), Huzurevinde hayatlarına devam eden 36 yaşlıyla gerçekleştirdiği araştırmada, kendini kabulde psikolojik danışmanın etkisini incelemeyi hedeflemiştir. Çalışma neticesinde, psikolojik danışman tarafından yardım alan yaşlıların kendini kabul seviyelerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (İslam, 1987).

Combs ve Snygg, yaptığı araştırmada olumlu ve sağlıklı bireyler, kendinin ve yaşadığı çevrenin hakkında olumlu duygulara sahip olduğu; kendinin kabul gördüğü, istendiği ve kabul gördüğü duygusu içinde bulunduğu; yaşadığı dünyanın sorunları ile başa çıkabilecek bir potansiyele sahip olduğu inancıyla davrandığını ifade etmektedirler. Böyle olumlu benlik şekilleri geliştirebilmek için, birey hem diğerleri tarafından kabul görmeli hem de bazı yerlerde ve bazı durumlarda başarılı olmalıdır. Kelley de Rogers, Combs ve Snygg gibi kendini kabul etmeyen bireylerin kendilerine saygısının düşük olduğuna; kendini gerçekleştirme ihtiyacındaki eksiklik ve doyumsuzluğun bir kaygı, suçluluk ve saldırganlık haline geleceğine işaret etmektedir (akt. Ören, 1989).

Alpsan (1978), grupla psikolojik danışmanın kendini gerçekleştirme ile alakasını incelemiştir. Kendini gerçekleştirme seviyesini ölçmek için uyguladığı kişisel yönelim envanterinin iki ölçeği, kendini kabul ve davranabilme ve desteği içten alma ölçeklerinde pozitif yönde farklılık gösterdiklerini tespit etmiştir. Grupla psikolojik danışmanın kişilerin kendini kabul ve kendine saygı seviyelerinde olumlu etkisi olduğunu ileri sürmüştür (Alpsan, 1978).

Aşık (1992), “Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarını Etkileyen Bazı Etmenler” adlı çalışmasını Hacettepe Üniversitesi Edebiyat, Eğitim, Güzel sanatlar, İktisadi ve İdari Bilimler, Fen ve Mühendislik Fakültelerinden rastgele yöntem yoluyla seçilen 290 öğrenciyle gerçekleştirmiştir. Çalışmada Selçuk(1988) tarafından geliştirilen “Kendini Açma Envanteri” ve Kılıççı (1981)’nın “Kendini kabul envanterini” uygulanmıştır. Çalışma sonucunda; yaşın, cinsiyetin, sosyo-ekonomik seviyenin ve hayatının çoğunu geçirdiği yerin kendini açma düzeyinde etkisinin olmadığı bulunmuş olup, Kendini kabul seviyesinin ise kendini açma seviyesi üzerinde, kendini kabul düzeyi yüksek öğrenciler lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

Güneysu ve Bilir(1988), Kılıççı'nın 1981'de geliştirdiği Kendini Kabul Envanteri ve Kuzgun'un 1972'de geliştirdiği "Anne-Baba Tutum Envanteri"ni uygulayarak gerçekleştirdikleri çalışmalarında; ebeveyn tutumu, ailenin yapısı, yetiştiren kişilerin eğitim düzeyi, cinsiyet ve büyüdüğü evre gibi faktörlerin niversite ğrencilerinin kendini kabul seviyelerini etkilediği sonucu bulunmuştur (Güneysu ve Bilir, 1988).

Süleymanoğlu (1994) "Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Eğitiminin Kendini Kabul Düzeyine Etkisi" adlı tezini psikolojik danışmanlık ve rehberlik bilim dalı, fen ve sosyal bilim alanlarında eğitim gören I. ve IV. sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada psikolojik danışmanlık ve rehberlik okuyan öğrencilerin kendini kabul düzeylerinin fen ve sosyal bölümünde okuyan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gökçakan(1992), "Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi ğrencilerinin Kendini Kabul Düzeylerinin eşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" isimli çalışmasında Kılıççı'nın kendini kabul envanterini fen bilimleri, sosyal bilimler, Türk dili ve edebiyatı ve eğitim bilimleri alanında okuyan öğrencilerden seçilen 250 ğrenci üzerinde uygulamıştır. Çalışma sonucunda; kızların erkeklere oranla kendilerini kabul düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Başarıları daha yüksek seviyede olanların kendini kabulünün de yüksek olduğu fakat başarılı ve başarısız öğrenciler arasında fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Okunulan bölüm ve anabilim dallarına göre eğitim bilimlerinde okuyan öğrencilerin en yüksek seviyede kendini kabule sahip oldukları görülmüştür. Araştırmaya katılanların kaçıncı sınıfta oldukları ise kendini kabul üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür.

Önen (1989), 40 kız, 21 erkek katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmasında, eğitimde psikolojik hizmetler bölümü öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmasında, çevresin de bulunan insanları kabul seviyesi ile kendini kabul seviyesinin kıyaslanmasının yanında, bu kıyasın sonucunda uyumlu olmanın kendini kabule etkisini araştırmıştır. Çalışma neticesi, uyum ile kendini kabul arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kızların erkeklere oranla kendini kabulü fazla bulunmuştur (nen, 1989).

Ören (1991), "Denetim Odağı ve Kendini Kabul Arasındaki ilişkiler" isimli çalışmasında içten denetimli olma ile kendini kabul arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu, içten denetimlerin, dıştan denetimlere oranla kendilerini daha fazla düzeyde kabul ettiklerini bulmuştur. İçten denetimli kişilerde dıştan denetimlilere kendini kabul boyutları yönünden ayırım gösterdikleri de ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu çalışmada "başkalarınca kabul gördüğüne inanma" içten denetimlerde daha fazla olduğu görülmüştür.

Güripek(1993), "Yetiştirme Yurtları ve Sosyo-ekonomik Düzeyi Düşük Aile Yanında Kalan On yedi Yaş Grubu Gençlerin Kendini Kabul Düzeylerinin Saptanması" adlı çalışmasında Ankara ilindeki sosyo-ekonomik seviyesi düşük ve yetiştirme yurdunda yaşayan 75'er öğrenci üzerinde uygulamıştır. Gençin kendini kabulünde sosyo-ekonomik seviyesi düşük dahi olsa ailenin önemli olduğu görülmüştür. Aileleri olan gençlerin kendini kabul düzeylerinin arttığı görülmüştür. Bu çalışmada kendini kabul envanteri lise formu ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Yurtta kalış süresi, yurda giriş sebebi, , ebeveyn durumu, yanına gelenler ve aile yapısının gencin kendini kabulü üzerinde istatistiksel olarak değerli bir etkisi olmadığı, kendini kabul düzeyine kardeş sayısının önemli etkisi olduğu görülmüştür.

İşmen(1993), bu çalışma da duygusal yönden istismara maruz kalan liselilerin kendini kabul düzeyleri üzerinde bir araştırma yapmıştır. Çalışma İstanbul'da farklı liselerde okuyan 210 kız, 181 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 392 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada kendini kabul seviyesi ile algılanan duygusal istismar seviyeleri arasında ki ilişkiye bakılmıştır. Çalışma sonucunda kendini kabul seviyesinin arttığı durumlarda, algılanan duygusal istismar seviyelerinde azalma gözlemlenmiştir. Kızlarda ve erkekler de duygusal istismar yönünden aralarında bir fark bulunamamış. Bu durumda duygusal istismarın cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Kendini kabulün arttığı bir diğer durumda gelir seviyesinin artması durumudur. Gelir seviyesi düşük çocuklarda kendini kabul düşük çıkarken, gelir seviyesi yüksek çocuklarda gelir seviyesi yüksek bulunmuştur (İşmen, 1993).

Çiviteci(1998) "Lise Öğrencilerinin Çocukluk Dönemlerine İlişkin Algıladıkları Anne Baba Davranışları ile Kendini Kabul Düzeyleri Arasındaki İlişki"

adlı çalışmasını Ankara ili merkez ilçesindeki resmi genel liselerde okuyan lise 2. sınıf öğrencilerine (194 kız 207 erkek öğrenci) uygulamıştır. Çalışmada kendini kabul envanteri lise formu ile algılanan anne baba davranışları envanteri kullanılmıştır. Sonuç olarak lisede okuyan kız ergenlerin kendini kabul düzeylerinin, çocukluk sürecine ilişkin olarak hem annelerinin hem babalarının davranışlarıyla alakalı olduğu; erkek ergenlerin kendini kabul seviyelerinin ise daha çok babalarının davranışlarıyla alakalı olduğu görülmüştür.

Allport ise, bireyin olgunluğu ve normalliği konusunda 6 ölçüt ileri sürmüştür. Bunlar, benliğin sınırlarını genişletmesi, sevgi bağıyla diğerlerine bağlanma, duygusal yönden güven, gerçekçi algı, tutarlı bir hayat felsefesi ve kendi davranışlarına realist bir gözle üstelik güven duygusu ile bakabilmedir. Duygusal güven diye isimlendirdiği ölçütü de, benliği kabul, hayal kırıklıklarına ve yetersizliklerine hoşgörülü olabilme, kendine güven, depresyon ve saldırganlık duyguları içine kolaylıkla pes etmeme gibi kişilik özellikleri ile açıklamaktadır (Rapport, 1972).

Walsh ve Hanle (1974) “Tutarlı Meslek Tercihleri, Meslek Olgunluğu ve Akademik Başarı” adlı çalışmalarında; meslek seçiminde tereddüt, uygun olan ve uygun olmayan meslek seçimini yapma ile mesleki olgunluk düzeyleri arasındaki farklılığa mesleki olgunluk ölçeği, Amerikan üniversite bataryası ve kendini değerlendirme anketi uygulanarak incelemişlerdir. Sonuç olarak; mesleki olgunluk seviyesinin, doğru meslek tercihi yapan grupta, doğru olmayan meslek tercihi ve meslek seçiminde kararsız olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Pintrich (1982), sınıf öğretmeninin öğrencilerin kendini kabulüne olan etkisini araştırmak için bir laboratuvar çalışması yapmıştır. Ayrıca sınıf düzeyini, sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyetinde kendini kabul üzerindeki etkisini bakmıştır. 85 deneğe likert tipi ölçek uygulanmış ve kendini kabul, bu ölçeğe verilen cevaplara göre tespit edilmiştir. Sonuçta, öğretmenin yüksek düzeyde iltifat etmesi ve alt düzeyde eleştirmesinin öğrencilerin kendini kabulünü artırdığı görülmüştür.

Super ve Nevill (1984) “Lise Öğrencilerinin Mesleki Olgunluğunda Değişken Olarak Belirgin İş Rolü” adlı çalışmada ise lise 2. ve 3. sınıf öğrencisi olan 204 kız

ve erkek öğrenciye uygulamıştır. Sosyo-ekonomik seviye ile cinsiyetin mesleki olgunlukla olan ilişkisine bakılmıştır. Sonuçta; mesleki olgunluk ile sosyo-ekonomik seviye ve cinsiyet arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Horney, kişinin kendi kendine kararlar alıp ve aldığı bu kararların sorumluluğunu üstlenebildiğinde gerçek benliğe ulaştığını ve kendini kabul ettiğini belirtmiştir (akt. Ören, 1989).

2.1.3.Yaşam Doyumu İle İlgili Araştırmalar

Erdem ve arkadaşlarının (2004) hemodiyaliz hastalarında umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, umutsuzluk ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir. Çalışmada 50 yaş ve üzeri olan hastaların yaşam doyumu puan ortalaması diğer gruplara göre oldukça fazla bulunmuştur. 50 yaş ve üstündeki hastaların yaşam doyumlarının daha fazla olmasının sebebi, bu yaştaki hastaların, genç hastalara göre hastalığı daha basit olarak kabul etmeleri, hastalığa uyum sağlamaları ve uygun bas etme mekanizmaları geliştirmeleriyle ilgili olabilir. Cinsiyet, medeni durum ve hemodiyalize girme süresi, gibi faktörlerin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farkı bulunamamıştır (akt. Annak, 2005).

Aşan ve Erenler'in 2008 yılında bir devlet üniversitesinde çalışan öğretim görevlilerinin yaşam doyumları ile yaptıkları iş arasında bir ilişki olup olmadığı ve cinsiyet faktörünün incelendiği çalışmada yaşam doyumu ve iş arasında ki ilişkiyi pozitif yönlü olarak tespit etmiştir, cinsiyet yönünden ise anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Aşan kadın ve erkek arasında anlamlı bir farklılığının olmamasını kadınların günlük hayatta aktif rol almaya başlaması, erkek ve kadının aile içinde görevlerinde değişim, cinsiyet açısından yaşam tarzlarının artık birbirine benzemesi bağlamaktadır (Aşan ve Erenler, 2008).

Bearsley ve Cummins (1999), çalışmada sokakta yaşayan ergenlerin yaşam kalitesi ve amaçlarına bakmıştır. Çalışmanın aralığı 14 ile 17 yaşında ki ergenlerden oluşmuştur. Çalışmada evsiz ergenlerle ile aileleriyle yaşayan ergenleri kıyaslanmıştır. Çalışmanın sonuçları, aileleriyle yaşayan ergenlerin yaşam kalitesi,

evsiz ergenlere oranla anlamlı olacak şekilde yüksek çıkmıştır. Aynı şekilde, aileleriyle yaşayan ergenlerin kişisel anlam seviyeleri, evsiz ergenlere oranla anlamlı derece de yüksek çıkmıştır.

Bekâr bireylerin yaşam doyumunu gösteren faktörler Cockrum ve White'in (1985), evlenmemiş kadın ve erkeklerin yaşam doyumları ile ilgili yaptıkları çalışmanın konusudur. Araştırma sonucunda cinsiyet açısından farklı değişkenlerin yaşam doyumuna etki ettiği görülmüştür. Bu durum da erkeklerde aynı hobileri ve değerleri paylaştıkları kişilerle bütünleşme önemli olmaktadır. Yaşam doyumundaki değişimlerin %25'ini bize göstermektedir. Kadınlarda yalnız kalmaları sonucu ortaya çıkan duygusal yalnızlık ve duygusal ilişkilere sahip olma durumu yaşam doyumunun %45'ini açıklamaktadır. Bu farklılaşma, erkeklerin topluluk içinde daha az yakınlık düzeyinde sosyalleşmeleriyle ifade edilmektedir. Bekâr kadınların yaşam doyumunu ortalaması (M=3.80), bekâr erkeklerden (M=4.00) daha düşüktür. Bunun nedeni ise yalnızlığı çok hisseden ve çok fazla etkilenen kadınlardır.

Perneger ve diğer araştırmacılar (2004), araştırmalarını İsveçli genç yetişkinler üzerinde yapmışlardır. Gençlerin mutluluk ve psikolojik olarak sağlıklı olmayla aralarında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür (Gülcan, 2014).

Eren 2008 yılında yaptığı araştırmada, onkoloji hemşirelerinin iş ve yaşam doyumlarını incelemiştir. Araştırma sonucu yeterli ücret, psikolojik destek almaları ve sosyal aktivitelere katılma şansı verildiği takdirde bu bölümde çalışan hemşirelerin iş ve yaşam doyumlarının daha fazla olabileceğini tespit etmiş. Onkoloji bölümünde kendi istekleriyle çalışan hemşirelerin iş ve yaşam doyumları daha yüksek olduğu görülmüştür (Eren, 2008).

Andrew ve Withey (1976), yaptıkları araştırmada, cinsiyet ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığını bulmuşlardır. Yaşam doyumunu ve medeni durum arasında anlamlı sayılacak derecede ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak, evli olma yaşam doyumunu pozitif yönde etkilemektedir (akt. Annak, 2005).

Gilman ve Huebner (2006), çalışmalarında yaşam doyumunu seviyeleri yüksek ergenleri incelemiştir. Yaşam doyumunu ile akademik başarı, çevreyle iletişim, aileyle

iletişim, kendine saygısı, okula karşı duruş, arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca ter yönlü ilişkinin bulunduğu stres, depresyon ve kaygıda tespit edilmiştir. Yaşam doyumu seviyesi fazla ergenler, yaşam doyumu düşük ergenlerden bütün incelemelerde, benlik saygısı iç denetim ve umut yönünden daha fazla puanlar almışlar.

Çalışma ve iş noktasından yaşam doyumu incelendiğinde çeşitli araştırmalar farklı şeyler söylemektedir. Keser'in (2003) bir çalışmasında kadın öğretim görevlilerinin yaşam doyumlarının erkek öğretim görevlilerine oranla daha çok olduğu belirlenmiştir. Malatya'da doktorlar üzerinde yapılan bir çalışmada ise iş doyumu, tükenmişlik seviyesi, yaş, cinsiyet gibi faktörlerin yaşam doyumu düzeyi ile ilgisi araştırılmıştır. Buna göre, kadın doktorların erkek doktorlara göre yaşam doyumlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, doktorluk haricinde ek bir işe sahip bireylerin olmayanlara nazaran, evli bireylerin olmayanlara nazaran, gelir durumunu yeterli bulan bireylerin bulmayanlara nazaran yaşam doyumlarının daha fazla olduğu belirlenmiştir (Ünal ve ark. 2001).

Şener'in 2002 yılında yaptığı araştırma da göğüs hastalıkları bölümünde görevli hemşirelerin iş ve yaşam doyumları arasında ki ilişkiyi incelemiştir, iş ve yaşam doyumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamış. Çalışmada hemşirelerin en yüksek doyum sağladıkları sırasıyla; güvenlik, işin kendisi ve çalışma arkadaşlarıyla ilişkileri olduğu tespit edilmiştir. En az iş doyum sağladıkları ise; ücret, yükselme olanakları, çalışma ortam ve koşulları olarak bulunmuştur (Şener ve Acuner, 2002).

Yaşam doyumunda önemli konularından biri de kişinin yaşamında önemli bir yeri olan iş durumudur. Yaşam doyumu iş yaşamı ile çok ilişki içindedir. Bunun en önemli nedenlerinden biri bireyin yaşamının önemli bir bölümünün iş yerinde çalışarak geçmesidir. Bireyin çalıştığı yer, bu yerin bireye etkisi, iş yerinde olduğu sorumluluk, işin monotonluk durumu, aldığı maaş, ödüllendirilmesi, iş güvenliği gibi faktörler yaşam doyumunu etkilemektedir (Özdevecioğlu, 2003). İnsanların işleri, yaşamlarının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. İnsanların iş yaşamlarında aldıkları doyumu, yaşam doyumuna oldukça büyük bir katkısı vardır (Keser, 2005).

Neto (2001), çalışmasında, Portekiz’de göç etmemiş ailelerle göç etmiş ailelerde ki ergenlerin yaşam doyumu seviyelerine bakmıştır. Çalışma sonuçları, göç eden ergenlerle, göç etmeyen ergenler arasında anlamlı bir fark tespit etmiştir. Göç etmiş ailelerden gelen ergenlerin yaşam doyumu, göç etmemiş ailelerden gelen ergenlerden daha az olduğunu ifade etmiştir.

Özdevecioğlu çelik kapı sektöründe hizmet verenlerle yaptığı çalışmada yaşam doyumu ve iş doyumu ilişkisini istatistiksel açıdan değerli bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Kadın çalışanların erkek çalışanlara kıyasla iş ve yaşam doyumu yönünden anlam ifade eden bir farklılaşma bulunamamıştır. Medeni durum açısından iş ve yaşam doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yine aynı işletmedeki çalışma süreleri bakımından iş doyumu açısından anlamlı bir ilişki görülürken, yaşam doyumu açısından anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (Özdevecioğlu, 2003).

Veenhoven’in (2009) 2000-2009 yılları arasında yaptığı 143 ülkede gerçekleşen araştırmasında mutluluk düzeylerinin farkları karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre, Türkiye sonuçlar itibari ile sıralamada 130-131 arasındadır. Bu sonuç neticesinde Türkiye’de yaşayan insanların yaşam doyumu seviyesi 100 üzerinden 49 olarak tespit edilmiştir. Yine bu sonuçlar göz önüne alındığında Türkiye diğer ülkelerle kıyaslandığında orta düzeyde çıkmaktadır (Veenhoven, 2009).

Keser’in (2003) bir çalışmasında kadın öğretim görevlilerinin yaşam doyumlarının erkek öğretim görevlilerine oranla daha fazla olduğu bulunmuştur. Malatya’da doktorlarla yapılan bir çalışmada ise iş doyumu, tükenmişlik seviyesi, yaş, cinsiyet gibi değişkenlerin yaşam doyumu seviyesi ile ilgisi incelenmiştir. Araştırmaya göre, kadın doktorların erkek doktorlara kıyasla yaşam doyumlarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Bunun yanında, doktorluk haricinde ek iş yapanların, ek iş yapmayanlara göre, evli olanların olmayanlara göre, gelir durumunu yeterli bulanların bulmayanlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Ünal ve ark. 2001).

2.1.4. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Araştırmalar

Gökçe (1993) araştırmasında üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiye bakmıştır. Çalışmanın örneklemini oluşturan Ege Üniversitesi hazırlık ve 1. sınıf öğrencilerinden toplam 326 öğrenciye ‘Bireysel Bilgi Formu’, ‘Katz KSA-S Uyum Skalası’, ‘Dayanıklılık Ölçeği’, ‘Stresle İlgili Faktörler Ölçeği’ ve ‘Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği’ uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda, kişilerin uzaklaşmadan hayata, işe ya da okuluna bağlanma inancı, gidişatı kontrol edebileceği ve değişimleri tehdit edici bir nitelik gibi görmek yerine mücadeleye davet olarak değerlendirebilme yetenekleri stres algısı üzerinde etkili olmakta ve kişinin daha az hastalanmasını yardımcı olmaktadır. Diğer açıdan dayanıklılık puanı fazla olan öğrencilerin ruh sağlığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının, dayanıklılık seviyesi düşük olan öğrencilerin ruh sağlığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarından yüksek olduğu; stresle başa çıkabilen öğrencilerin dayanıklılık seviyesinin yüksek olduğu ayrıca dayanıklılık düzeyi düşük olan öğrencilerin başarısız başa çıkma yollarını, dayanıklılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin ise işe yarar başa çıkma yollarını kullandıkları görülmüştür. Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık seviyemiz arttıkça ruh sağlığının olumlu yönde etkilendiğimiz ortaya çıkmıştır.

Öte yandan Funk ve Houston (1987), yaptıkları çalışmada daha önceki çalışmalardan farklı sonuçlara ulaşmışlardır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, psikolojik dayanıklılığın sağlık üzerinde pozitif etkisi olduğu daha önceki çalışmalarla uyumlu gibi gözükse de, psikolojik dayanıklılığın hastalık, depresyon ve stresin negatif etkilerini engelleme özelliği olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca psikolojik dayanıklılığın, fiziksel hastalık şikâyetlerinden çok, psikolojik hastalık şikâyetleriyle alakalı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Durak (2002) araştırmasında, psikolojik semptomları yordamada kişilik özelliklerinden stresin ve strese karşı direnç olan özellikleri incelemiştir. Ayrıca Türk örnekleminde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin (PVS III-R) psikometrik özellikleri denemiştir. Üniversite öğrencilerinde deprem olayı yaşamış olanlarla yaşamamış olanlar arasında başa çıkma şekilleri algılanan, sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık incelenmiştir. Araştırmaya katılan kişilere Yönelik ‘Yaşam Olayları

Ölçeği', 'Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği', 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği' ve 'Kısa Semptom Envanteri' verilmiştir. Araştırmanın sonucu, kişinin bireysel yetenekleri semptomları yordamadaki etkisini ve stres ile psikolojik belirtilerin psikolojik dayanıklılığın birleştirici rolünü ortaya çıkarmıştır. Psikolojik dayanıklılık açısından, depresyon yaşamayan öğrencilerin psikolojik semptomları stresten ve kişilik özelliklerinden bağımsız mantıklı olarak açıklama yeteneğine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Motan (2002), kaygı ve depresyonu ayırıştırma yöntemi olarak psikolojik dayanıklılığı kullandığı araştırmasında, kişiliğin dolayısı ile psikolojik dayanıklılığın kişi üzerindeki etkisinin, stresli yaşam durumlarından daha fazla olduğunu bildirmiştir. Kişilik birey için kalıcı bir kavram olurken, stres veren olayların süresiz olduğu düşünüldüğünden, etki oranlarının farklı olduğu görülmüştür.

Terzi (2005) araştırmasında, öznel iyi olmayla alakalı psikolojik dayanıklılık modelini test etmiştir. Çalışmaya katılanlar Gazi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 395 öğrencidir. Öğrencilere araştırma kapsamında 'Bilişsel Değerlendirme Ölçeği', 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-IIIR', 'Başa Çıkma Yolları Ölçeği', 'Benlik Saygısı Ölçeği', 'Sürekli Kaygı Envanteri' ve 'Yaşam Doyumu Ölçekleri' verilmiştir. Çalışmada stresli yaşam deneyimlerinde bilişsel değerlendirme stresle başa çıkma, psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği iyi olmayı dolaylı şekilde etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Finn ve Rock (1997) akademik yönden başarılı öğrencileri, başarısız öğrencileri ve okulu bırakanları psikolojik özelliklerine ve okuldaki katılımlarına göre kıyaslamışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre, öğrenci katılımı akademik dayanıklılığın hayati bir göstergesidir. Benlik saygısıyla içsel kontrol arasında güçlü bir bağ vardır. Akademik olarak başarılı öğrencilerin, akademik olarak başarısız öğrencilere göre anne babanın eğitim ve gelir seviyesi daha yüksektir. Risk altındaki dayanıklı çocuklar, aile koşullarında bağımsız olarak hareket edebilmekte çok başarılıdırlar. Başarılarından ve başarısızlıklarından kendileri mesullerdir ve benlik saygıları yüksektir.

Cappella ve Weinstein (2001) çalışmalarında orta öğretime zayıf okuma yeterliliğiyle gelen öğrencilerin, okulu bırakmaya ayrıca akademik olarak da başarısız olmaya daha yakın olduklarını tespit etmişlerdir. Bütün akademik süreçleri boyunca başarısız olan öğrencilerin lisede de başarısızlığa yatkın olduğunu görmüşler. %85' oranında okuma yetersizliği lisede de aynı şekilde kalmaktadır. Ama daha başarılı olan öğrenciler okuma seviyelerini geliştirebilmektedir. Toplumdaki çoğunluktan olmak, kadın olmak ve akademik bir eğitim almak, lisedeki akademik dayanıklılığı yordamaktadır.

Özcan (2005) çalışmasında, anne ve babası boşanmış ve boşanmamış lise öğrencilerinin yılmazlık özelliklerini ve koruyucu faktörlerine bakmıştır. Özcan, psikolojik dayanıklılık kavramını “yılmazlık” olarak isimlendirmiştir. Anne ve babaları ile birlikte olan lise öğrencilerinin sahip oldukları yılmazlık seviyelerinin, ebeveynleri boşanmış olanlara göre fazla olduğu belirlenmiştir.

Terzi (2008) araştırmasında, üniversitede eğitim gören öğrencilerde algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma kapsamında 140 öğrenciye ‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ ve ‘Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’ uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda üniversitede okuyan öğrencilerde psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında ilişkinin anlamlı derece de olduğu bulunmuştur.

Karavardar (2010) Psikolojik yıldırma ile hakkını arama, stresle başa çıkma stilleri, algılanan sosyal destek, ve psikolojik dayanıklılık gibi kişilik özellikleri ile olan ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada 310 kişiye ‘Psikolojik Yıldırma Ölçeği’, ‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’, ‘Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’, ‘Hakkını Arama Ölçeği’ ve ‘Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği’ uygulanmıştır. Psikolojik yıldırma ile psikolojik yıldırmaya direnç gösteren kişilik özelliklerinden psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek, hakkını arama ve stresle başa çıkma şekillerini kullanma kişilik özellikleri ile psikolojik yıldırma arasında ters yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Ülker (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada farklı üniversitelerden öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile temas engellerine bakıldığı ve

psikolojik dayanıklılık seviyeleri değişik üniversitelerde okuyan öğrencilerin temas düzeylerinin, aile şekillerine göre değiştii, tam temas düzeylerinin cinsiyet, psikolojik dayanıklılık ve algılanan anne baba tutumuna göre değiştii bulunmuştur. Bunlarla birlikte bağımlı temas düzeyleri ve temas sonrası düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre değiştii; aynı zamanda temas düzeylerinin cinsiyet, psikolojik dayanıklılık, algılanan anne tutumu ve algılanan baba tutumuna göre değişmediği, tam temas düzeylerinin ise aile tipi, algılanan anne tutumuna göre değişmediği, bağımlı temas düzeyleri ve temas sonrası düzeylerin cinsiyet, aile tipi, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumuna göre değişmediği çalışma sonunda bulunmuştur.

Sürücü ve Bacanlı (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerinin üniversiteye uyumu psikolojik dayanıklılık ve demografik faktörlere göre incelenmiştir. Araştırmada orta seviyede psikolojik dayanıklılığı olan öğrencilerin düşük seviyede psikolojik dayanıklılığı olan öğrencilerden genel uyum puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür; orta ve yüksek derecede psikolojik dayanıklılığı olan öğrencilerin ise düşük psikolojik dayanıklılık puanı olan öğrencilere göre akademik uyum puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Bahadır (2009) üniversitede sağlık fakültelerinde okuyan öğrencilerin psikolojik sağlımlıklarını incelediği araştırmasında öğrencilerin psikolojik sağlımlık puan ortalamalarının erkeklerde ve anne/baba eğitimi düşük olanlarda daha fazla olduğu, tedavi görmek zorunda kaldığı bir rahatsızlık geçiren ve bundan dolayı hastaneye yatanmış olan öğrencilerde ise düşük olduğu görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacı, önemi, problemler, sınırlılıklar, modeli, evreni ve örnekleme, verilerin toplanması, verilerin çözümü ve yorumuna ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık gibi klinik sorunların temelini oluşturan öğelerin diğer psikolojik etkenlerle ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Vücut algısının kişinin duygu düşünce ve davranışlarda önemli etkisinin olduğu göz önüne alınarak psikolojik dayanıklılık seviyesine etkisi ve yaşam doyumuna olan etkisine yönelik soruların cevaplarını bulmayı amaçlamaktadır. Kişinin koşulsuz kendini kabul düzeyinin de yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılıkla olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

3.2. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma vücut algısının ve koşulsuz kendini kabulün yetişkin bireylerde yaşam doyum ve psikolojik dayanıklılık üzerinde ne kadar etkili olduğunun araştırılması açısından önem arz etmektedir.

3.3. Araştırmanın Problemi

Yetişkin bireylerde vücut algısı ve kendini kabul düzeyinin yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisi vardır.

Bu araştırma yetişkin bireylerde bedenlerini algılamanın ve kendini kabul etme düzeylerinin, klinik sorunlara yol açan yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık üzerinde ki etkilerini araştırmakta aynı zaman da bu kavramların sosyo-demografik değişkenlerle etkileşimine yönelik sorulara cevap aramaktadır.

3.3.1. Alt Problemler

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine yer verilmiştir.

1. Bireylerin cinsiyetlerine göre beden algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Bireylerin medeni durumlarının yaşam doyumu ve beden algısı üzerin de etkisi var mıdır?
3. Bireylerin psikolojik destek alıp almamalarına durumlarının kendini kabul ve psikolojik dayanıklılık seviyesi üzerinde etkisi var mıdır?

3.4. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul ve Antalya ilinde yaşayan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise rastgele yöntemle seçilmiş İstanbul ve Antalya ilinde yaşayan 421 kişidir.

3.5. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada “tarama modeli” düşünülerek araştırmanın modeli oluşturulmuştur. Tarama modelleri, geçmişte veya şu anda var olan bir durumu olduğu şekilde tanımlamayı amaçlayan araştırma modelidir. Araştırmanın konusu olan olay, kişi ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi aktarılmaya çalışılır. Bu koşulları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme amacı yoktur (Karasar, 2009).

3.6. Sınırlılıklar

Bu bölümde araştırmanın sınırlılıklarından bahsedilmiştir.

1. Araştırma, 25 yaş üzeri İstanbul ve Antalya ilinde yaşayan bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen verilerin Vücut Algısı Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği, Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan “ Kişisel Bilgi Formu” ile sınırlıdır.

3.7.Sayıtlar

Bu bölümde araştırmanın sayıtlarına yer verilmiştir.

1. Araştırmada ki örneklem grubu evreni yeterli ölçüde temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Katılımcıların sorulara içten ve en uygun cevapları verdiği varsayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılan ölçeklerin, ölçülmesi gereken değişkenleri ölçer niteliktedir.

3.8.Tanımlar

Araştırmayla ilgili kavramların tanımları aşağıdadır.

Beden İmajı: Grogan(2005), bedeninin başka insanlara nasıl görüldüğü hakkında bireyin düşüncesi ya da kendi bedeniyle ilgili duyguları ve tavırları şeklinde tanımlamaktadır (Aşçı ve ark., 2006).

Kendini Kabul: Ruh Bilim Terimleri Sözlüğü, kendini kabul,” Kişinin suçluluk, yetersizlik, beğenme ya da övünme duygularına kapılmadan kendini bütün olumlu ya da olumsuz yönleriyle kabul etmesi” şeklinde tanımlamıştır (Enç, 1974).

Yaşam Doyumu: Kişinin tüm hayatını belirlediği ölçütlerde olumlu değerlendirmesidir (Altundağ, 2013).

Psikolojik dayanıklılık: Kişinin belirsizlik, engeller ve karşısına çıkan benzer olumsuz durumları aşarak başarılı olabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Basım ve Çetin, 2011).

3.9.Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına yer verilmiştir.

3.9.1.Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formunun uygulandığı kişilere cinsiyet, yaş, medeni durum, yaşanan yer, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve psikolojik yardım alıp almadıklarına ilişkin sorular sorulmuştur.

3.9.2.Vücut Algısı Ölçeği

Secord ve Jourard (1953)'in geliştirdiği vücut algısı ölçeği, bireylerin kendi bedenlerinde ki bölümlerden ve işlevlerinden ne kadar hoşnut olduklarını ölçmek için geliştirilmiştir. Secard ve Jourard, bireylerin benlik kavramları ile vücutlarından aldıkları tatminin ilişkili olduğu düşüncesiyle ortaya koydukları hipotezlerinin test edilmesi sonucunda, hazırlanan ölçek iki bölümden oluşmuştur. Ölçeğin orijinal ilk bölümü beden işlevlerini ve beden bölümlerini içeren 46 maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin ikinci bölümü benliğin çeşitli yönlerini (kişilik, kendine güven, vb.) içeren 55 madde içermektedir (Uğur, 1996; akt. Kundakçı, 2005). Balog'un(1986) araştırmasında ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini değerlendirmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı $\alpha=.89$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik çalışması Hovardaoğlu (1992) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu, 40 maddeden oluşan ve beşli derecelendirme ile cevaplanan (1= Çok beğerniyorum, 2= Oldukça beğerniyorum, 3= Kararsızım, 4= Pek beğermiyorum, 5= Hiç beğermiyorum) bir ölçme aracıdır. En olumlu ifade 1 puan, en olumsuz ifade ise 5 puan almaktadır. Buna anlamda, alınabilecek en az toplam puan 40, alınabilecek en fazla toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın az olması ise memnuniyetin artmasını ifade etmektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ölçeğin geçerliği iki yarım güvenilirliğiyle değerlendirilmiş ve iki yarım güvenilirliği katsayısı $\alpha=.75$ olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek düşüncesi ile iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve Cronbach Alfa katsayısı $\alpha=.91$ olarak belirlenmiştir (Kundakçı, 2005).

3.9.3.Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği

Chamberlain ve Haaga (2001) tarafından geliştirilen Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği 20 maddede içermektedir. Ölçek, Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranış Kuramı çerçevesinde oluşturulmuştur. Ölçek maddeleri "benim için doğru" ile "benim için doğru değil" arasında değişen 7'li likert türünden derecelemeyi gerektiren bir ölçme aracıdır. Koşulsuz kendini kabul ölçeği koşullu ve koşulsuz kendini kabulünü içeren iki alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekteki " Sadece insan olduğum için değerli olduğuma inanırım", koşulsuz ve "Bazı insanların diğerlerinden daha değerli olduğunu düşünürüm" gibi koşullu kendini kabulü içinde barındıran maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin ayırt edici geçerliğini göstermek üzere uygulanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanlarıyla $r=.56$, Beck Depresyon Envanteriyle $r=-.39$, Beck Anksiyete Envanteri puanlarıyla $r=-.50$, Marlowe-Crowne Kendini Aldatma ölçeği puanlarıyla $r=.19$, Mutluluk $r=.36$, ve Yaşam Doyumu Ölçek puanlarıyla $r=.29$ korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği için gerçekleştirilen Cronbach Alfa katsayısı $.72$ olarak kaydedilmiştir. Ölçeğin birkaç maddesi ters puanlanmakta olup bütün madde puanlarının toplanmasıyla tek bir puan elde edilmektedir.

3.9.4.Diener Yaşam Doyum Ölçeği

Uygulamada Deiner, Emmons, Larsen, Griffin'nin geliştirdiği, Köker'in Türkçe'ye uyarlanmış olduğu 5 sorudan meydana gelen Yaşam doyumunu tespit etmek amacıyla "Yaşam Doyumu Ölçeği" (Life Satisfaction With Life Scale) kullanılmıştır. Diener ve Dig.(1985), tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeğinin (The Satisfaction With Life Scale) Türkçeye uyarlanması Köker (1991), tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda; test-tekrar test güvenilirliği $r=.85$, madde-test korelasyonları ise 71 ile 80 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Durak ve arkadaşları tarafından değerlendirilmesi yapılmıştır (Durak ve ark. 2010).

3.9.5.Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen ve Basım ve Çetin (2011) tarafından “Yetişkinler için Dayanıklılık Ölçeği’nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması” isimli araştırmalarında güvenilirlik ve geçerliliğine bakılan ve Türkçeye çevrili ve uyarlaması yapılmış olan bir ölçektir. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friborg ve ark. (2003) tarafından geliştirilmiş olup ‘kişisel güç’, ‘yapısal stil’, sosyal yeterlilik’, ‘aile uyumu’ ve ‘sosyal kaynaklar’ boyutlarını ele almaktadır. Daha sonra yapılan başka bir çalışma (Friborg ve ark. 2005) ölçeğin altı boyutlu yapısıyla psikolojik dayanıklılık modelini daha iyi açıkladığını göstermektedir. Friborg ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada ‘kişisel güç’ boyutu ‘kendilik algısı’ ve ‘gelecek algısı’ şeklinde ikiye ayrılmış ve toplam altı boyutlu bir yapı bulunmuştur. Ölçekte, ‘yapısal stil’ (3,9,15,21) ve ‘gelecek algısı’ (2,8,14,20) 4’er madde; ‘aile uyumu’ (5,11,17,23,26,32), ‘kendilik algısı’ (1,7,13,19,28,31,) ve ‘sosyal yeterlilik’ (4,10,16,22,25,29) 6’sar madde, ve ‘sosyal kaynaklar’ (6,12,18,24,27,30,33) ise 7 madde ile ölçülmektedir (Basım ve Çetin, 2011). Basım ve Çetin (2011) tarafından ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının 0,66 ile 0,81 arasında ve test-tekrar test güvenilirliklerinin ise 0,68 ile 0,81 arasında değiştiği bulunmuştur.

3.10. Verilerin İstatiksel Analizi

Bu çalışmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21,0 programında analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır.

Yaşam doyumu, beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçekleri normal dağılmamaktadır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann Whitney-U testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H-Testi kullanılmıştır. Araştırmanın beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçekleri arasındaki ilişkiyi spearman korelasyon ile regresyon analizi ile test edilmiştir. $\div a\bar{x}$

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde İstanbul ve Antalya’da yaşayan 421 bireyin yaşam doyumu, beden algısı, kendini kabul, psikolojik dayanıklılık ölçeği ve araştırmacı tarafından tasarlanan bilgi formundan alınan bulgulara yer verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı

Demografik Özellikler	Sayı	%
Cinsiyet		
Kadın	215	51.1
Erkek	206	49.9
Yaş		
25-35 yaş arası	155	36.8
36-45 yaş arası	125	29.7
46-55 yaş arası	98	23.3
56 yaş ve üzeri	43	10.2
Medeni durum		
Bekâr	125	29.7
Evli	234	55.6
Boşanmış	62	14.7
Yaşanan yer		
Köy	66	15.7
Kasaba	122	29.0
Şehir	233	55.3
Eğitim düzeyi		
İlkokul mezunu ve altı	66	15.7
Ortaokul mezunu	121	28.7
Lise mezunu	108	25.7
Ön lisans mezunu	62	14.7
Üniversite mezunu ve üzeri	64	15.2
Gelir düzeyi		
500 TL’nin altı	28	6.7
501-1000 TL arası	113	26.8
1001-2000 TL arası	143	34.0
2001 TL ve üzeri	137	32.5
Psikolojik yardım alma durumu		
Evet	366	86.9
Hayır	55	13.1

Araştırma dâhilin de kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 421 bireyin 215'i (%51.1) kadınlar ve 206'sı (%48.9) erkekler oluşturmaktadır. Bireylerin yaş ortalamasının 40.56 ± 10.44 (min. da 25 yaşında, max.'da 65 yaşında) olduğu, 234'ünün (%55.6) evli olduğu, 233'ünün (%55.3) şehirde yaşamakta olduğu, 121'i (%28.7) ortaokul mezunu olduğu, 143'ünün (%34.0) aylık geliri 1001-2000 TL arasında olduğu ve 366'sı (%86.9) herhangi bir psikolojik destek almadığı görülmüştür.

Tablo 4.2. Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarına Göre Grubun Dağılımı

	Ort. ve SS
Yaşam doyumu ölçeği puanı	28.75±6.21
Beden algısı ölçeği puanı	142.30±40.22
Psikolojik dayanıklılık ölçeği puanı	124.26±23.94
Koşulsuz kendini kabul ölçeği puanı	99.64±18.14

Tablo 4.2'de görüldüğü gibi; bireylerin yaşam doyumu ölçeğinin ortalaması 28.75 (28.75 ± 6.21) olduğu saptanmıştır. Bireylerin beden algısı ölçeğinin ortalaması 142.30 (142.30 ± 40.22) olduğu saptanmıştır. Bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinin ortalaması 124.26 (124.26 ± 23.94) olduğu saptanmıştır. Bireylerin koşulsuz kendini Kabul ölçeğinin ortalaması 99.64 (99.64 ± 18.14) olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde birinci olarak “bireylerin cinsiyetleri ile bireylerin yaşam doyumu, beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçeklerinin puanları yönünden aralarında istatistiksel açıdan anlam ifade eden bir fark var mıdır?” yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.3. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması

<i>Grup</i>		<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Yaşam doyumu ölçeği</i>	Kadın	215	29.48	5.77	19412.50	-2.28	.023*
	Erkek	206	27.98	6.56			
	Toplam	421					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Beden algısı ölçeği</i>	Kadın	215	144.13	41.15	20532.00	-1.29	.195
	Erkek	206	140.38	39.23			
	Toplam	421					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Psikolojik dayanıklılık ölçeği</i>	Kadın	215	125.13	22.62	21424.50	-.577	.564
	Erkek	206	123.35	25.28			
	Toplam	421					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Koşulsuz kendini kabul ölçeği</i>	Kadın	215	101.88	15.85	19835.00	1.85	.044*
	Erkek	206	87.31	20.04			
	Toplam	421					

* $p < 0.05$

Tablo 4.3’de anlaşılacağı gibi; bireylerin cinsiyetlerine göre beden algısı ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinin puanları yönünden istatistiksel olarak anlam ifade edecek bir farkın olup olmadığını anlamak için Mann Whitney U-Testi yapılmış cinsiyet yönünden anlam ifade eden bir fark görülmemiştir ($p > 0.05$).

Bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında yaşam doyumu ölçeği puanı yönünden anlam ifade eden bir fark bulunamamıştır ($p < 0.05$). **Yaşam doyumu ölçeği puanları açısından kadınların lehine anlamlı bir fark vardır [U=19412.50, $p=0.023$]. Kadınların erkeklere oranla yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında koşulsuz kendini kabul ölçeği puanı yönünden anlam ifade eden bir fark bulunamamıştır ($p < 0.05$). **Koşulsuz kendini kabul ölçeği puanları açısından kadınların lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır [U=19835.00, $p=0.044$]. Kadınların erkeklere oranla koşulsuz kendini kabul düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde ikinci olarak “bireylerin yaşları ile bireylerin yaşam doyumu, beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçeklerinin puanları yönünden aralarında anlam ifade eden bir farklılaşma var mıdır?” sorusunun cevabı aranmaktadır.

Tablo 4.4: Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Yaşam Doymu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Yaş
Yaşam doyumu ölçeği	r	.065
	p	.186
Beden algısı ölçeği	r	.055
	p	.261
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	r	-.018
	p	.714
Koşulsuz kendini kabul ölçeği	r	.007
	p	.881

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi; bireylerin yaşları ile bireylerin yaşam doyumu, beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı sayılabilecek bir farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde üçüncü olarak “bireylerin medeni durumları ile bireylerin yaşam doyumu, beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçeklerinden aldıkları puanları arasında farklılaşma var mıdır?” sorusunun cevabı aranmıştır

Tablo 4.5. Bireylerin Medeni Durumları İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>KW</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Yaşam doyumu</i>	Bekâr	125	28.44	6.23				
	Evli	234	29.25	5.82				
	Boşanmış	62	27.50	7.39	2	2.35	.308	-
	Toplam	421						
<i>Beden algısı</i>	Bekâr	125	143.04	37.57				
	Evli	234	146.19	40.23				
	Boşanmış	62	126.12	41.96	2	10.56	.005**	2>1
	Toplam	421						
<i>Psikolojik dayanıklılık</i>	Bekâr	125	124.21	23.05				
	Evli	234	126.86	23.59				
	Boşanmış	62	114.56	24.90	2	11.34	.003**	2>1
	Toplam	421						
<i>Koşulsuz kendini kabul</i>	Bekâr	125	98.97	18.16				
	Evli	234	101.59	16.62				
	Boşanmış	62	93.64	22.11	2	6.32	.042	2
	Toplam	421						

**p<0.01 ; p<0.05

Tablo 4,5’de anlaşıldığı gibi; bireylerin medeni halleri yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanları yönünden istatistiksel olarak farklılık olup olmadığını görmek düşüncesiyle *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve medeni durum yönünden bir farklılaşma olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bireylerin medeni durumları arasında beden algısı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [k-w=10.56, p=0.003]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan meydana geldiğini tespit edebilmek için tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. **Beden algısı ölçeği puanları açısından evli ve bekâr bireylerin lehine anlamlı bir fark vardır. Evli ve bekâr bireylerin boşanmış bireylere oranla beden algısı düzeylerinin daha olumlu olduğu saptanmıştır.**

Bireylerin medeni durumları arasında psikolojik dayanıklılık ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [k-w=11.34, p=0.003]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan meydana geldiğini tespit edebilmek için tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. **Psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları açısından evli ve bekâr bireylerin lehine anlamlı bir fark vardır. Evli ve bekâr bireylerin boşanmış bireylere oranla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bireylerin medeni durumları arasında koşulsuz kendini kabul ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [k-w=6.32, p=0.042]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan meydana geldiğini tespit edebilmek için tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. **Koşulsuz kendini kabul ölçeği puanları açısından evli bireylerin lehine anlamlı bir fark vardır. Evli bireylerin diğer bireylere oranla koşulsuz kendini kabul düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dördüncü olarak “bireylerin yaşadığı yerler ile bireylerin yaşam doyumu, beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçeklerinden aldıkları puanları yönünden anlam ifade eden bir farklılık var mıdır?” sorusunun cevabı aranmıştır.

Tablo 4.6. Bireylerin Yaşadığı Yerler İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>KW</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Yaşam doyumunu</i>	Köy	66	27.95	5.47				
	Kasaba	122	28.97	6.32				
	Şehir	233	28.86	6.35	2	3.21	.200	-
	Toplam	421						
<i>Beden algısı</i>	Köy	66	141.96	38.11				
	Kasaba	122	142.70	38.84				
	Şehir	233	142.18	41.65	3	.160	.923	-
	Toplam	421						
<i>Psikolojik dayanıklılık</i>	Köy	66	121.39	25.16				
	Kasaba	122	125.81	22.29				
	Şehir	233	124.27	24.45	3	1.06	.587	-
	Toplam	421						
<i>Koşulsuz kendini kabul</i>	Köy	66	100.30	17.41				
	Kasaba	122	100.89	17.04				
	Şehir	233	98.81	18.92	3	.541	.764	-
	Toplam	421						

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi; bireylerin yaşadıkları yerlere göre yaşam doyumunu, beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel yönden farklılaşma olup olmadığını anlamak için *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve yaşanan yer açısından istatistiksel yönden anlam ifade eden bir farklılaşma görülmemiştir ($p>0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde beşinci olarak “bireylerin eğitim düzeyleri ile bireylerin yaşam doyumunu, beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçeklerinden aldıkları puanları yönünden farklılaşma var mıdır?” sorusunun cevabı aranmıştır.

Tablo 4.7. Bireylerin Eğitim Düzeyleri İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>KW</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Yaşam doyumunu	İlkokul mezunu ve altı	66	27.57	6.13	4	7.37	.117	-
	Ortaokul mezunu	121	28.92	6.23				
	Lise mezunu	108	28.61	5.99				
	Ön lisans mezunu	62	28.06	6.42				
	Üniversite mezunu ve üzeri	64	30.54	6.23				
	Toplam	421						
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>KW</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Beden algısı	İlkokul mezunu ve altı	66	145.60	39.79	4	11.23	.054	-
	Ortaokul mezunu	121	147.35	38.34				
	Lise mezunu	108	145.68	38.38				
	Ön lisans mezunu	62	141.29	48.28				
	Üniversite mezunu ve üzeri	64	151.79	36.45				
	Toplam	421						
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>KW</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Psikolojik dayanıklılık	İlkokul mezunu ve altı	66	127.62	24.53	4	13.12	.071	-
	Ortaokul mezunu	121	126.30	22.97				
	Lise mezunu	108	121.48	22.74				
	Ön lisans mezunu	62	125.03	27.75				
	Üniversite mezunu ve üzeri	64	131.23	21.33				
	Toplam	421						
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>KW</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Koşulsuz kendini kabul	İlkokul mezunu ve altı	66	97.18	20.23	4	3.90	.420	-
	Ortaokul mezunu	121	100.82	16.53				
	Lise mezunu	108	98.75	18.63				
	Ön lisans mezunu	62	97.20	21.14				
	Üniversite mezunu ve üzeri	64	103.82	13.99				
	Toplam	421						

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi; bireylerin eğitim düzeylerine göre yaşam doyumunu beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçeklerinden aldıkları puanları yönünden farklılaşma olup olmadığını görmek için *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve eğitim seviyesi yönünden anlam ifade eden bir farklılaşma görülmemiştir ($p>0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde altıncı olarak “bireylerin gelir düzeyleri ile bireylerin yaşam doyumunu, beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçeklerinden aldıkları puanları yönünden anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusunun cevabı aranmıştır.

Tablo 4.8. Bireylerin Gelir Düzeyleri İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>KW</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Yaşam doyumu</i>	500 TL' nin altında	28	28.75	4.63				
	500-1000 TL arasında	113	28.76	6.53				
	1001-1500 TL arasında	143	28.60	6.26	3	.579	.901	-
	2000 TL ve üzerinde	137	28.90	6.23				
	Toplam	421						
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>KW</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Beden algısı</i>	500 TL' nin altında	28	145.35	36.63				
	500-1000 TL arasında	113	143.14	40.38				
	1001-1500 TL arasında	143	139.71	41.56	3	.471	.925	-
	2000 TL ve üzerinde	137	143.68	39.65				
	Toplam	421						
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>KW</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Psikolojik dayanıklılık</i>	500 TL' nin altında	28	119.57	24.93				
	500-1000 TL arasında	113	126.12	21.95				
	1001-1500 TL arasında	143	121.65	23.73	3	4.75	.191	-
	2000 TL ve üzerinde	137	126.42	25.36				
	Toplam	421						
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>KW</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Koşulsuz kendini kabul</i>	500 TL' nin altında	28	104.03	11.88				
	500-1000 TL arasında	113	100.61	16.93				
	1001-1500 TL arasında	143	97.73	18.69	3	3.15	.368	-
	2000 TL ve üzerinde	137	99.94	19.47				
	Toplam	421						

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi; bireylerin gelir düzeylerine göre yaşam doyumu, beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve gelir düzeyi açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yedinci olarak “bireylerin psikolojik destek alıp almadığı ile bireylerin yaşam doyumu, beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.9. Bireylerin Psikolojik Destek Alıp Almadığına Göre Grupların Yaşam Doyumu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması

<i>Grup</i>		<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Yaşam doyumu ölçeği</i>	Hayır	366	30.06	5.14	2219.00	-9.71	.001**
	Evet	55	20.00	5.61			
	Toplam	421					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Beden algısı ölçeği</i>	Hayır	366	150.42	36.46	1321.00	-10.42	.001**
	Evet	55	88.27	13.37			
	Toplam	421					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Psikolojik dayanıklılık ölçeği</i>	Hayır	366	129.33	20.81	1331.00	-10.38	.001**
	Evet	55	90.58	14.25			
	Toplam	421					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Koşulsuz kendini kabul ölçeği</i>	Hayır	366	104.12	13.09	1618.00	-10.06	.001**
	Evet	55	69.87	19.08			
	Toplam	421					

** $p < 0.01$

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi; bireylerin psikolojik destek alıp almadığına göre gruplar arasında yaşam doyumu ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p < 0.01$). **Yaşam doyumu ölçeği puanları açısından psikolojik destek almamış olan bireylerin lehine anlamlı bir fark vardır [U=2219.50, p=0.001]. Psikolojik destek almamış olan bireylerin psikolojik destek almış olan bireylere oranla yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bireylerin psikolojik destek alıp almadığına göre gruplar arasında beden algısı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p < 0.01$). **Beden algısı ölçeği puanları açısından psikolojik destek almamış olan bireylerin lehine anlamlı bir fark vardır [U=1321.00, p=0.001]. Psikolojik destek almamış olan bireylerin psikolojik destek almış olan bireylere oranla beden algısı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bireylerin psikolojik destek alıp almadığına göre gruplar arasında psikolojik dayanıklılık ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p < 0.01$). **Psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları açısından psikolojik destek**

almamış olan bireylerin lehine anlamlı bir fark vardır [U=1331.00, p=0.001]. Psikolojik destek almamış olan bireylerin psikolojik destek almış olan bireylere oranla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin psikolojik destek alıp almadığına göre gruplar arasında koşulsuz kendini kabul ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.01$). Koşulsuz kendini kabul ölçeği puanları açısından psikolojik destek almamış olan bireylerin lehine anlamlı bir fark vardır [U=1618.00, p=0.001]. Psikolojik destek almamış olan bireylerin psikolojik destek almış olan bireylere oranla koşulsuz kendini kabul düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde sekizinci olarak “bireylerin yaşam doyumu, beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.10. Bireylerin Yaşam Doymu, Beden Algısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ölçekler		Yaşam doyumu	Beden algısı	Psikolojik dayanıklılık	Koşulsuz kendini kabul
Yaşam doyumu	r	1.00	.409	.424	.293
	p	-	.001**	.001**	.001**
Beden algısı	r		1.00	.844	.328
	p		-	.001**	.001**
Psikolojik dayanıklılık	r			1.00	.459
	p			-	.001**
Koşulsuz kendini kabul	r				1.00
	p				-

** $p<0.01$

Tablo 4.10’da görüldüğü gibi; bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar ile beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde

ilişkili olduğu görülmektedir (sırasıyla; $r=.409$, $r=.424$ ve $r=.293$; $*p<0,01$). **Bir diğer deyişle yaşam doyumu düzeyleri arttıkça; beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul düzeylerinin de artmakta olduğu görülmektedir.**

Bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (sırasıyla; $r=.844$ ve $r=.328$; $*p<0,01$). **Bir diğer deyişle beden algısı düzeyleri arttıkça; psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul düzeylerinin de artmakta olduğu görülmektedir.**

Bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlar ile koşulsuz kendini kabul ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir ($r=.459$; $*p<0,01$). **Bir diğer deyişle psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça; koşulsuz kendini kabul düzeylerinin de artmakta olduğu görülmektedir.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on birinci olarak “bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanların üzerinde nasıl bir etkisi vardır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.11. Bireylerin Beden Algısı Düzeylerinin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi

<i>Bağımlı Değişken</i>	<i>Bağımsız Değişken</i>	β	t	p	F	<i>Model (p)</i>	R^2
<i>Yaşam doyumu</i>	<i>Sabit</i>	18.476	18.721	.001	117.558	.001	.219
	<i>Beden algısı</i>	.072	10.842	.001			

$p<0.01$

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi; beden algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=117.558$; $p=0.01<0.01$). Yaşam doyumu düzeyinin belirleyicisi olarak beden

algısı değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0.219$). Bireylerin beden algısı düzeyi yaşam doyumu düzeyini arttırmakta olduğu saptanmıştır ($\beta=.072$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on ikinci olarak “bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanların üzerinde nasıl bir etkisi vardır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.12. Bireylerin Beden Algısı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi

<i>Bağımlı Değişken</i>	<i>Bağımsız Değişken</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>Model (p)</i>	R^2
<i>Psikolojik dayanıklılık</i>	<i>Sabit</i>	52.559	22.948	.001	1058.404	.001	.716
	<i>Beden algısı</i>	.504	32.533	.001			

$p<0.01$

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi; beden algısı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=1058.404$; $p=0.01<0.01$). Psikolojik dayanıklılık düzeyinin belirleyicisi olarak beden algısı değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) orta olduğu görülmüştür ($R^2=0.716$). Bireylerin beden algısı düzeyi psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırmakta olduğu saptanmıştır ($\beta=.504$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on üçüncü olarak “bireylerin koşulsuz kendini kabul ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanların üzerinde nasıl bir etkisi vardır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.13. Bireylerin Koşulsuz Kendini Kabul Düzeylerinin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi

<i>Bağımlı Değişken</i>	<i>Bağımsız Değişken</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>Model (p)</i>	R^2
<i>Yaşam doyumu</i>	<i>Sabit</i>	10.373	7.267	.001	171.260	.001	.290
	<i>Koşulsuz kendini kabul</i>	.184	13.087	.001			

$p<0.01$

Tablo 4.13’de görüldüğü gibi; koşulsuz kendini kabul ile yaşam doyumu arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=171.260$; $p=0.01<0.01$). Yaşam doyumu düzeyinin belirleyicisi olarak koşulsuz kendini kabul değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0.290$). Bireylerin koşulsuz kendini kabul düzeyi yaşam doyumu düzeyini arttırmakta olduğu saptanmıştır ($\beta=.184$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on dördüncü olarak “bireylerin koşulsuz kendini kabul ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanların üzerinde nasıl bir etkisi vardır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.14. Bireylerin Koşulsuz Kendini Kabul Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi

<i>Bağımlı Değişken</i>	<i>Bağımsız Değişken</i>	β	t	p	F	<i>Model (p)</i>	R^2
<i>Psikolojik dayanıklılık</i>	<i>Sabit</i>	44.715	8.601	.001	241.889	.001	.366
	<i>Koşulsuz kendini kabul</i>	.798	15.553	.001			

$p<0.01$

Tablo 4.14’da görüldüğü gibi; koşulsuz kendini kabul ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=241.889$; $p=0.01<0.01$). Psikolojik dayanıklılık düzeyinin belirleyicisi olarak koşulsuz kendini kabul değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) düşük olduğu görülmüştür ($R^2=0.366$). Bireylerin koşulsuz kendini kabul düzeyi psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırmakta olduğu saptanmıştır ($\beta=.798$).

Sonuç olarak;

- ✓ Bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında yaşam doyumu ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Kadınların erkeklere oranla yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında koşulsuz kendini kabul ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Kadınların erkeklere oranla koşulsuz kendini kabul düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin medeni durumları arasında beden algısı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Evli ve bekâr bireylerin boşanmış bireylere oranla beden algısı düzeylerinin daha olumlu olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin medeni durumları arasında psikolojik dayanıklılık ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Evli ve bekâr bireylerin boşanmış bireylere oranla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin medeni durumları arasında koşulsuz kendini kabul ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Evli bireylerin diğer bireylere oranla koşulsuz kendini kabul düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin psikolojik destek alıp almadığına göre gruplar arasında yaşam doyumu ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Psikolojik destek almamış olan bireylerin psikolojik destek almış olan bireylere oranla yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin psikolojik destek alıp almadığına göre gruplar arasında beden algısı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Psikolojik destek almamış olan bireylerin psikolojik destek almış olan bireylere oranla beden algısı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin psikolojik destek alıp almadığına göre gruplar arasında psikolojik dayanıklılık ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Psikolojik destek almamış olan bireylerin psikolojik destek almış olan bireylere oranla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin psikolojik destek alıp almadığına göre gruplar arasında koşulsuz kendini kabul ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Psikolojik

destek almamış olan bireylerin psikolojik destek almış olan bireylere oranla koşulsuz kendini kabul düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

- ✓ Bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar ile beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu düzeyleri arttıkça; beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul düzeylerinin de artmakta olduğu görülmektedir.
- ✓ Bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Beden algısı düzeyleri arttıkça; psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul düzeylerinin de artmakta olduğu görülmektedir.
- ✓ Bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlar ile koşulsuz kendini kabul ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça; koşulsuz kendini kabul düzeylerinin de artmakta olduğu görülmektedir.
- ✓ Bireylerin beden algısı düzeyi yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırmakta olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin koşulsuz kendini kabul düzeyi yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırmakta olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, ÖNERİLER VE SONUÇ

5.1. Tartışma

Bu araştırmada 421 katılımcının beden imajı, kendini kabul düzeyleri, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler incelenmiş ve araştırmada elde edilen verilere, sosyo-demografik etkenlerin etkisine de bakılmıştır.

Bu araştırmada cinsiyetin vücut algısı üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızın sonucuyla örtüşmeyen bir araştırmada; bireylerin cinsiyetleri arasında vücut algısı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Erkeklerin kadınlara oranla vücut algısı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Toplumsal cinsiyet rollerinin, kadının toplum hayatında ki yerinin bu sonuçta etkili olduğu düşünülmektedir. Medya ve televizyonların her gün daha da büyüyen etkisinin ve kadın bedeninin cinsel bir obje olarak sunulması, hâkim kültürler tarafından ideal beden olarak belirtilen ölçüler dışındaki kadınların kendini kötü hissetmelerinin neden olduğu düşünülmektedir. Kurt (2010) yaptığı çalışmada yine aynı şekilde araştırmamızla örtüşmemekte, erkeklerin vücut algısı puanlarını kadınlara kıyasla yüksek bulmuştur. Gündoğan (2006), yaptığı çalışmanı sonuçları da araştırmamızla paralellik göstermemektedir. Gündoğan'ın çalışmasında beden imajının, kadınlarınkinin erkeklerinkinden daha olumsuz olduğu görülmektedir (Örsel, 2001).

Bu araştırmada cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Önder ve Gülay (2008)'in ilköğretim 8. sınıfa giden öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını çeşitli değişkenler açısından inceledikleri araştırmalarında, kızların erkeklere oranla psikolojik dayanıklılık puanları daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni Türk kültüründe erken yaşlardan başlayarak kızlara sorumluluk yüklenmesi, toplumsal beklentinin kızlardan daha fazla olması bu nedenle de daha fazla sorunla baş etmek zorunda kalmaları ile açıklanabilir. Araştırmamızla farklı sonuçlar elde edilen bu çalışmada farklılığın nedeni örneklem grubundan kaynaklanabilir. Fakat Tümlü ve Recepoğlu (2013), yaptıkları çalışmada

yetişkin gruplarla yapılan araştırma kadın öğretim görevlilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkek öğretim görevlilerine oranla yüksek çıkmıştır (Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Yetişkin gruplarla yapılan bu çalışma sonucunda da elde edilen bulgular çalışmamla örtüşmemektedir.

Araştırmada yaşam doyumu ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Kadınların erkeklere kıyasla yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmamızın sonuçlarını doğrular nitelikte Dikmen (1995), yaptığı çalışmada cinsiyet açısından yaşam doyumu oranlarını incelemiştir. Çalışmanın sonucunda kadın çalışanların, erkek çalışanlara oranla yaşam doyumları yüksek bulunmuştur (Dikmen, 1995). Başka bir çalışmada ise Vara (1999), yaptığı çalışmada ise cinsiyetle, yaşam doyumu kıyaslandığında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır (Vara, 1999). Vara (1999), yaptığı bu çalışmada, araştırmamızın aleyhine sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde araştırmamızın sonucuyla örtüşmeyen çalışmalar görülmektedir. Ünal ve ark. (2001), hekimlerle yaptığı çalışmada erkeklerin yaşam doyumlarının kadınlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Ünal ve ark. 2001).

Araştırmada kendini kabul düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kadınların erkeklere oranla koşulsuz kendini kabul düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyetin kendini kabul düzeyine olan etkisini görmek amacıyla yapılan çalışmalarda çeşitli sonuçlar elde edilmiştir. Araştırmamızla örtüşmeyen sonuçlar elde edilen Medinnus (1965)'un araştırmasında erkeklerin kadınlara oranla kendini kabul seviyeleri daha yüksek bulunmuştur. Güneysu ve Bilir (1988)'de yaptıkları araştırmada kendini kabul düzeyleri yönünden erkeklerin kendini kabul seviyeleri, kadınlara oranla daha fazla çıkmıştır. Kandemir (1991)'de çalışmasında kadınların erkeklere oranla kendini kabul seviyelerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Literatürde çalışmamı destekler nitelikte araştırmalara rastlanamamıştır. Bunun nedeni ülkemizde kendini kabul ile ilgili çok fazla araştırmama yapılmamış olması olabilir. Yapılan çalışmalar ise çok eski tarihlerde gerçekleşmiştir. Aradan geçen zamanla toplum ve bireylerin rolleri de değişmiştir. Bu değişen rollerle birlikte kadının kendini kabul seviyesi, erkeklerden daha yüksek

seviyeye çıkmasını gerektirebilir. Araştırmam sonuçlarımın literatürle paralellik göstermememe nedeni bundan kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmada yaş faktörünün, yaşam doyumu, beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve kendini kabul düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığı sonucu bulunmuştur. Araştırmamızı destekler nitelikte Kılıççı(1981) üniversite öğrencilerinin kendilerini kabulleri etkileyen faktörleri araştırmıştır. Araştırmada yaşın kendini kabul düzeyi için önemli bir farklılığa neden olmadığı saptanmıştır. Yalçın (2013), çalışmasında öğretmenlerin yaşlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı derecede birbirinden farklılaştığını bulmuştur. Yalçın (2013)'in çalışmasında öğretmenlerin yaşı arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri de artmaktadır. Yalçın'ın çalışma sonuçları ile araştırmamızın sonuçları örtüşmemektedir. Chan ve Sezginin çalışmalarında ki bulgular bu çalışmayla paralellik göstermektedir. Chan (2003) ve Sezgin (2010) tarafından yapılan çalışmalarda öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığını bize göstermektedir. Campbell (1976), yaptığı bir araştırmada yaşam doyumu ve mutlu olmanın yaş artıkça azaldığını bulunmuştur. Bu çalışma araştırmamızla paralellik göstermemektedir. Eren (2008), Erdem ve ark. (2004), araştırmalarında yaşam doyumu ve yaşı doğru orantılı olarak bulmuştur. Yaşam doyumu arttıkça yaşında arttığını gözlemlemişlerdir. Bu araştırmaların sonuçları çalışmamızın bulgularının aleyhinedir. Vara (1999), Keser (2005), Avşaroğlu ve ark. (2005), çalışmalarında yaşam doyumu ile yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşmışlar ve bu sonuçlar araştırmamız ile paralellik göstermektedir.

Araştırmada bireylerin medeni durumuna bakıldığında yaşam doyumu düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunamazken, beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve kendini kabul düzeyleri yönünden anlamlı bir fark görülmüştür. Evli ve bekâr bireylerin boşanmış bireylere oranla beden algısı düzeylerinin olumlu olduğu bulunmuştur. Evli ve bekâr bireylerin boşanmış bireylere oranla psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksektir. Evli ve bekâr bireylerin boşanmış bireylere oranla kendini kabul düzeyleri daha yüksektir. Öğretmenlerin üzerinde yapılan bir çalışmada yaşam doyumu ve duygusal tükenme seviyeleri algılanan düşük sosyo-

ekonomik seviyeye ile ilgili olduğu bulgular elde edilmiş; yaratıcılık ile yaşam doyumu seviyeleri ise bazı faktörler; medeni durum, cinsiyet, branş, eşin mesleğinden etkilenmediği görülmüştür. Çalışmamıza paralel sonuçlar elde edilmiş bu çalışmada, araştırmamızda olduğu gibi medeni durum ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır (Aydiner, 2011). Özer (2001), çalışmasında medeni durum ile yaşam doyumu arasında anlamlı fark yoktur sonucunu bulmuştur, bu sonuç araştırmamızı destekler niteliktedir. Eren (2008), çalışmasında bekâr hemşirelerin evli hemşirelere oranla yaşam doyumlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmanın sonucu araştırmamızla örtüşmemektedir. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili araştırmamızla örtüşmeyen başka bir çalışma ise Gökmen (2014), tarafında yapılmıştır. Çalışmasında öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile medeni durumları arasında ki ilişkiyi incelemiş ve anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Literatürde medeni durum ile kendini kabul arasında ki ilişkinin incelendiği çalışmalara rastlanamamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin yaşadıkları yer ile beden algısı, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve kendini kabul düzeyleri arasındaki anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bireylerin eğitim düzeylerine göre yaşam doyumu, beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve kendini kabul arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Gelir düzeyi ile beden algısı, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve kendini kabul düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Psikolojik destek alan kişilerle, psikolojik destek almayan kişiler arasında beden algısı, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve kendini kabul düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Psikolojik destek almamış kişiler psikolojik destek almış kişilere oranla yaşam doyumu düzeyleri, beden algısı düzeyleri, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve kendini kabul düzeyleri daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yaşam doyumu arttıkça, beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve kendini kabul düzeylerinde artmaktadır. Mercuiro ve Landry (2008), tarafından yapılan çalışmada kendini nesneleştirme ve yaşam doyumu araştırılmış ve bu iki değişken arasında ters yönde ilişki bulunmuştur (Doğan, 2013). Fakat Doğan (2013)'de

üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada kendini nesneleştirme ve yaşam doyumu arasında anlamlı farklılaşmaya ulaşamamıştır.

Beden algısı arttıkça, psikolojik dayanıklılık ve kendini kabul düzeylerinin arttığı görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık arttıkça, koşulsuz kendini kabul düzeyinin artmakta olduğu görülmüştür. Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri ile beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve kendini kabul seviyeleri yönünden anlamlı bir ilişki görülmüştür. Literatürde bu konuyla ilgili yapılmış çalışmalara rastlanamamıştır.

5.2. Öneriler

Yapılan bu araştırma sonucunda öğrencilere, ailelere ve alanda çalışan araştırmacılara önerilerde bulunmakta fayda vardır.

Yapılan araştırmada beden imajı düzeyinin düşük olmasının psikolojik dayanıklılık ve kendini kabul düzeylerini olumsuz etkilemektedir. Psikolojik dayanıklılığın ve kendini kabulü arttırmak için, bedenleriyle barışık nesiller yetiştirmek için sağlıklı beslenmeyle ilgili bilinçlenme, spor kültürünün günlük yaşantımızda yer edinmesi için aileler eğitilmelidir.

Yapılan araştırmada beden imajı zayıf kişilerin kendini kabul ve psikolojik dayanıklılığı da düşük seviyelerde çıkmıştır. Günümüz popüler kültüründe, televizyon ve sinemalarda gösterilen dizi ve filmlerdeki kişilerin, yaşantıların ve popüler kültür içinde oluşturulan beden imajının kişileri olumsuz etkilediği, bu nedenle de kendini olduğu gibi kabul etmeyen kişilerin günümüzde arttığı, bunun sonucu küçük yaşta makyaj yapan genç kızların olduğu, estetik yaşının çok daha küçük yaşlara gerilediği bir dönemdeyiz. Bu konuyla ilgili gerekli kurumların uyarılması ve gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir.

Kişilere kendini ve başkasını değerlendirme aşamasında beden yargılarından değil de kişilik özelliklerinde yargılara ulaşılması gerektiği konusunda eğitimler verilmelidir. Çünkü araştırma bize gösteriyor ki; beden algısı; kendini kabulü ve

psikolojik dayanıklılığı etkiliyor. Kendini bu şekilde kabul edip etmeyeceğine karar veren bir birey başkalarını da aynı yöntemle değerlendirebilir.

Araştırmanın konusu ile ilgili alanda çalışmak isteyen araştırmacılara yapılabilecek öneri ve tavsiyeler aşağıda belirtilmiştir.

Medyanın ve sosyal ağların beden imajına etkisi araştırılması düşünülmektedir.

Bireylerin cinsiyetleri ile yaşam doyumu ve kendini kabul düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadınların erkeklere oranla yaşam doyumu ve kendini kabul düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınlarda bu farklılığa neden olan diğer faktörler araştırılabilir.

5.3. Sonuç

Yetişkinlerin vücut algısı ve kendini kabul ile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek amacıyla yapılan bu çalışmada vücut algısı, kendini kabul, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Literatürde araştırma ile paralellik gösteren sonuçlar olduğu gibi, araştırmanın aleyhine sonuçlanan çalışmaların da olduğu görülmektedir. Çalışmada sosyo-demografik verilerin de vücut algısı, kendini kabul, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olup olmadığı incelenmiştir.

Beden algısı düzeyleri arttıkça; psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve koşulsuz kendini kabul düzeylerinin de artmakta olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu düzeyleri arttıkça; beden algısı, psikolojik dayanıklılık ve koşulsuz kendini kabul düzeylerinin de artmakta olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça; koşulsuz kendini kabul düzeylerinin de artmakta olduğu görülmektedir. Kendini kabul düzeyi yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırmakta olduğu saptanmıştır.

KAYNAKÇA

- Acar, T. (2010). Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu Ve Mimarlık-Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinde Beden Algısı Ve İyilik Halinin Beden Kitle İndeksi Ve Vücut Yağı Dağılımı İle İlgisi. Uzmanlık Tezi Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Kocaeli.
- Alagül, Ö. (2004). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık İle Beden Algısı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Alpsan, B. (1978). Grupla Psikolojik Danışmanın Sınıf Ve Başarı Düzeyleri Farklı Bireylerin Kendini Gerçekleştirme Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Altundağ, Y. (2013). Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu Ve Yalnızlık. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Angulo-Macias, G. (2007). Resiliency Despite Poverty In Childhood. A Review Of The Literature. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Alliant International University, California School Of Professional Psychology, California.
- Annak, B.B. (2005). Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi Ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum Ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler Ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Appleton, S. and Song, L. (2008). Life Satisfaction In Urban China: Components And Determinants. *World Development*, 36.
- Arslangiray, N. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri Ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aslan, H. Coşkun, S, Alpaslan, N. (2000). Bakırköy Ruh Ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde Çalışan Hemşirelerde Tükenme. İşe Bağlı Gerginlik. A Tipi

Kişilik Ve Mükemmellik. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Dergisi; 25(3): 135-142.

Aşan, Ö. ve Erenler, E.(2008). “İş Tatmini Ve Yaşam Tatmini İlişkisi”, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, C:13, S:2, Syf:203-216

Aşçı, F. H. Tüzün, M. ve Koca, C. (2006). An Examination Of Eating Attitudes And Physical Activity Levels Of Turkish University Students With Regard To Selfpresentational Concern. Eating Behaviors 7, 362–367.

Aşık, E. (1992). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarını Etkileyen Bazı Etmenler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara

Avcı, Y. (2008). Sınavsız Geçiş Sistemi Ve Öss Sonuçlarına Göre Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin, Kendini Kabul Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Avşaroğlu, S. Deniz, M. E. Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 115-131.

Aydın, K. (2004). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri Ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi Aksaray İl Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Aydın, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Aydiner, B. B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlilik Yaşam Doyumu Ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Bahadır, E. (2009). Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Balkanlı, N. (2008). Otistik Çocuğu Olan Ve Olmayan Annelerde Yaşam Kalitesi, Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Basım, N. ve Çetin, F. (2011). Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini Ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü. İş, Güç Endüstri İlişkileri Ve İnsan Kaynakları Dergisi, Yalova,
- Bearsley, C. and Cummins, R. A. (1999). No Place Called Home: Life Quality And Purpose Homeless Youths. Journal Of Social Distress And The Homeless, 8 (4), 207- 226.
- Bilgin, H. (1996). Baş Ve Boyun Kanseri Nedeni İle Ameliyat Olan Hastalarda Ameliyat Öncesi Ve Sonrası Beden İmajı, Benlik Saygısı, Depresyon Durumları İle Bakım Hemşirelerin Karşılaştıkları Güçlüklerin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Birand, K. (1964). İlk Çağ Felsefesi Tarihi (2. Baskı). Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Brandt, N. (1971) The Disowned Self, Los Angeles: Nash Publishing.
- Brülde, B. (2007). Happiness And The Good Life Introduction And Conceptual Framework. Journal Of Happiness Studies, 8, 1-14.
- Campbell, A. (1976). American Psychologist. Subjective Measures Of Wellbeing. 31, 117-124.
- Cappella, E. and Weinstein, R. S. (2001). Turning Around Reading Achievement: Predictors Of High School Students' Academic Resilience. Journal Of Educational Psychology, 93(4), 758-771.

- Cash T, and Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook Of Theory, Research And Clinical Practice*. New York: The Guilford Pres.
- Chamberlain, Jm. and Haaga, Daf. (2001). Unconditional Self-Acceptance And Psychological Health, *J Rational-Emotive & Cogn-Behav Therapy*, 19: 163-176.
- Chan, D. (2003). Hardiness And Its Role In The Stres-Burnout Relationship Among Prospective Teachers In Hong Kong. *Teacher And Teacher Education*, 19, 381-395.
- Cockrum, J. and White, P. (1985). Influences On The Life Satisfaction Of Never-Married Men And Women. *Family Relations*, 34, 551-556.
- Corey, G. (1982). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*, California, Brooks7core Pub, Comp.
- Cummins, R. A. (2000). Personal Income And Subjective Well-Being: A Review. *Journal Of Happiness Studies*, 1, 133-158.
- Çivitci, A. (1998). *Lise Öğrencilerinin Çocukluk Dönemlerine İlişkin Algıladıkları Anne-Baba Davranışları İle Kendini Kabul Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dayıoğlu, B. (2008). *Resilience İn Niversity Entrance Examination Applicants: The Role Of Learned Resourcefulness, Perceived Social Support, And Danger*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Demir B. (2006). *Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beden Algısını Etkileyen Etmenler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Buletin*. 95(3), 542-575.

- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress And Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Dikmen, A. (1995). Kamu Çalışanlarında İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, G. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Nesneleştirme Ve Bazı Değişkenlerle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Donovan, N. and Halpern, D. (2002). Life Satisfaction: The State Of Knowledge And Implications For Government. Cabinet Office Analytical Paper, December.
- Durak, M. (2002). Deprem Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerini Yordama da Psikolojik Dayanıklılığın Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Durak, M., Durak, E.Ş. and Gencoz, T. (2010). Psychometric Properties of the Satisfaction with Life Scale among Turkish University Students, Correctional Officers, and Elderly Adults, *Social Indicators Research*, 99, 413-429.
- Enç, M. (1974). Ruh Bilim Terimleri Sözlüğü, Tdk Yayınları: Ankara Üniversitesi Basımevi,
- Erdem N. Karabulutlu E. Okanlı A. Tan M. (2004). Hemodiyaliz hastalarında umutsuzluk ve yaşam doyumu. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(1).
- Eren, A. T. (2008). "Onkoloji Hemşirelerinin İş Doyumunun Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ergün E. (1996). Üniversite Öğrencilerinde Beden-Benlik Algısı İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

- Finn, J. D. ve Rock, D. A. (1997). Academic Success Among Students At Risk For School Failure. *Journal Of Applied Psychology*, 82(2), 221-234.
- Friborg, O. O. Barlaug, D. Martinussen, M. Rosenvinge, J. H. and Hjemdal, O. (2005). Resilience In Relation To Personality And Intelligence, *International Journal Of Methods In Psychiatric Research*, Vol: 14, No: 1, S. 29- 42.
- Friborg, O. O. Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. Ve Martinussen, M. (2003) A New Rating Scale For Adults Resilience: What Are The Central Protective Resource Behind Healthy Adjustment, *International Journal Of Methods In Psychiatric Research*, Vol: 12, No:2, S. 65- 76.
- Funk, S. C. and Houston, B. K. (1987). A Critical Analysis Of The Hardiness Scales's Validity And Utility. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 53, 572-578.
- Gable, S. L. and Haidt, J. (2005). What (And Why) Is Positive Psychology. [Çevrimiçi Sürüm]. *Review Of General Psychology*, 9 (2), 103 – 110.
- Geçtan E. (1981) *Psikanaliz Ve Sonrası*. 1.Baskı, İstanbul: Hür Yayın
- George, L.K and Bearon, L.B. (1980). *Quality Of Life In Older Persons*, New York: Human Sciences Press.
- Ghorbani N, Watson Pj, Morris Rj. (2000). Personality. Stres And Mental Health: Evidence Of Relationships In A Sample Of Iranian Managers. *Personality And Individual Differences*. 28. 647-657.
- Gilman, R. and Huebner, E. S. (2006). Characteristics Of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal Of Youth And Adolescence*, 35 (3), 311-319.
- Gizir, C. A. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağlık Ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 26 (3), 87-96.

- Gökçakan, N. (1992). Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kendini Kabul Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Trabzon.
- Gökçe, B. (1993). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Güçlülük Ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gökmen, B. (2014). Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Göksan, B. (2007). Ergenlerde beden imajı ve beden dismorfik bozukluğu. Uzmanlık Tezi, T.C. Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.
- Greene, R. (2002). Human Behavior Theory: A Resilience Orientation. (Ed: R. Greene) Resiliency: An Integrated Approach To Practice, Policy, And Research. Washington, Dc: Nasw Press.
- Grogan, S. (2008). Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women, And Children. Routledge: Psychology Press, Syf:1-2
- Gülcan, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Güllü, A. (1995). Grupla Psikolojik Danışmanın Ortaöğretim Öğrencilerinin Kendini-Kabul Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Gündoğan, F. (2006). Sirozlu Hastaların Beden İmajı Ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

- Güneş, İ. (2009). Medyada Yer Alan Kadın Bedeni İmgeleri Ve Kadınlarda Beden İmgesi Hoşnutsuzluğu. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Güneysu, S. ve Bilir, Ş. (1988). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabul Düzeyine Algılanan Ana-Baba Tutumlarının Etkisi. Psikoloji Dergisi. Cilt:6, Sayı:22, Sayfa:127-133. Ankara
- Gürkan, U. (2006). Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güripek, N. (1993). Yetiştirme Yurtları Ve Sosyo-Ekonomik Düzeyi Düşük Aile Yanında Kalan On yedi Yaş Grubu Gençlerin Kendini Kabul Düzeylerinin Saptanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Gürsoy, D. (2003). Adolesan Dönem Skolyoz Olgularında Ameliyat Öncesi Ve Sonrası Dönemde Beden İmajı Ve Ameliyat Sonrası Dönemde Beden İmajı Ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı Ve Hemşireliği Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Hançerlioğlu, O. (1965). Başlangıcından Bugüne Mutluluk Düşüncesi. İstanbul: Varlık.
- Hanton, S. Evans, L. and Neil, R. (2003). Hardiness And The Competitive Trait Anxiety Response. Anxiety, Stress And Coping, 16(2), 167-184.
- Ignant, A. A. (2010). Teachers 'Satisfaction With Life, Emotional Intelligence And Stress Reactions, Universităţii Petrol – Gaze Din Ploieşti, 62, 32-41.
- İslam, A. Ş. (1987). Bireysel Psikolojik Danışmanın Yaşlılarda Kendini Kabule Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara

- İşmen, A. E. (1993). Duygusal İstismarın Liseli Ergenlerin Kendini Kabul Seviyelerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jersild, A.T. (1969). In Search Of Self, New York. Teaches College Columbia.
- Judkins, S. (2006). Developing Hardiness İn Nurse Managers. Nursing Management; 14(7): 19-23.
- Just, H. D. (1999). Hardiness: Is It Still A Valid Concept? Eric, Ed 436 704.
- Kalafat, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Kandemir, F. (1991). Farklı Sosyo- Ekonomik Düzeydeki On yedi Yaş Grubu Gençlerin Kendini Kabul Düzeylerini Etkileyen Bazı Faktörler Üzerinde Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimler Enstitüsü.
- Kaplan, H. B. (1999). Toward An Understanding Of Resilience: A Critical Review Of Definitions And Models. In M. D. Glantz, J. L. Johnson, (Eds.). Resilience And Development: Positive Life Adaptations (17-83). New York: Kluwer Academic Publisers.
- Kararmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler. Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 3 (26), 129-139.
- Karasar, N. (2009). “Araştırmalarda Rapor Hazırlama” Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karataş, S. Ç. (1988). Yaşlılarda Yaşam Doyumunu Etkileyen Etkenler. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Karavardar, G. (2010). Psikolojik Yıldırma İle Bazı Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. Journal Of New World Sciences Academy. 5 (3).

- Keser, A. (2005). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. İş, Güç Endüstri ilişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, 7, 52-63.
- Keser, A. (2003). Çalışmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri Ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Kılıççı, Y. (1981). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabullerini Etkileyen Bazı Değişkenler. Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, Ankara, H.O. 1981.
- Kılıççı, Y. (1985). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabul İle İlgili Yaygın Sorunları, H.Ü. Basımevi, Ankara.
- Kılıççı, Y. (1988). Okulda Ruh Sağlığı. Ankara, Şafak Matbaacılık.
- Kılıççı, Y. (1992). Okulda Ruh Sağlığı. Ankara:2. Baskı .
- Kırımoğlu, H. Yıldırım Y. Temiz A. (2010). İlk Ve Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Yılmazlık Düzeylerinin İncelenmesi (Hatay İli Örneği). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi.; 4(1):89
- Kobasa, S. (1982). The Hardy Personality: Toward A Social Psychology Of Stres And Health. Social Psychology Of Health And Illness.
- Kobasa, S. (1979). Stressfullife Event, Personality And Health: An Inquiry Into Hardiness. Journal Of Personality And Social Psychology.
- Kobasa, S. and Maddi, S. R.(1984). The Hardy Executive: Health Under Stres. Homewood, Illionis: Dow Jones-Irwin
- Kundakçı, Ayça H. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algısı, Vücut Algısı Ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kurt, E. (2010). Romatoidli Hastalarda Beden İmajı Ve Benlik Saygısı. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Kurt, N. (2011). Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları Ve İş Doyumu Düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Kutlu, B. (2009). Beden İmajının Gelişimi Ve Sağlıklı Beden Ağırlığının Korunmasında Yemeyle İlgili Tutumlar, Temel İnançlar Ve Ebeveyn Bağılanmanın Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kutluğ, Y. (2007). Çocuk Gelişimi Eğitimi İle Okulöncesi Öğretmenliği Son Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk Ve Kendini Kabul Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kuzgun, Y. (1973). “Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi” , Sosyal Ve Beşeri Bilimler Dergisi, Ankara H.Ü.
- Kuzulu, E. Kurtuldu, S. Özkan G. (2013). “İş Yaşam Dengesi İle Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma, <http://Sakarya İktisat Dergisi, http://Www.Sakaryaiktisat.Sakarya.Edu.Tr/Dergimakale/Say%C4%B15/3.PDf,S.6>
- Küçük, N. (2007). Talesemi Majörlü Adölesanlarda Beden İmajının Benlik Saygısına Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 20-38
- Mançe, Ö. (2006). The Factors Making First Year University Students Vulnerable To Pathological Eating Attitudes. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Masten, A. S. and Gewirtz A. H. (2006). Resilience İn Development: The Importance Of Early Childhood. Encyclopedia On Early Childhood Development. <http://Www.Excellenceearly Childhood.Ca/Documents/Masten-Gewirtzangxp.Pdf>.

- Masten, A. S. and Reed, M.J. (2002). Resilience İn Development. In C. R. Snyder Ve S. J. Lopez (Eds.). The Hadbook Of Positive Psychology. Oxfort University Pres.
- Matthews, D.W. (1993). Acceptance Of Self And Others Nort Carolina Cooperative Extension Service May.
- Medinnus, G. R. (1965). Adolescents Self-Acceptance And Perceptions Of Their Parents. Journal Of Consulting Psychology, (V:29, N:2, Ss.150-154)
- Motan, İ. (2002). Distinguishing Anxiety And Depression: Hardiness (Unpublished Master Thesis). The Middle East Technical University, Ankara.
- Mutlu, S. (2006). Kalıcı Abdominal Stomalı Hastalarda Beden İmajı Değişiminin Yaşam Kalitesine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, , İstanbul.
- Neto, F. (2001). Satisfaction With Life Among Adolescents From İmmigrant Families İn Portugal. Journal Of Youth And Adolescence, 30 (1), 53-67.
- Oğuz, G. (2005). Bir Güzellik Miti Olarak İncelik Ve Kadınlarla İlgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu. Selçuk İletişim Dergisi; 4(1):31-37.
- Oktan, V. ve Şahin M. (2010) Kız Ergenlerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(2), Ss. 543 – 556.
- Oktan, V. (2008). Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlımlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Trabzon.
- Okumuş, E. (2009). “Bedene Müdahalenin Sosyolojisi”, Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi, 2, Ss. 1-15.

- Öğülmüş, S. (2001). Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık. I. Ulusal Çocuk Ve Suç Sempozyumu: Nedenler Ve Önleme Çalışmaları. Ankara (29-30 Mart).
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 23, 192-197.
- Önen F. (1989). Kendini Kabul İle Başkaları Tarafından Kabul Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ören, N. (1989). Denetim Odağı Ve Kendini Kabul Değerleri Arasındaki İlişkiler, Erzurum, Atatürk Üniversitesi Fen Ed. Fak. Yay. No: 89.
- Ören, N. (1991). "Denetim Odağı Ve Kendini Kabul Arasındaki İlişkiler" , Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, Sayı 2.
- Örsel, S. K. (2001). Düşünme İhtiyacı Ve Beden Algısına İlişkin Özgüven. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Öz, F. ve Yılmaz B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi. 82-89
- Öz, F. (2004). Sağlık Alanında Temel Kavramlar, Ankara, S: 94-100
- Özcan, B. (2005). Anne-Babaları Boşanmış Ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri Ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdevecioğlu, M. (2003). "İş Tatmini Ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma", 11.Ulusal Yönetim Ve Organizasyon Kongresi, 22-24 Mayıs 2003, Afyon, S.69

- Özer, M. (2001). Huzurevinde Ve Aile Ortamında Yaşayan Yaşlıların Öz bakım Gücü Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi: Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı, İzmir.
- Pannes, E. D. (1963). "The Relationship Between Self-Acceptance And Dogmatizm İn Junior-Senior High School Students," Journal Of Educational Socology
- Patterson, C.H. (1969). Relationship Counseling And Psychothrapy, New York, Harper And Row, Publisher Inc.
- Pavot, W. G. Diener, E. Colvin, C. R. and Sandvik, E. (1991), "Further Validation Of The Satisfaction With Life Scale: Evidence For The Cross-Method Convergence Of Well-Being Measures", Journal Of Personality Assessment, 57, 1, 149-161.
- Pek, H. ve Erkal, S. (1993). 'Beden İmajında Değişimler Ve Hemşirenin Rolü, Hemşirelik Bülteni, (30): S:61-70
- Pektekin, Ç. (1996). Psikiyatri Hemşireliği. Açık öğretim Yayınları, Etan Matbaacılık, ,71-84.
- Pintrich, P.R. (1982). "Classroom Experience And Children's Self-Perception Of Ability Effort And Conduct", Dissertation Abstracts International, Vol: 43, No: 6.
- Polat, A. (2007). Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Rapport, L. (1972). Personality Development: The Cronology Of Experience, Illinois: Scott Foresman.
- Rutter, M. (1999). Resilience Concepts And Findings: Implications For Family Therapy. Çevrimiçi Sürüm. Journal Of Family Therapy, 21, 119 – 144.

- Sahranç, Ü. (2007). Stres Kontrolü, Genel Öz-Yeterlilik, Durumluk Kaygı Ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Schilder P. (1950). The Image And Appearance Of The Human Body. New York: International Universities Pres.
- Seligman, M.E.P. (2000). The Positive Perspective. Çevrimiçi Sürüm. The Gallup Review, 3 (1), 2 – 7.
- Sezgin, F. (2010). Psikolojik Dayanıklılığı Düşük Ve Yüksek Öğretmenlerde Örgütsel Bağlılık Üzerine Bir Araştırma. 19. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildiri Özetleri, Lefkoşa, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi,
- Sipahioğlu, Ö. (2008). Farklı Risk Grubundaki Ergenlerin Psikolojik Sağlımlıklarının İncelenmesi. Yüksel Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sirgy, J. M. Michalos, A. C. Ferris, A. Easterlin, R. Patrick, D. and Pavot, W. (2006). The Quality-Of-Life (Qol) Research Movement: Past, Present, And Future. Social Indicators Research, 76, 343-466.
- Smith, D, Thompson K, Raczynski J, Hinler J. (1999). Body Image Among Men And Women İn A Biracial Cohort: The Cardia Study International Journal Of Eating Disorders.
- Super, E.D. and Nevill, D.D. (1984). Work Role Saliency As Determinant Of Career Maturity İn High School Students. Journal Of Vocational Behavior, 25, 30-44
- Süleymanoğlu, B. (1994). "Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Eğitiminin Kendini Kabul Düzeyine Etkisi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Sürücü, M. ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık Ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30(2),375,Http://Web.B.Ebscohost.Com.Proxy.Marmaralibrary.Com/Ehost/Pdfviewer/Pdfviewer?Sid=534e58b6-0180-405c-A5f9-Af6c6e4a4123%40sessionmgr110&Vid=1&Hid=121
- Şahin, E. (2010). İlköğretim Öğrencilerinde Yaratıcılık, Mesleki Tükenmişlik Ve Yaşam Doyumu, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Şahin, S. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin
- Şener, T. E. ve Acuner, M.A. (2002) “Hemşirelerin İş Doyum Düzeyleri: Ankara Atatürk Göğüs Hastalıkları Ve Göğüs Cerrahisi Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Örneği” Tcdd Hastaneleri Tıp Bülteni (3),Syf:85-92
- Şimşek, E. (2011). Örgütsel İletişim Ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Doktora Tezi.
- Temüğe, T. (1987). Kendini Kabul Envanterinin Lise Öğrencilerine Uyarlanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, G. (2011). 13-18 Yaşlar Arası Aktif Spor Yapan Ve Yapmayan Görme Engelli Öğrencilerin Kendini Kabul Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans, Gazi Üniversite. Ankara
- Terzi, Ş. (2005). İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. Çevrimiçi Sürüm. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35, 297 – 306.

- Tolor, A. (1978). Personality Correlates Of The Joy Of Life, *Journal Of Clinical Psychology*, 34, 671-676.
- Topbaşı, G. (1996). Migrenli Hastaların Ağrı Algıları, Anksiyete Ve Beden İmajı Doyum Düzeyinin Hemşirelik Bakım Planına Rehber Olacak Şekilde Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Truffino, J. C. (2010). Resilience: An Approach To The Concept. *Rev Psiquiatri Salud Ment.* 3(4), 145-151.
- Tümlü, G.Ü. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213. Doi: 10. 5961/Jhes. 078
- Ülker Tümlü, G. (2012). Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/Ulusaltezmerkezi/Searchtez> Adresinden 16 Mart 2014 Tarihinde Edinilmiştir.
- Ünal, S. Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001), Hekimlerde Tükenmişlik Ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle İlişkisi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Sayı:4 Ss. 113-118.
- Ünüvar, U. (2006). Sünnetsiz Ve Sünnetli Yetişkinlerin Beden Algıları Ve Benlik Saygıları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Vara, Ş. (1999). Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu Ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

- Veenhoven. R. (2009). Inequality-Adjusted Happiness İn 143 Nations 2000-2009. World Database Of Happiness, Rank Report 2009-4b, Retrieved 10 October 2009 From: http://Worlddatabaseofhappiness.Eur.Nl/Hap_Nat/Nat_Fp.Php.
- Velioğlu P. Pektekin Ç, Şanlı T. (1992). Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler. Aöf Yayınları; 61-66.
- Walsh, W. B. and Hanle, A. N. (1974). Consistent Occupational Preferences, Vocational Maturity, And Academic Achievement. Journal Of Vocational Behavior,7, 89-97
- Werner, E. E. (1993). Risk, Resilience, And Recovery: Perspectives From The Kauai Longitudinal Study. Çevrimiçi Sürüm. Development And Psychopathology, 5, 503 – 515.
- Williams A. (2001). Aliterature Review On The Concept Of Intimacy İn Nursing. Journal Of Advanced Nursing. 33: 660- 667.
- Wilson, W. (1967). Correlates Of Avowed Happiness, Psychological Bulletin, 67, 294 - 306.
- Wylie, R.C. (1974) “The Self Concept Voulume One, Lincon: The University Of Nebraska Press.
- Yalçın, S. (2013). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Stres, Psikolojik Dayanıklılık Ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yalım, D. (2007). First Year College Adjustment: The Role Of Coping, Egoresiliency, Optimism And Gender. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri 1. Baskı, İstanbul: Bağlam Yayınları İstanbul,
- Ziyalar A. (1980). Sosyal Psikiyatri. Yüce Yayınları, syf: 259-265.

Ziyalar, A. (1985). Beden İmaji Kavramı. Yeni Sempozyum Dergisi, 1(2): 30-37



EKLER

EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz

a)kadın b)erkek

Kaç Yaşındasınız

Medeni Durumunuz

a) evli b) bekâr c) boşanmış d) eşinden ayrı yaşıyor e)
dul

Şu an yaşadığınız yer?

a)köy b)kasaba c)şehir d)diğer.....belirtiniz

Eğitim Durumunuz

a)İlköğretim b)Lise c) yüksek okul veya üniversite d) okuryazar
değil e)diğer

Gelir düzeyiniz

a) 500 ytl' nin altında

b) 500 ile 1000 ytl arasında

c) 1000-1500 ytl arası

d) 2000 ytl ve üzeri

Psikolojik yardım aldınız mı?

a) Hayır b) evet

EK-2: VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ

	Hiç Beğenmiyorum	Pek Beğenmiyorum	Kararsızım	Oldukça Beğeniyorum	Çok Beğeniyorum
Saçlarım					
Yüzümün rengi					
İştahım					
Ellerim					
Vücudumdaki kıl dağılımı					
Burnum					
Fiziksel gücüm					
İdrar – dışkı düzenim					
Kas kuvvetim					
Belim					
Enerji düzeyim					
Sırtım					
Kulaklarım					
Yaşım					
Çenem					
Vücut yapım					
Profilim					
Boyum					
Duyularımın keskinliği					
Ağrıya dayanıklılığım					
Omuzlarımın genişliği					
Kollarım					
Göğüslerim					
Gözlerimin şekli					

Sindirim sistemim					
Kalçalarım					
Bacaklarım					
Dişlerimin şekli					
Cinsel gücüm					
Ayaklarım					
Uyku düzenim					
Sesim					
Sağlığım					
Cinsel faaliyetlerim					
Dizlerim					
Vücudumun duruş şekli					
Yüzümün şekli					
Kilom					
Cinsel organlarım					
Hastalığa direncim					

EK-3: KOŞULSUZ KENDİNİ KABUL ÖLÇEĞİ

KOŞULSUZ KENDİNİ KABUL ÖLÇEĞİ							
Hemen her zaman geçersiz	Çoğu zaman geçersiz	Az geçersiz	Geçerliliği ve geçersizliği eşit	Gecerliliği az	Çoğu zaman geçerli	Hemen her zaman geçerli	her zaman geçerli
1	2	3	4	5	6	7	
Aşağıda, kendinizi değerlendirebileceğiniz ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin sizin için ne derece geçerli olduğuna bağlı olarak, derecelerden birini işaretleyiniz.							
1.Takdir edilmek bir birey olarak kendimi daha değerli hissetmemi sağlar.							
2.Çok önemli hedeflerimi yerine getirmesem bile, kendimi değerli hissederim.							
3.Olumsuz geri bildirim aldığımda, bunu davranışlarımı veya performansımı geliştirmek için bir fırsat olarak görürüm.							
4.Bazı insanların diğerlerinden daha değerli olduğunu düşünürüm.							
5.Büyük bir hata yaptığımda, hayal kırıklığı yaratsa bile, duygularımı tamamen değiştirmez.							
6. Bazen kendimin iyi mi yoksa kötümü olduğumu düşünürüm.							
7.Kendimi değerli bir insan olarak görebilmem, benim için önemli insanlar tarafından sevilmemeye bağlıdır.							
8.Beni mutlu edecekleri umuduyla kendime hedefler belirlerim.							
9.Birçok şeyde başarılı olan insanların, hemen herşeyde iyi olabileceğini düşünürüm.							
10.Kendime verdiğim değer, diğer insanlarla kıyaslamama bağlıdır.							
11.Sadece insan olduğum için değerli olduğuma inanırım.							
12.Olumsuz geri bildirim aldığımda, çoğu zaman benim hakkımda söylenenleri duymak istemem.							
13.Benim değerimi kanıtlayacağını umduğum hedefler oluşturmayı umut ediyorum.							
14.Belli bazı şeylerde (konularda, işlerde) başarısız olmak, benim kendime ilişkin değerimi azaltır.							
15.Yaptıkları şeylerde başarılı olan insanların, özellikle değerli olduklarını düşünürüm.							
16.Ödüllendirilmemem en iyi yönü, kendi güçlü yanlarımın neler olduğunu bilmeme yardım etmesi olduğunu düşünürüm.							
17.Diğer insanlar beni onaylamadıkları zaman bile, kendimi değerli bir insan olarak görürüm.							
18.Dğerli bir insan olup olmadığıma karar vermek için, kendimi diğer insanlarla karşılaştırarak karar vermek istemem.							
19.Bir birey olarak eleştirildiğimde ya da bazı şeylerde başarısız olduğumda kendimi daha kötü hissederim.							

EK-4: DIENER YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ

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

EK-5: YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

1. Beklenmedik bir olay olduğunda... Her zaman bir çözüm bulurum	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların... Başarılması zordur	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır... Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum Diğer kişilerle birlikte	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı... Benimkinden farklıdır	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ... Hiç kimseyle tartışmam	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Arkadaşlarımla/Aile-üleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi... Çözmem	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi... Nasıl başaracağımı bilirim	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ... İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak Önemli değildir	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim Çok mutlu	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Çok mutsuz
12. Beni ... Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim... Olduğuna çok inanırım	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum Ümit verici	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir... Zamanımı planlama	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir Kolayca yapabildiğim	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ... Birbirinden bağımsız	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ... Zayıftır	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ... Çok fazla güvenmem	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ... Belirsizdir	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ... Günlük yaşamımda yoktur	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ... Benim için zordur	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ... Geleceğe pozitif bakar	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında... Bana hemen haber verilir	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken Kolayca gülerim	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır: Birbirlerini desteklemez biçimde	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır Her şeyi umutsuzca gören bir	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ... Zordur	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ... Bana yardım edebilecek kimse yoktur	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ... Bana çıkmaya çalışırım	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Sürekli bir endişe/kavgi kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ... İşleri bağımsız olarak yapmayı	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ... Yeteneklerimi beğenirler	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Yeteneklerimi beğenmezler

ÖZGEÇMİŞ

01 Ocak 1991 tarihi, Antalya Alanya doğumluyum. İlköğretimi Atatürk İlköğretim Okulu'nda, liseyi Alanya Anadolu Lisesi'nde tamamladıktan sonra, 2010 yılında Beykent Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümüne başladım. Bu bölümden 2014 yılında üstün başarı derecesi ile mezun olduktan sonra, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Bilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladım.

Hulusi SARIKADIOĞLU