

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**COVID-19 SÜRECİNDE YETİŞKİMLERİN İYİ OLUŞ, ŞÜKRAN
VE YAŞAMDAKİ ANLAMLARININ İNCELENMESİ**

NAGEHAN ELİF AKYAĞ

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. SEFA BULUT**

İSTANBUL, 2023

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**COVID-19 SÜRECİNDE YETİŞKİMLERİN İYİ OLUŞ, ŞÜKRAN
VE YAŞAMDAKİ ANLAMLARININ İNCELENMESİ**

NAGEHAN ELİF AKYAĞ

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. SEFA BULUT**

İSTANBUL, 2023

TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında Yüksek Lisans Derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri

Unvanı – Adı Soyadı

Kanaati

İmza

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Teslim Tarihi

Mühür/İmza

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanılıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Nagehan Elif Akyağ

İmza:



ÖZ

COVID-19 SÜRECİNDE YETİŞKİNLERİN İYİ OLUŞ, ŞÜKRAN VE YAŞAMDAKİ ANLAMLARININ İNCELENMESİ

Akyağ, Nagehan Elif

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

Öğrenci Numarası: 204008005

Open Researcher and Contributor ID (ORCID): 0000-0001-9705-3165

Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası: 10552023

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Sefa Bulut

Temmuz 2023, 126 sayfa

COVID-19 pandemisi ile birlikte Türkiye de olağanüstü bir durumla karşı karşıya kaldı. Uygulanan tedbirler ve olağanüstü ölüm sayılarıyla anormal bir yaşantı gözlemlendi. Bu bağlamda pandemi sürecinde bireyler incelenmiş ve literatürde patoloji temelli bakış açısı dışında yapılmış araştırmaların azlığı sebebiyle pozitif psikoloji çerçevesinde bir inceleme yapma gereği görülmüştür. Bu bağlamda Türkiye genelinde farklı illerden 1652 kişiye PERMA Ölçeği (Demirci vd., 2017), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telef, 2013), Minnettarlık Ölçeği (Yüksel ve Oğuz Duran, 2012) ve Yaşamın Anlamı Ölçeği (Demirdağ ve Kalafat, 2018) uygulanmış ve bahsi geçen unsurlar ölçülmüştür. Bu unsurların hem birbirleriyle ilişkileri hem de farklı demografik değişkenlere göre gösterdikleri farklılaşmalar incelenmiştir. Sonuç olarak literatürle uyumlu şekilde iyi oluş, yaşamın anlamı ve minnettarlığın birbirleriyle pozitif ilişkileri olduğu; evlilik, çocuk sahibi olma, iyi bir gelire sahip olma gibi durumlarda hem PERMA modeli ve psikolojik iyi oluş hem de var olan anlamın yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Gelir sahibi olmamak, bekâr olma, çocuk sahibi olmama gibi durumlarda ise bulunmaya çalışılan anlamın yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca kadınların iyi oluş ve minnettarlık konularında daha yüksek ortalamayla anlamlı bir farklılık ortaya koydukları görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: İyi Oluş, Minnettarlık, Pozitif Psikoloji, Yaşamın Anlamı

ABSTRACT

EXAMINING ADULTS' WELL-BEING, GRATITUDE AND MEANING IN LIFE DURING COVID-19 PROCESS

Akyağ, Nagehan Elif

M.A in Guidance and Psychological Counseling

Student ID: 204008005

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID): 0000-0001-9705-3165

National Thesis Center Reference Number: 10552023

Thesis Supervisor: Prof. Sefa Bulut

July 2023, 126 pages

In 2019, Turkey faced an extraordinary situation with the COVID-19 pandemic. In that process, an abnormal life was observed with the implementation measures and the number of deaths. In this context, individuals were examined during the pandemic process, but it was deemed necessary to conduct an examination within the framework of positive psychology due to the scarcity of research conducted outside of the pathology-based perspective. In this context, the PERMA Scale (Demirci et al., 2017), the Psychological Well-Being Scale (Telef, 2013), the Gratitude Scale (Yüksel & Oğuz Duran, 2012), and the Meaning of Life Scale (Demirdağ & Kalafat, 2018) were applied to 1652 people from different provinces across Turkey. As a result, in line with the literature, it was observed that well-being, gratitude, and meaning of life have positive relationships with each other. In cases such as marriage, having children, having a good income, both the PERMA model, psychological well-being and the existing meaning were high. In cases such as not having an income, being single or not having children, the meaning that was tried to be found was high. In addition, it was observed that women showed a significant difference with higher averages than men in terms of well-being and gratitude.

Keywords: Gratitude, Meaning of Life, Positive Psychology, Well-Being

İTHAF



*ANNEM HATİCE AKYAĞ VE
BABAM ERCAN AKYAĞ'A*

TEŞEKKÜR

Bu araştırma için beni yönlendiren ve veri toplamama yardımcı olan değerli danışman hocam Prof. Dr. Sefa Bulut'a teőekkürlerimi sunarım. Ayrıca benimle tecrübelerini paylaşan ve her aşamada yardımına koşan arkadaşlarım Őeymanur Dönmez, Hilal Çifçi, ve Meryem Beyza Gümüősoy'a da teşekkür ediyorum.

Tezimin her aşamasında beni yalnız bırakmayan aileme sonsuz sevgi ve saygılarımı sunuyorum.

Nagehan Elif Akyāę

İSTANBUL, 2023



İÇİNDEKİLER

ÖZ	iv
ABSTRACT	v
İTHAF	vi
TEŞEKKÜR	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
BÖLÜM I GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırma Sorusu	5
1.4. Sınırlılıklar.....	7
1.5. Araştırmanın Önemi	7
BÖLÜM II LİTERATÜR TARAMASI	8
2.1. Pozitif Psikoloji	8
2.1.1. Kısa Psikoloji Tarihi.....	8
2.1.2. Pozitif Psikoloji	11
2.1.3. Uygulamalı Pozitif Psikoloji	17
2.1.4. İkinci Kuşak Pozitif Psikoloji.....	18
2.2. İyi Oluş	19
2.2.1. Psikolojik İyi Oluş.....	24
2.2.2. Öznel İyi Oluş	27
2.2.3. PERMA Modeli.....	28
2.3. Şükür (Minnettarlık).....	30
2.3.1. Şükür Kavramı	30
2.3.2. Şükür Hali Yüksek Gözlenen Bireylerin Özellikleri.....	30
2.3.3. Bazı Dinlere Göre Şükür	31

2.3.4. Ahlaki Bakış Açısına Göre Şükür	33
2.3.5. Şükür, İyi Oluş ve İlgili Kavramların İncelenmesi	34
2.3.6. Şükürün Günlük Hayatta Artmasına Dair	36
2.4. Yaşamın Anlamı.....	37
2.4.1. Yaşamın Anlamı ve Ölüm.....	39
2.4.2. Yaşamın Anlamının Belli Durumlarda İncelenmesi	40
BÖLÜM III YÖNTEM.....	44
3.1. Araştırmanın Varsayımları	44
3.2. Araştırmanın Yaklaşımı	44
3.2.1. Araştırmanın Değişkenleri	45
3.2.2. Çalışmanın Evreni ve Örneklemi	45
3.3. Veri Toplama Araçları.....	46
3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Ölçeği.....	46
3.3.2. PERMA Ölçeği.....	47
3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	48
3.3.4. Minnettarlık Ölçeği	48
3.3.5. Yaşamın Anlamı Ölçeği	49
3.4. Verilerin Toplanması.....	49
BÖLÜM IV BULGULAR.....	50
4.1. Analiz Özeti.....	50
4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Farklılaşmasına Dair Bulgular	51
4.3. Çocuk Durumu Değişkenine Göre PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Farklılaşmasına Dair Bulgular	54
4.4. İkamet Edilen İl Değişkenine Göre PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Farklılaşmasına Dair Bulgular	57
4.5. Çalışılan Kurum Değişkenine Göre PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Farklılaşmasına Dair Bulgular	59

4.6. Medeni Hâl Değişkenine Göre PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Farklılaşmasına Dair Bulgular	61
4.7. Eğitim Durumu Değişkenine Göre PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Farklılaşmasına Dair Bulgular	65
4.8. Çalışma Yılı Değişkenine Göre PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Farklılaşmasına Dair Bulgular	72
4.9. Gelir Değişkenine Göre PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Farklılaşmasına Dair Bulgular.....	80
4.10. PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Birbirleri ile İlişkisine Dair Bulgular	89
BÖLÜM V TARTIŞMA VE ÖNERİLER	97
5.1. İyi Oluş Üzerine Tartışma	97
5.2. Minnettarlık Üzerine Tartışma	101
5.3. Yaşamın Anlamı Üzerine Tartışmalar.....	102
5.4. İlişkisel Analiz Yorumları	106
5.5. Öneriler.....	108
REFERANSLAR.....	110
EKLER.....	117
EK A	117
EK B	118
EK C	120
EK D	122
EK E	123
EK F	124
EK G.....	125
ÖZGEÇMİŞ.....	126

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Pozitif Psikoloji Karakter Özellikleri	12
Tablo 3.1. Sosyo-Demografik Bilgiler Tablosu.....	46
Tablo 4.1. Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi.....	50
Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu I.....	51
Tablo 4.3. Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu II.....	53
Tablo 4.4. Çocuk Durumu Değişkeni T-Test Tablosu I.....	54
Tablo 4.5. Çocuk Durumu Değişkeni T-Test Tablosu II.....	56
Tablo 4.6. İkamet Edilen İl Değişkeni T-Test Tablosu I.....	57
Tablo 4.7. İkamet Edilen İl Değişkeni T-Test Tablosu II.....	58
Tablo 4.8. Çalışılan Kurum Değişkeni T-Test Tablosu I.....	60
Tablo 4.9. Çalışılan Kurum Değişkeni T-Test Tablosu II.....	61
Tablo 4.10. Medeni Hâl Değişkeni Tek Yönlü ANOVA Analizi I.....	62
Tablo 4.11. Medeni Hâl Değişkeni Tek Yönlü ANOVA Analizi II.....	64
Tablo 4.12. Eğitim Durumu Değişkeni Tek Yönlü ANOVA Analizi I.....	66
Tablo 4.13. Eğitim Durumu Değişkeni Tek Yönlü ANOVA Analizi II.....	70
Tablo 4.14. Çalışma Yılı Değişkeni Tek Yönlü ANOVA Analizi I.....	72
Tablo 4.15. Çalışma Yılı Değişkeni Tek Yönlü ANOVA Analizi II.....	77
Tablo 4.16. Gelir Değişkeni Tek Yönlü ANOVA Analizi I.....	80
Tablo 4.17. Gelir Değişkeni Tek Yönlü ANOVA Analizi II.....	86
Tablo 4.18. Korelasyon Analizi	90

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu çalışmada 2019 yılında ortaya çıkan pandemi sürecini Türkiye’de farklı illerde geçirmiş bireylerin iyi oluş durumlarını, yaşamlarının anlamlılık düzeylerini ve şükran durumlarını incelenecektir. Bu bağlamda sırasıyla araştırmacının çalışmaya başlamadaki çıkış noktası, araştırmayı yaparken güttüğü amaç, araştırma soruları, araştırmanın sınırlılıkları ve araştırılacak ana terimlerin tanımları verilecektir.

Ardından, literatür bölümü altında sırasıyla pozitif psikoloji, pozitif psikoloji öncesi psikoloji camiası, pozitif psikolojinin ortaya çıkışı ve savunduğu savlar, uygulamalı pozitif psikoloji ve son olarak ikinci dalga pozitif psikoloji anlatılacaktır. Bunu, pozitif psikolojinin alt dallarından birisi olan iyi oluş, iyi oluşun türleri izleyecek ve ardından yine pozitif psikolojinin başka bir alt başlığı olan şükran kavramı açıklanacaktır.

Literatür kısmını yöntem kısmı takip edecek olup bu kısımda çalışmanın kullanacağı araştırma yaklaşımı, çalışmanın evreni ve örnekleme açıklanacaktır. Bunun ardından çalışmada incelenecek değişkenleri somutlaştırmak adına kullanılacak ölçeklerin anlatılıp verinin toplanma biçiminin izah edilmesiyle yöntem kısmı da tamamlanmış olacaktır. Veriler analiz edildikten sonra ise bu kısmı bulgular ve yorum kısmı izleyecek olup bu kısımda da verilerin analizinden elde edilen sonuçlar araştırma soruları çerçevesinde değerlendirilecektir.

1.1. Problem Durumu

Çin’in Wuhan kentinde Aralık 2019’da görülen yeni tip koronavirüs (COVID-19) daha sonra tüm dünyaya yayılmaya başladı. Mart 2020’de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), COVID-19 vakalarının uluslararası olarak artması nedeniyle küresel bir salgın ilan etti (Dünya Sağlık Örgütü, 2020). 27 Kasım 2022 tarihine kadar 17

milyon kişi, Türkiye’de enfeksiyon nedeniyle hastalanmış ve 101.492 kişi enfeksiyon nedeniyle hayatını kaybetmiştir ve 2022 kasım ayından sonra veri takibi yapılmamıştır (Türkiye Sağlık Bakanlığı, 2022). Koronavirüsün yayılmasını azaltmak için günlük hayatı etkileyen pek çok önlem alındı. Bu önlemler arasında sosyal mesafeler, evde kalma-uyanma-okuma, yurt dışı ve şehirler arası seyahatlerde kısıtlamalar, maske kullanımı ve ortak alanların kapatılması yer almaktadır (Türkiye Cumhuriyeti İçişleri Bakanlığı, 2020). Bu bağlamda, pandeminin hayatın her evresinde etkili olduğu şeklinde bir değerlendirme yapılarak ruh sağlığı alanındaki etkilerine bakılacaktır.

Ruh sağlığı pek çok içsel ve dışsal unsura bağlıdır, bu sebeple dünyada olup biten şeylerin ruh sağlığına etkisini görebiliriz. Ruh sağlığı ile ilgili bir başka çaba da onu iyileştirmeye çalışmaktır. 1986 tarihli Dünya Sağlık Örgütü’nün hazırladığı Ottawa Bildirgesi (1986) nüfusun sağlığını kapsamlı bir şekilde geliştirmek için bir plan sunar ve beş ana başlık öne sürer: (I) sağlıklı halk stratejilerini geliştirmek; (II) destekleyici iklimlerin oluşturulması; (III) topluluk yaşamını geliştirmek; (IV) kişisel becerileri geliştirmek; (V) sağlık hizmetlerinin modernleştirilmesi. Bu verileri, yaşadığımız ortamlar özelinde gruplayarak incelersek, pandemi bağlamına daha da yaklaşmış oluruz. Jané-Llopis ve meslektaşları (2005), plandaki unsurları dört temel ortama, ev ortamına (ebeveynlik becerileri dâhil), okul ortamına, işyerine ve topluma göre gözden geçirdi. Öncelikle insanın yetiştirildiği evler, erken yaş tecrübelerini barındırır. Bu ortam beslenmenin yanı sıra zihinsel, bedensel ve sosyal gelişim gibi birçok unsuru bünyesinde barındırmaktadır (Jané-Llopis vd.,2005; UNICEF, 2002). Bütünsel olarak evler, yaşamak için elzemdir ve insan bu ortamdan elbette etkilenir (Jané-Llopis vd., 2005). İkincisi, okul arkadaşlık ve birbirine bağlı sistemler için fırsatlar içermesinin yanı sıra çocuklar ve gençler için çok zaman alır, bu nedenle güçlü ve verimli tasarlanmış okullar sosyal ve zihinsel gelişim için iyi bir katkıda bulunabilir (Anteghini vd 2001; 1997; Jane-Llopis vd 2005). Üçüncüsü, işyerlerinin insanlara kazanç, birbirine bağlı sistemler ve güven gibi bazı fırsatlar sunduğu söylenebilir. Son olarak topluluk; okul, işyeri, toplum merkezleri vb. gibi insanlar için çok sayıda katkıda bulunanları içerir. Bununla birlikte, tüm bu bileşenler, örneğin işyerinde,okulda can sıkıcı durumlar veya evde olumsuz duygusal ve zihinsel koşullar yaratabileceği gibi ruh sağlığı için bazı sorunlara yol açabilir. Bu nedenle

tüm bu katkıda bulunanların olumlu bir atmosfere sahip olması gerektiği söylenebilir (Jane-Llopis vd, 2005).

Pandemi de tüm dünyayı ve yukarıda bahsi geçen ortamları etkileyen dramatik bir olay olduğundan ruh sağlığı bağlamında incelenmeye değerdir. İnsanların enfeksiyon sorunuyla nasıl başa çıktıkları, sevdiklerini kaybetme riski ve sevdiklerini kaybetmenin yası yine ruh sağlığı ile bağlantılıdır (Morgül vd., 2020). Bu noktada yapılan çalışmaların incelenmesi hem önleyici çalışmalar hem de geriye dönük terapötik çalışmalar için büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle ruh sağlığı yaklaşımlarını, tanımlarını ve ruh sağlığını etkileyen faktörleri açıklamak faydalı olacaktır (Morgül vdi, 2020).

“Ruh sağlığı” daha önce de bahsedildiği gibi uzun yıllardır araştırmacılar tarafından tartışılmaktadır. Jané-Llopis ve meslektaşları, ruh sağlığının kapsamlı sağlık ve esenliğin önemli bir parçası olduğunu ve aynı zamanda kişi ve çevresi arasındaki dengeyi geniş ölçüde gösterdiğini ileri sürerler (Jane-Llopis vd 2005). “Ruh Sağlığı” terimini oluşturan çok fazla unsur vardır. Bu sebeple de çeşitli görüşler ortaya çıkmıştır. Bunlardan biri, Frank’in olumlu olan bakış açısıdır. Frank (1953), sağlıklı kişiliklerin yaşam boyunca ilerlemeye, genişlemeye ve gelişmeye devam ettiğini söyler. Ayrıca sorumluluklar getirdiğini, kazanımlar bulduğunu ve aynı zamanda kültürü geliştirdiğini iddia eder (Frank, 1953). Marie Jahoda (1955) da olumlu ve gayretli unsurların altını çizer: “Ruh Sağlığı”nın (I) üç temel bileşeninin kolay, amaçsız ve titiz bir uyum süreci olduğunu; (II) kimliğin hem sabit hem de esnek bütünlüğe sahip olduğu; (III) kişisel gereksinimlerinden bağımsız olarak hem dünyayı hem de kendini doğru anlama gayesinde olduğu (Jahoda, 1955).

Pandemi ile birlikte, yukarıda bahsedilen kriterlerin neredeyse hepsinde dramatik değişiklikler olması bu çalışmanın tetikleyici unsuru olmuştur. Bu durumu gören araştırmacılar tarafından da birtakım çalışmalar yapılmıştır. Çin’de yapılan bir araştırma bir tıp fakültesindeki öğrencilerin panik, depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu ve uyku bozukluğu ile ilgili belirtilerin Covid sonrası dönemde daha fazla görüldüğünü bildirmiştir (Cao vd., 2020). Kanada’da yapılan bir çalışmada ise boylamsal gözlem şansı elde edilmiştir zira Mayıs 2019’da yapılan çalışma Mayıs 2020’de tekrarlanma imkânı bulmuştur. Bu çalışma öğrencilerin 2019

Mayıs'ta sahip olduğu ruhsal problemlerin 2020 Mayıs'ta daha da arttığını göstermektedir (Hamza vd., 2020). Bu çalışmaların önemli ve ortak noktası, öğrencilerin ruhsal bozukluğunun incelenmiş fakat pozitif yönlerinin ele alınmamış olmasıdır. Buna ek olarak İngiltere'de de benzer bir çalışma yürütülmüştür. Buradaki çalışma da yine pandemi öncesi verilere sahip olup kıyaslamaya imkân sunan bir veridir. Çalışma 2009 yılında başlamış ve 2020 Nisan ayına kadar gözlem devam etmiştir. Bahsi geçen çalışma gençlerin, kadınların ve çocukların, ayrıca bu insanlarla bir arada yaşayanların pandemiden görece daha fazla etkilendiklerini belirtmektedir. Çalışmanın çıkış noktası 2009 yılından beri takip edilen bu dezavantajlı grubun psikolojik zorluklarındaki durumu kontrol etmekte, odak insanların yaşadıkları zorluklardı (Pierce, 2020). Japonya'da yapılan bir çalışma ise enteresan bir veri sunuyor. Covid-19 ile ilişkili ilk ölümün virüslü bir kişinin ölümü değil, Japon devletinin Wuhan'dan sorumlu bir görevlisinin intiharıyla olmasıdır (Mie Shigemura & Kurosawa, 2020). Türkiye'ye baktığımızda ise yine pek çok çalışma yürütülmüştür. İlbasmış ve meslektaşları'nın (2020) çocuklara yönelik Yürüttükleri çalışmaya katılan çocukların %23'ü pandemiyle ilgili gündemi takip etmek istemediğini söylemiştir. Çalışmaya katılan çocukların %28'i ise kirli olduklarına inandıkları ortamlarda sık sık ellerini yıkadıklarını bildirmiştir. Çocukların %17'si uykuya dalarken güçlük çektiğini belirtirken, ebeveynleri ise çocukların yüzde 18'ine kaygılı bir duruma geldiğini bildiriyor (İlbasmış vd., 2020). Türkiye'de yapılan bir diğer çalışma ise Kasapoğlu (2020) tarafından yürütülmüştür. Bu çalışma literatürde az bulunan, bireylerin yaşadıkları psikolojik zorluklardan ziyade psikolojik dayanıklılık ve maneviyat gibi kavramlarla ilgilenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda pandemi sürecinde bireylerin güçlü bir maneviyatları varsa psikolojik dayanıklılıklarının ve belirsizliğe karşı toleranslarının da daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Tüm bunların birlikte yüksek görüldüğü senaryoda kaygının da düştüğü gözlenmiştir (Kasapoğlu, 2020).

Literatürde ağırlıklı olarak pandemi sürecinde bireylerin yaşadığı psikolojik zorluklar ele alınmışken bireylerin şükür, iyi oluş gibi durumlarının daha az incelendiği ihtiyaç olarak görülmüştür. Bu çalışma COVID-19 ile birlikte değişen hayatımızda düzenli bir işi olan bireylerin bu süreci iyi oluş ve şükür açısından nasıl geçirdiklerini anlamaya çalışacaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı pandemi dönemini Türkiye’de geçirmiş bireylerin iyi oluş, yaşamın anlamı ve şükür durumlarının incelenmesidir. Bununla birlikte, demografik özelliklerin, iyi oluş, yaşamın anlamı ve şükür ile olan ilişkileri de değerlendirilmeye alınacaktır. İyi oluş ve minnettarlık seviyelerinin birbiri ile ilişkileri, yaşamın anlamının bu unsurlarla olan ilişkileri ve bu olguların bireylerin demografik özelliklerine göre nasıl değişkenlik gösterdiği incelenecektir. Bu incelemeler bireylerin farklı demografik özelliklerine yoğunlaşacaktır. Böylece psikolojik danışmanların sahada önleyici ve çözüm bulucu rehberlik alanlarında verimlerinin artması da amaçlanmaktadır.

1.3. Araştırma Sorusu

“COVID-19 sürecini Türkiye’de geçirmiş bireylerin iyi oluş, yaşamın anlamı ve şükür seviyeleri arasında nasıl bir ilişki vardır?” araştırma sorusudur. Bununla birlikte daha detaylı bir bilgiye ulaşabilmek ve geniş çaplı bir yorum yapabilmek için aşağıdaki sorulara da yanıt aranacaktır:

- Psikolojik iyi oluş ile minnettarlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Yaşamın anlamlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Yaşamın anlamlılığı ile minnettarlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Değişkenler, sosyo-demografik verilerden cinsiyete göre farklılık gösterir mi?
 - Minnettarlık ile psikolojik iyi oluş durumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
 - Yaşamın anlamlılığı ile psikolojik iyi oluş durumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
 - Yaşamın anlamlılığı ile minnettarlık durumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
- Değişkenler, sosyo-demografik verilerden yaşa göre farklılık gösterir mi?

- Minnettarlık ile psikolojik iyi oluş durumu yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
- Yaşamın anlamlılığı ile psikolojik iyi oluş durumu yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
- Yaşamın anlamlılığı ile minnettarlık durumu yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
- Değişkenler, sosyo-demografik verilerden iş tecrübesine göre farklılık gösterir mi?
 - Minnettarlık ile psikolojik iyi oluş durumu iş tecrübesine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
 - Yaşamın anlamlılığı ile psikolojik iyi oluş durumu iş tecrübesine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
 - Yaşamın anlamlılığı ile minnettarlık durumu iş tecrübesine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
- Değişkenler, sosyo-demografik verilerden sektör çeşidine göre farklılık gösterir mi?
 - Minnettarlık ile psikolojik iyi oluş durumu sektör çeşidine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
 - Yaşamın anlamlılığı ile psikolojik iyi oluş durumu sektör çeşidine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
 - Yaşamın anlamlılığı ile minnettarlık durumu sektör çeşidine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
- Değişkenler, sosyo-demografik verilerden yaşanılan şehrin büyüklüğüne göre farklılık gösterir mi?
 - Minnettarlık ile psikolojik iyi oluş durumu yaşanılan şehrin büyüklüğüne göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
 - Yaşamın anlamlılığı ile psikolojik iyi oluş durumu yaşanılan şehrin büyüklüğüne göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
 - Yaşamın anlamlılığı ile minnettarlık durumu yaşanılan şehrin büyüklüğüne göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?

1.4. Sınırlılıklar

- i. Çalışma evreni, Türkiye’de yaşayan insanlar olarak seçilmiş olup çok büyük bir evren oluşturulmuştur. Örneklemin veri sayısı çalışmaya uygun olsa da temsiliyet açısından belli sınırlılıkları mevcuttur.
- ii. Belirtilen iyi oluş ve şükür gibi kavramların temsiliyeti ölçeklerin belirtilen olguları ne kadar ölçebildiğine bağlıdır. Bu da değişkenlerin ortaya koyacağı verilerin ölçeklere bağımlılığını ifade eder.
- iii. Herhangi bir vesile ile ön test yapma ve pandemi öncesini gözleme şansının olmaması da bir başka sınırlılık denebilir.
- iv. Katılan gönüllülere dair elde edilen veri sadece kullanılan ölçeklere verilen yanıtlarla kısıtlıdır.
- v. Kullanılan değişkenler çalışmadaki ölçeklerle ifade edilmiş olup ölçeklerin sahip olduğu sınırlılık ve imkânlarla sahiptirler.

1.5. Araştırmanın Önemi

Problem durumunda detaylı izah edildiği üzere, literatürde yer alan çalışmaların neredeyse hepsi pandemi döneminde insanlarda nelerin daha kötüye gittiği ile ilgilidir. Pozitif psikolojinin ana bakış olarak, iyi olanı da gündeme almasının literatürdeki bu eksikliği kapatmak adına faydalı olabileceği düşünülmüştür. . Bu bağlamda, çalışmanın yapıldığı ve tedbirlerin sıkı uygulandığı dönemde bireylerin iyi oluş seviyelerinin incelenmesi ve bunu yaparken şükran boyutunu da ihmal etmemesi çalışmanın ayırt edici özelliklerindedir. İyi oluş, minnettarlık, yaşamın anlamı gibi kavramlar konusunda genişleyen Türkçe literatüre katkı sunmanın yanı sıra özellikle farklı demografik özelliklerin bu unsurlarla ilişkisine dair bilgi sunması açısından da bu çalışma önem arz etmektedir. Ayrıca çalışma pandemi gibi pek çok kişiyi etkileyen olumsuz bir yaşam olayı sürecinde yapılmıştır. Tezin son kısmının yazıldığı süreçte ise 6 Şubat 2023 Büyük Güneydoğu Depremi meydana gelmiştir. Birebir aynı özellikleri taşımasa da yaşam koşulundaki dramatik değişimler ve sevdiklerini kaybetme gibi konularda ortaklaşabildikleri düşünülerek çalışmanın zor koşullara genellenebilir olacağı umut edilmiştir.

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde, pozitif psikolojiyi ve literatürdeki yerini daha iyi anlayabilmek adına öncelikle kısa bir psikoloji tarihi, sonrasında pozitif psikolojinin doğuşu ve pozitif psikolojinin savunduğu olgular anlatılacaktır. Bunları, pozitif psikolojiye ait konular olan iyi oluş ve şükranın incelenmesi izleyecektir.

2.1. Pozitif Psikoloji

Bu bölümde pozitif psikolojinin ortaya çıktığı ortam, bu ortama gelene kadarki psikoloji camiasındaki ana akım bakış açısı anlatılacaktır. Daha sonra pozitif psikolojinin savları ve ikinci kuşak pozitif psikolojinin savları izah edilecektir.

2.1.1. Kısa Psikoloji Tarihi

Bu çalışmada psikoloji tarihine bilhassa önem verilmiştir çünkü psikolojideki bakış açıları, gerek pozitif psikolojinin doğuşunu gerekse önceki bakış açısının mentalitesini bizlere sunuyor. Ayrıca, tüm bunlar bize pozitif psikolojinin oluşumunda etkili olan kaynakları anlayabilmemiz adına güzel bir imkân sağlar.

Psikoloji adına bilim tarihine ve özellikle ruh sağlığına baktığımızda; Rönesans öncesi Orta Çağ Avrupa'sında insan ruhuyla ilişkinin devam ettiği görülmüştür. Fakat buradaki uygulamalar hem günümüzden hem de yaşadığı dönemin öncesinden de biraz farklı seyretmiştir. Dua, papazın nefesini üflemesi ya da tükürüğünü sürmesi, kutsal su kullanılması gibi ritüellerin faydalı olacağına inanılıyordu. Bir başka yöntem ise problem yaşayan kişinin içinden şeytan çıkartma yöntemi (Atak, 2021: s. 73). Bunlarla birlikte düşünüldüğünde psikolojinin hastalık temelli olarak ilerlediği hatta psikolojinin bizzat delilik ile denk tutulduğu ve

delilik probleminin nasıl çözüleceğine dair sorumluluğun da direkt olarak psikolojiye verildiği yine incelemelerde görülmektedir (Scott, 1958).

Bu bilimsel yöntemlere kısaca bakacak olursak; 17. yüzyıldan 19. yüzyıla kadarki çoğu gelişme psikolojinin ortaya çıkıp gelişmesini sağlayan ortamı meydana getiriyor. Zira 17. yüzyıla kadar alışlagelmiş bilimsel yöntem İncil'e ve antik zamanlardan gelen hazır bilgiye dayanıyordu. Bu hazır bilginin reddedilip deneme yanılma ile yeni bilgilere ulaşmayı amaçlayan hâkim görüş ise deneycilik olarak karşımıza çıkıyor. 17. yüzyılda, bu bağlamda, mekanik bakış açısının yerleşmesinde makinelerin her alanda kullanılmasının etkisi görülmektedir. Bu bakış açısıyla birlikte iki metot çok daha etkili bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır: gözlem ve deney. Bunlar bilimi diğer bakış açılarından ayıran yöntemler olarak ele alınmıştır (Schultz & Schultz, 2001). Bunun ardından ölçme de yaygınlaşan bir diğer kavram oldu, ölçme ile birlikte nicel diyebileceğimiz somut veri sağlayan termometre, barometre, sarkaçlı saatler gibi ölçme araçları giderek yaygınlaştı ve mekanik dünya evrendeki her şeyi ölçebileceğine dair bir fikir ortaya attı (Schultz & Schultz, 2001).

Yukarıda bahsedildiği üzere, saatin icadının bir kırılma noktası olması şu yönden önemlidir: evrene adeta saatin büyük hali, saate ise evrenin minyatür bir temsili muamelesi yapıldı. Saat benzetmesi elbette bazı kabul ve yöntemleri de beraberinde getirdi. Bunlardan biri de her bir hareketin aslında geçmişimizden etkilenerek vuku bulmasıydı. Saatin hareketlerinin bu olguya örnek olduğu öne sürülmüş. 17. yüzyıldan 19. yüzyıla kadarki süreçte insan bedenlerinin makinelere benzetilip bu şekilde incelebileceğine dair bir görüş baskın olmuştur. Tıpkı saatin dönüm noktası olması gibi hesap makineleri de bu doğrultuda benzer bir öneme sahiptir. Saatlerden sonra yapılmaya başlanan otomatlar ve insan bedeninin ilkel robotları diyebileceğimiz modellerin yapılması aslında insan bedeninin makineleştirmesine güzel bir örnektir. Hesap makinesi de bu noktada insan zihninin yapabileceklerinin modellenmesi açısından önem arz ediyor (Schultz & Schultz, 2001).

Psikolojinin kuruluşuna en büyük katkılardan birini sunan deneysel psikoloji Wilhelm Wundt tarafından ampirizm temelli olarak 1879'da başlatılmıştır. Bu başlangıç tarihi kendisinin kurduğu laboratuvarla eşzamanlıdır. Wundt laboratuvarı yani kontrollü gözlem ortamını psikolojiye getiren ilk kişidir. Kendisi en temelde

duyu algılamasını çalışmıştır ki bu da iç gözlem yöntemini tabii olarak beraberinde getiriyor (Zangwill & Özakpınar, 2009: s. 16-17). Kurulan ilk psikoloji laboratuvarı çerçevesinde başlayan tartışmalarda Wundt iç gözlem yöntemini kullanmıştır fakat bunu yeterli bulmayan ve somut delillere dayandırmak isteyen Watson davranışçılıkla yeni bir ekol oluşturmuştur. Watson'ın amacı gözlenebilir bir yöntem oluşturup yaptığı deneyleri bilimsel bir çerçeveye oturtmaktır. Tüm bunları ve somut şeyler yapma çabasını daha sonrasında sinir biliminde devam ettirmiştir (Korkman, 2005: s. 17).

Psikoloji kurulduktan sonra ortaya çıkan ekollere baktığımızda Psikanaliz, Davranışçılık, Bilişsel Terapi, Hümanist Psikoloji ve Varoluşçu Psikoloji en göze çarpan ekollerdir. Bu sıralamaya baktığımızda yıllar içerisinde giderek pozitif bir algının yaygınlaştığı ve pozitif psikoloji için temel olduğu söylenebilir. Örnek vermek gerekirse Maslow kendini gerçekleştiren insandan bahseder ve bunun seviyelerini açıklar; pozitif psikoloji de kendini gerçekleştiren bir kişi ne yönden güçlüdür sorusunu ele alır. Bu soru çerçevesinde Ryff ve diğerleri (1989) iyi oluşu konu olarak ele alıp bunu oluşturacak altı başlığı belirlemişlerdir (Lee Duckworth vd., 2005).

Hümanist psikolojinin ortaya atıldığı zamandan beri, psikologlar yaşamın olumlu taraflarının daha az araştırıldığına farkına vardı. Pozitif psikoloji ile bu kadar benzer olan hümanizm esasında en temelde araştırma yöntemi olarak farklılaşıyor. Hümanizm nitel araştırma yöntemini vurgularken pozitif psikoloji daha nicel bir çizgidedir. Hatta hümanist psikoloji pozitif psikolojiyi nicel yöntemle saplanmış olarak tanımlayıp eleştiriler getirir (Hefferon & Boniwell, 2014).

20. yüzyılın sonuna geldiğimizde ise gerçeğe dair birden fazla yorum yapılabileceğine dair inancın artmasıyla postmodernist bakış açısı yaygınlaşmaya başladı. Bu doğrultuda birden fazla gerçeklik yorumunun olması, doğal olarak bakış açılarını biraz daha öznel bir çerçeveye soktu. Postmodernizm her ne kadar 20. yüzyılın sonunda yaygınlaşsa da ortaya çıkışı esasında dünya savaşları ile eşzamanlı olduğu söylenebilir. Öznel bakış açısının yaygınlaşması aynı zamanda kişisel yaşam deneyimlerinin de önemini arttığı bir döneme kapı açmış oldu. Postmodernizmin bu kişisel tecrübeyi önceleyen ve öznel bakış açısını kabul eden duruşu, problem odaklı

yaklaşımlardan uzaklaşmayı ve bireyin sadece problemleri taraflarını değil yaşamını bir bütün olarak ele almayı da kolaylaştırmış oluyor (Kararımak & Siviş, 2008, s. 103). Yukarıda bahsedilen dünya savaşları tüm dünya için bir yıkım ve dönüm noktası olmuşken İkinci Dünya Savaşı'nın da psikoloji tarihi açısından sahip olduğu önemi vurgulamak önemlidir. Hem postmodernizmin gelişmesi hem de çok ağır kayıpların yaşanması psikolojiyi de doğal olarak etkilemiştir. Bu bağlamda psikopatoloji için yapılan çalışmaların arttığı da görülmüştür (Lee Duckworth vd., , 2005). İkinci Dünya Savaşı'ndan önce psikolojinin üç farklı alanı kapsadığı bildirilmiştir: ruhsal hastalıkların iyileştirilmesi, insanların gelişiminin pekiştirilmesi, yaşamlarının iyileştirilmesi ve üstün yeteneklerin ya da gelişmiş zekâların araştırılması. İkinci Dünya Savaşı bu üç odağı sadece patolojiyi iyileştirmek olarak sınırlayan bir dönüm noktası olmuştur (Hefferon & Boniwell, 2014). İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra sorunların çözümü ile ilgili pek çok çalışma yapılmıştır fakat önleyicilik üzerine yapılan çalışmaların az olduğu da görülmüştür (Lee Duckworth vd., 2005).

2.1.2. Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji ortaya atılmadan önce psikoloji camiasındaki atmosfer bir önceki başlıkta detaylıca anlatıldı. Tüm bunlar pozitif psikolojinin ortaya koyduğu bakış açısının yaşattığı yeniliği anlamamız açısından faydalı olacaktır. Pozitif psikolojinin ortaya çıkışına bakacak olursak pozitif psikolojinin kurucusu Martin Seligman olarak kabul edilir. Martin Seligman Pennsylvania Üniversitesi'nde profesördür ve Amerikan Psikologlar Derneği'nde (APA) 1998 yılında başkan olmuştur. 1999 yılında yapılan kongrede ise patoloji odaklı psikolojiyi bu raydan biraz daha çıkartmak amacıyla olduğuna dair bir konuşma yapmıştır (Hefferon & Boniwell, 2014). Seligman'ın psikoloji üzerine yaptığı ilk okumaların Jung ile ilgili olduğu ve daha sonra Freud ile bunu devam ettirdiği biliniyor. Daha sonra Maslow ve Rogers ile birlikte hümanist psikolojiyi takip ettiği de rapor edilmiştir. Aynı zamanda, psikoloji tarihinde de bahsedilen İkinci Dünya Savaşı'nın bir dönüm noktası oluşunu da vurgulamıştır. Tüm bunlar bize Seligman'ın pozitif psikolojiyi ortaya atarken nasıl bir alt yapısı olduğuna dair fikir sunmuyor. Seligman 1999 yılında yaptığı APA konuşmasında pozitif psikolojiyi "Psikoloji, insanların yaşadıkları zorluklara ve hastalıklara odaklanmamalı; psikoloji mevcut potansiyeli ve iyi oluşu artırmayı

amaçlamalıdır” şeklinde özetlemiştir. Seligman bu noktada insanların günlük hayat içerisinde iyi duygularını unutabildiklerini vurgulamıştır. Yaşadıkları herhangi bir umut verici ya da mutluluk verici olayı aynı dozdaki olumsuz olayla kıyasladıklarında insanların olumlu olayları daha küçük görme eğilimleri olduğu söylenebilir. Aynı zamanda insanlarda ortaya çıkabilecek problemleri ya da sahip oldukları potansiyelleri korumaya dönük belli özelliklerinin olduğu da vurgulanmıştır. Bu özellikler daha sonra güçlü karakter özellikleri adı altında oluşacak karakter özelliklerine zemin oluşturacaktır. Csikszentmihalyi ve Seligman’ın(2000) ortaya attığı bu özellikler şunlardır: iyimserlik, cesaret, azim, akış kapasitesi, içgörü, gelecek odaklılık, umut, dürüstlük, inanç, etik çalışma ve kişiler arası becerilerdir. Bahsedilen karakter özellikleri Patterson ve Seligman tarafından genişletilmiş ve yenilenmiştir (Csikszentmihalyi & Seligman, 2000). Patterson ve Seligman’ın geliştirdiği son model Tablo 2.1’de incelenebilir.

Tablo 2.1. Pozitif Psikoloji Karakter Özellikleri

BİLGELİK	CESARET	İNSANLIK	ADALET	ÖLÇÜLÜLÜK	AŞKINLIK
Yaratıcılık	İçtenlik	Nezaket	Hakkaniyet	Affedicilik	Güzelliği ve Faziletleri Takdir
Merak	Yılmazlık	Aşk	Liderlik	Alçakgönüllülük	Minnettarlık
Açık Fikirli Olma	Kararlılık	Sosyal Zeka	Takım Çalışması	Sağduyu	Umut
Öğrenme Aşk	Canlılık			Öz Düzenleme	Mizah
Bakış Açısı					Dindarlık

Kaynak: Bulut, 2020; Carr, 2016

Bilgelik: Bireylerin sahip olduğu bilişsel bazlı kuvvetli yönleri gösterir. Özetle bireylerin birikimlerini ve akıl yürütmelerini kullanmalarıyla iyi oluşa katkı sağlar (Bulut, 2020; Carr, 2016).

- Yaratıcılık: Bilimsel, sanatsal ya da herhangi bir şekilde ortaya ürün koymayı amaçlayan fikir ve davranışları sergileyebilme potansiyelidir (Bulut, 2020; Carr, 2016).

- Merak: Yeni deneyimlere, bilgilenme sürecine ya da bizzat yeniliğe karşı duyduğumuz motivasyon kaynağıdır. Burada heyecana, bir yeniliğe açık olmak da merak bağlamında ilişkili kavramlardır (Bulut, 2020; Carr, 2016).
- Açık Fikirlilik: Genellikle karar aşamasındayken bir adım geriye çekilip olayın bütüne bakabilme, rasyonel düşünme, kanatları gözden geçirme ve tüm bu süreçte yeni durumlara hazırlıklı olma gibi durumları içerir (Bulut, 2020; Carr, 2016).
- Öğrenme Sevgisi: Bu özelliği barındıran insanlar alanlarında uzmanlaşmak ve yeni becerileri kazanmaya açık olmak hususlarında istekli ve ustalardır. Yeterlilik ve uzman kazanmak adına alanlarına dair motivasyonlarını koruyabilirler (Bulut, 2020; Carr, 2016).
- Bakış Açısı: Perspektif sahibi bireyler karşılarındaki insanları dikkatlice dinleyip yargılama aşamasında bahsedilen bütün tarafların perspektifini alabilir ve olaya geniş bir açıdan bakabilir. Bu kişiler genellikle etraflarına rehberlik ederken ya da diğer bakış açılarını hatırlatırken görülebilir (Bulut, 2020; Carr, 2016).

Cesaret: Bireyin iyi oluşu iç ve dış zorlayıcı faktörler tarafından sağlandığında, bireyin iradesinin ne derece bunlara karşı koyduğuyla ilişkili yönleri kapsar (Bulut, 2020; Carr, 2016).

- Otantiklik: Bireyin samimiyet içerisinde kendini sunması, hissettiği ve inandığı şeyleri davranışları ile bütünleştirip bunların sorumluluğunu kabul etmesidir (Bulut, 2020; Carr, 2016).
- Mertlik: Psikolojik ve fiziksel herhangi bir olumsuzluk da ya da zorlukta bireyin bu güç durumlarla mücadele edebilmesidir. Cesaret sahibi bireyler doğru olduğunu düşündüğü hususlarda sonuna kadar bu olguları savunma eğilimindedirler (Bulut, 2020; Carr, 2016).
- Azim: Genellikle çalışkanlık ve doyumunu erteleyebilme kabiliyeti ile birlikte anılır. Bu özelliğe sahip kişiler içlerinden geçen pes etmeye dönük seslere aldırış etmeden zorluklara karşı ya da yüksek beklentilere karşı ellerinden geleni yaparlar (Bulut, 2020; Carr, 2016).

- Şevk: Bu karakter özelliğine sahip kişiler heyecan, heves ve enerji ile hayata tutunurlar. Hayatın bir macera olduğunu kabul edip üstüne düşen şeyleri belirtilen şekilde yerine getirirler (Bulut, 2020; Carr, 2016).

İnsanlık: Genellikle kişiler arası ilişkilerdeki kuvvetli yönler ve sevecen ilişkiler bağlamında kullanılan güçlü yöndür (Bulut, 2020; Carr, 2016).

- İncelik: En temelde başka insanlara iyiliğin dokunması ve onlara özen gösterilmesini içerir. Sevecen, cömert bir tavidir. Ayrıca empati, kibarlık gibi unsurlarla da ilişki içerisindedir (Bulut, 2020; Carr, 2016).
- Sevgi: Bu güçlü yönümüz bize insanlarla ya da herhangi bir şeyle ilgilenmenin, paylaşımda bulunmanın gücünü ve karşılıklı olarak yaşandığında yakın ilişkileri doğru ilerletmenin gücünü verir. Sevgi pek çok şekilde ortaya çıkabilir; çocuğun anne babasına, anne babanın çocuğuna, arkadaşların birbirlerine ya da partnerlerin birbirlerine gösterdikleri romantik sevgi bunlara örnektir (Bulut, 2020; Carr, 2016).
- Sosyal Zeka: Bu özelliğimiz bize çevremizin ve çevremizdeki insanların gizli kodlarını anlayabilme becerisi verir. Onların hislerini ve içlerinden geçenleri tahmin etme kabiliyetimiz olur. Ayrıca sosyal bir varlık olan insanın bu sosyal ve uyum sağlamasında da önemli rolü vardır (Bulut, 2020; Carr, 2016).

Adalet: İnsanlar arasındaki ilişkilerde göz önünde bulundurulacak hakların ve ilişkilerin sağlıklı korunmasını amaçlar (Bulut, 2020; Carr, 2016).

- Dürüstlük: İnsan ilişkilerinde ve adaletin sağlanmasının arzulandığı yerlerde önyargılara mahal vermeyen bir duruşu gerektirir. Dürüstlük, ahlaki bir akıl yürütme olarak da bazı kaynaklarda tanımlanmaktadır (Bulut, 2020; Carr, 2016).
- Liderlik: bu karakter özelliğine sahip olduğumuz için belli grup aktivitelerinde inisiyatif alma, grup içerisindeki ilişkileri dengelemeye çalışma ve grubun toplanma amacına hizmet etmesine katkı sunma gibi yönleri de başarabiliriz (Bulut, 2020; Carr, 2016).

- **Takım Çalışması:** Bu bileşenlerim bireylere herhangi bir amaç için bir araya geldiği takımın üyeleri ile iyi ilişkiler kurmasını, takıma ve takım arkadaşlarına sadık kalmasını ve onatanımlanmış sorumluluğunu yerine getirmesini sağlar (Bulut, 2020; Carr, 2016).

Ölçülülük: Bunlar bireylerin olası bir aşırıya kaçma durumunda bireye itidalli olması yönünde enerji verir (Bulut, 2020; Carr, 2016).

- **Affedicilik:** En temelde affetme durumunu ortaya çıkaracak bir kusurun işlenmesi ve bu kusur için karşı tarafa ikinci bir şans verilmesini içerir. Merhamet ve kinden uzak olma da affedicilik ile birlikte düşünülebilir (Bulut, 2020; Carr, 2016).
- **Tevazu:** Bireyler kendilerinin övüleceği bir senaryoda bunu başkalarına bırakır ve kendilerini övmezler, bu tevazudan kaynaklanır. Aynı zamanda tevazu alçakgönüllülükle de birlikte düşünülen bir olgudur. Tevazu bireyin iyi yönleri ile beraber kötü yönlerini de algılayıp ikisini birlikte kabul etmesini gerektirir (Bulut, 2020; Carr, 2016).
- **Sağduyu:** Bu kuvvet bireyin riskli davranışlardan sakınmasını ve davranışlarının uzun vadeli sonuçlarını düşünmesini kolaylaştırır. Yani sağduyulu aldığı kararların birey için kısa vadede değil uzun vadede getirileri olduğunu hatırlatır (Bulut, 2020; Carr, 2016).
- **Öz Düzenleme:** Bireyler belli şeyler yapabilmek için dürtülere ve isteklere sahiplerdir. Bazen bu dürtüler çok yoğunlaşıp davranışlara direkt etki etme gücüne ulaşırlar. Bu noktada öz düzenleme bu durumu kontrol altına alıp kişinin uzun vadede memnun olacağına inandığı ve doyumunu erteleyecek kabul durumuna getirir (Bulut, 2020; Carr, 2016).

Aşkınılık: Bireyin varoluşsal sınırlarını aşmasını, evrenin genişliği ile bağ kurup kendini o yönde genişletmesini ve yaşamına anlam katacak yeni şeyleri bulmasını içerir (Bulut, 2020; Carr, 2016).

- Güzelliği ve Mükemmelliği Takdir Etme: Gündelik deneyimlerde, bilime ve sanata dair meselelerde, doğaya ya da insanların sahip olduğu cesurluk gibi erdemlere karşı gösterdiğimiz takdir davranışdır (Bulut, 2020; Carr, 2016).
- Minnettarlık, Şükür: Minnettarlık yapısı gereği etrafındaki gelişmelerin farkında olmayı gerektirir. Bu şeylerin farkına varan birey bunlara şükranla yaklaşır. Son zamanlarda yapılan çalışmalar bunun psikolojik açıdan da insanlara iyi geldiğini vurgular (Bulut, 2020; Carr, 2016).
- Umut: Umut çoğunlukla iyimserlik de özdeşleştirip iyimserliğin geleceğe dönük oluşu ile ilişkilendirilir. Ayrıca Umut'un mutluluk ile de teması olduğu belirtilmiştir. En temelde umut geleceğe dair ve istediğimiz iyi niyetleri ve bunlara ulaşmak için ortaya koyacağımız çabayı kapsar (Bulut, 2020; Carr, 2016).
- Mizah: Yaşam zorluklarını ve güçlü yanlarını birlikte kabul eden bir insanın hayatın gülünç yanlarını da fark edebilip bunları insanlara kahkaha sevinç gibi duygular yaşatacak şekilde dışa vurmasıdır. İnce zekâ, oyunculuk, şakacılık gibi bazı kesiştiği olgular vardır (Bulut, 2020; Carr, 2016).
- Dindarlık: Dindarlık, insanların varoluş amaçlarını belirlemede ve bu amaç doğrultusunda yaşamasında enerji veren, insanları güdüleyen unsurlardan biridir. Bu aynı zamanda yaşamla bütünleşme açısından da katkı sunar. En temelde insanın inandığı bir değer olması ve bu değeri hayatına entegre edebilmesi dindarlığın tanımı olabilir (Bulut, 2020; Carr, 2016).

Karakter özelliklerinin tanımlaması ve insanlar tarafından bilinmesinin önemine dair destekleyici bazı çalışmalar yapılmıştır. Seligman ve meslektaşları (2005) Azerbaycan'dan Venezuela'ya neredeyse 40 ülkeyle çalışmışlar. Bu ülkelerde insanların kendilerine yakın gördüğünü beyan ettiği güçlü yönler; nezaket, özgürlük, adalet, açık fikirlilik ve minnettarlık olarak rapor edilmiş. Sağduyu ve alçakgönüllülük bu listede kendine yer bulamayan güçlü yönler olarak bildirilmiş. Aynı çalışma Amerika Birleşik Devletleri'nde hem ergenler hem yetişkinler için yapılmış. Ergenlerde ekip çalışması, zevk ve umut yüksekken yetişkinliklerde güzellik, özgünlük, açık fikirlilik ve liderliğin daha yüksek olduğu görülmüş. Bu çalışmada, ergenlerin güçlü yönlerini bilmesinin önleyici psikoloji kapsamında değerlendirilebileceği düşünülmüştür (Seligman vd., 2005).

Özetle Seligman ve meslektaşları (2005) pozitif psikolojiyle psikolojinin, bu zamana kadar sunduğu ağrıyı azaltmak ve hastalıkları iyileştirmek iddiasından sıyrılarak gelecekte insanların iyi yönlerini vurgulamaya döneceğini ve bunun terapilerde de kendisine bir yer bulacağını iddia etmişlerdir.

Pozitif psikoloji, kendisine getirilen bazı eleştirilerdeki gibi olumsuzları yok sayan bir bakış açısına sahip değildir. Pozitif psikologların iddiasına göre insanlar daha az depresyon ya da kaygı talebinde bulunurken aynı zamanda daha fazla neşe de talep edebilirler. Pozitif psikoloji bu ikisinin bir arada mümkün olduğunu savunur (Lee Duckworth vd., 2005). Örnek vermek gerekirse bu bakış açısı insanların depresyonunu -8 birimden -5 birime getiren bir iyileşme amaçlarken pozitif psikoloji, +2 birimde olan iyilik seviyesini + 6 birime getirmeyi amaçlar. Burası pozitif psikolojinin hayatın negatif tarafı ilgilenmediği anlamına gelmemelidir çünkü bazı kanıtlar depresyon tedavisinde yani skalanın negatif tarafında da pozitif psikoloji uygulamalarının işe yaradığını göstermektedir (Hefferon & Boniwell, 2014).

2.1.3. Uygulamalı Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji, tedavi bağlamında insanların olumsuzluklardan kurtulduklarında mutluluğa kavuşacaklarını garanti etmediğini, iyi olmak ve mutlu olmak için de bir perspektife ihtiyaç duyulduğunu vurguluyor. Bu daha iyi ve daha anlamlı hayat için yapılan vurguya pozitif müdahaleler denebilir (Lee Duckworth vd., 2005). Pozitif psikoloji teoride olduğu kadar pratikte de her geçen gün kendine daha çok yer bulmaya başlamıştır. Uygulamalı pozitif psikolojinin genel amacı, insanların sahip olduğu bozukluk ya da geçirdikleri zor dönemlerin yanı sıra iyi oluşlarını ve tatmin duygularını da belli bir seviyede tutmaktır (Linley & Joseph, 2012b).

Linley ve Joseph (2012b) bu bağlamda altı tane terimi vurgulamışlar:

- Altı terimden ilki olan kolaylaştırmaya göre her insanın bir hedefi vardır. Bu hedefler genellikle bireylerin kendilerine kıymet verdiği şeylerden güç bulurlar. Bu doğrultuda insanların hedeflerine ulaşmaları noktasında uygulamalı pozitif psikoloji kendisine bunu hedef edinmiştir.

- İkinci başlık optimal işlevsellik, en temelde kişilerin sahip olduğu olumlu kişilik özelliklerini günlük hayatta görülebilir hale getirerek işlevselliği arttırmayı amaçlar. Optimum işlevsellik bazen mutluluk olarak da nitelendirilir, bu noktada öznel ve psikolojik iyi oluşun göz ardı edilmemesi gerekir.
- Üçüncü başlık değer pozisyonu, kolaylaştırma başlığında bahsedilen hedeflere kaynak sağlayan, kıymet verdiğimiz şeyler bütünü diyebiliriz. Değer içerisine pozitif kişilik özellikleri de dâhil edilebilir.
- Dördüncü başlık uygulama seviyeleri, topluma ulaşan yolda bireyden başlayıp giderek genişleyen bir yelpaze üzerinde her seviyede muhakkak bir uygulama yapılabilmesini amaçlar.
- Beşinci başlık tam kapsamlı bir insan işleyişi, bu noktada pozitif psikolojiye yöneltilen, insanların problemlerini göz ardı ettiğine dair eleştirilere cevap niteliğinde hem işlevselliğe hem de yaşanan problemlere odaklanılabileceğini söyler.
- Altıncı ve son başlık olan yeni bir uzmanlık oluşturmak değil kolektif bir kimlik inşa etmek, bu bağlamda yeni bir alt başlık ya da yeni bir uzmanlık alanı üretme çabasını değil pozitif psikoloji çatısı altında uygulamalı pozitif psikologların da yer bulmasını hedefler (Linley & Joseph, 2012b).

2.1.4. İkinci Kuşak Pozitif Psikoloji

Pozitif psikolojinin ana akım diğer psikoloji ekollerinden farklı olarak hayatın olumlu yönlerini merkezine aldığı önceki başlıklarda bahsedilmişti. Bu bilgi sebebiyle pozitif psikolojinin negatif olarak algılanan olgulara mesafeli durduğu ve pozitif psikolojinin bu meselelerle ilgilenmediği kimi kişiler tarafından varsayılmaktadır ve bu da bir eleştiri olarak yöneltilmektedir (Ivtzan vd., 2015). Pozitif psikolojinin diyalektik olarak ele alındığı bir görüşe göre ana akım psikolojinin ortaya koyduğu bakış açısı tez olarak ele alınırsa birinci dalga pozitif psikolojinin pozitifliğe ve olumluluğa yaptığı vurgu antitez olarak karşımıza çıkabilir. Mevcut tez ve antitezlerin getirilen eleştirilerle yeniden yorumlanmasıyla ikinci dalga pozitif psikoloji dediğimiz sentez bir yol elde edilmiştir (Ivtzan vd., 2015).

Özellikle ikinci dalga pozitif psikoloji ile birlikte, pozitif psikologların kendilerini *hayatın karanlık yanı* olarak tanımladığı; sadece pozitiflikten yana değil, hayatı bütün yönleriyle ele alan bir bakış açısı oluşturduğu söylenebilir. Kısaca, bahsedilen karanlık yan insanların taşıdıkları huzursuzluk, bu huzursuzluğu tetikleyen deneyimler ve bu deneyimler sonucunda ortaya konan duygu düşünce ve davranışlar olarak özetlenebilir. Bu durum, iki farklı bakış açısını da doğurmuş oldu. İlki;olumsuz, zorlayıcı olarak görünen bir yaşam olayının sonunda süreci nasıl geçirdiğimize bağlı olarak pozitif bir sonuç elde edebileceğimiz ikincisi de tam tersi şekilde görünüşte pozitif olan bir durumun sürecin ilerleyişine göre iyi oluşumuza zarar verecek bir şekilde sonuçlanabileceği ihtimalidir (Ivtzan vd., 2015).

Bu sentez yaklaşıma örnek vermek gerekirse iyimserliğin, yani normalin üzerine çıkan ve aşırılığa kaçan bir iyimserliğin, insan için belli riskler taşıdığı vurgulanmıştır. Daha az sorgulanan ve iyimserliğe dayanarak daha az çalışılan bir senaryo, insan için olumsuz sonuçlar doğurabilir. Karamsarlığın risk alma konusunda bireylere katkı sunduğu da aynı bağlam içerisinde değerlendirilebilir. Bu örnekte görüldüğü gibi sentez yaklaşım olan ikinci dalga pozitif psikoloji; saf, yanında hiçbir şey barındırmayan iyimserlik, mutluluk, alçakgönüllülük gibi olguların zıtlarıyla beraber bir arada olduğunda insanlara pozitif katkısının daha çok olacağını savunur. Bu noktada Yin Yang modelini (siyahın içindeki beyaz, beyazın içindeki siyah) örnek olarak verebiliriz. Tüm bunlar, yaşamın karanlık tarafını kabul ederek süreci iyi değerlendirip önünde sonunda olabildiğince fazla olumlu getiri sağlamanın mümkün olduğunu gösteriyor (Ivtzan vd., 2015).

2.2. İyi Oluş

Pozitif psikolojinin ortaya çıktığı ortam anlatılırken belirtildiği gibi pek çok konuda insanı anlamak için insanın negatif yanları ele alınmıştır. Psikolojik iyi oluşlarını anlamak için de genellikle mutsuzluk ve benzeri patolojik konular ele alınmıştır. Örnekle ilerlemek gerekirse ruh sağlığını değerlendirebilmek için bireylerin işlevselliği değil depresyon düzeyinin ölçülmesi tercih edilmiştir. Pozitif psikoloji ile birlikte bu eğilim bireylerin işlevselliğini ve iyi oluşunu ölçmeye kaymıştır. İyi oluşu araştırmak da bu bağlamda önemlidir. Sonrasında yapılan çalışmalarda psikolojik iyi olma ile kronik psikopatolojiler arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu

ilk adım olarak önemlidir fakat sonrasında psikopatoloji ile ilişkilendirmekten çıkarıp iyi oluşu daha geniş bir bağlamda ele alma çalışmaları da görülmüştür (Akın, 2013).

İyi oluş incelenmeye başlandığında öncelikle “İyi yaşam nedir?” sorusu ortaya atılmış. Uzun zamandır araştırılan ve üzerine düşünülen bir kavram olan öznel iyi oluş, bu iyi yaşamın tanımlarından birisidir. Öznel iyi oluş olumsuzluğun az, olumluluğun çok olması olarak özetlenebilir. Psikoloji tarihi kısmında bahsi geçen faydacılık akımıyla da öznel iyi oluş bağdaştırılabilir zira olumlu duyguların çokluğu kişinin faydasına olacağından bunu artırmaya çalışmak bu bağlamda faydacılık akımına benzeyebilir. Bir diğer önemli soru ise “Mutlu birey kimdir?” sorusudur. Mutlu birey ile de eğitim seviyesinin iyiliği, kazancın yüksekliği, gençlik ve sağlamlık büyük oranda bağdaştırılmıştır (Akın, 2013). Buna ek olarak evli olmak, öz saygının iyi olması ve dindar olmak gibi elementlerin de mutlu bireye etki eden faktörler olduğu düşünülmüştür. Bütün bunlar kültürler arası bazı çalışmalara da konu olmuştur. Burada bazı şaşırtıcı sonuçlar görülmüştür. Refah düzeyi yüksek ülkelerde bireylerin öznel iyi oluşları daha yüksek düzeyde tespit edilmiş fakat bu bireylerle refah düzeyi o kadar iyi olmayan başka bir ülkedeki bireyler arasında öznel iyi oluş açısından çok büyük bir fark da gözlenmemiştir (Akın, 2013).

Bahsi geçen iyi yaşam nedir sorusuna verilen ikinci tür cevap da Ryff ve arkadaşları (1995) tarafından verilmiş. Ryff ve arkadaşları, en temelde öznel iyi oluşun psikolojik iyi oluşu tamamen etkilediği fikrinden uzaklaşmış ve olumlu şeylerin olumsuz şeylerden fazla olmasının her zaman psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olacağını reddetmiştir. Aynı zamanda bu bakış açısı; öznel iyi oluş bakış açısının, iyi oluş için olumsuzlukların yokluğunun yeterli olduğu şeklinde bir görüş ortaya çıkartacağını düşünüp onu reddetmiştir (Akın, 2013).

İyi oluş üzerine yapılan çalışmalar pozitif psikolojiden biraz daha öncesine dayanır. Bu bağlamda yapılan ilk çalışmalar İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra ortaya çıkmıştır. Uzmanlar bu bağlamda öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun alt faktörlerine odaklanmayı tercih etmiştir. Genellikle yaşamın amacı ve bireylerin sahip olduğu benlik algısı gibi konular da ele alınmıştır. . Birinci kuşak iyi oluş çalışmaları daha çok ödomonik çerçevede iken ikinci kuşak dediğimiz çalışmalar Diener'in 1984 tarihli yaşam doyumu ve duygu düzenleme ile ilgili yazdığı eserdir. Diener'in

yaklaşımı hedonik yaklaşımdır. Üçüncü kuşak yaklaşım ise ilk çalışmaların ortaya koyduğu yaklaşımları geliştirerek üzerine yeni bir yaklaşım inşa eden Ryff (1995) tarafından ortaya atılmıştır. Ryff'in yaklaşımı geçmişten gelen yaklaşımları daha kullanışlı hale getirmiş denebilir. Bu çalışmaların literatürdeki önemi şu yönden de dikkate değerdir: depresyon gibi net bir tanısı olmayan fakat tükenmişlik hissine kapılmış danışanların kendini tanımlamasında yardımcı olmuştur. Yani Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'na (DSM) göre herhangi bir tanı almamış fakat belli zorluklar ve ruh sağlığında görülen nicel düşüşler için yapılan açıklamalar da faydalı olmuştur (Keyes, 2006).

İyi oluş üzerine yapılan çalışmalar devam ederken bilişsel koldan da birtakım çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar sonrasında yapılan çıkarımlardan ilki dikkat üzerinedir ve geniş bir bakış açısı olarak adlandırabileceğimiz küresel dikkatin, yerel dikkatten (ki bu ayrıntı odaklı bir bakış açısıdır) daha fazla olumlu katkısı olduğu saptanmıştır (Eid & Larsen, 2008, s. 221). Ayrıca iyi oluş seviyesi arttıkça küresel dikkatin de sıklaştığı, aralarında doğru bir orantı olduğu görülmüştür. Bir başka çıkarım ise iyi oluş seviyesi yüksek olarak saptanan kişilerde odak değişimlerinin de hızlı gerçekleştiğidir. Aynı durum bilişsel esnekliğin artışında da görülmüştür (Eid & Larsen, 2008, s. 222).

Bir başka bilişsel çalışmada ise yaşanan anılardan faydalanmak olumlu bir şekilde temellendirilmiştir faydalı olabileceği fikri ortaya çıkmış (Macleod & Moore, 2000). Artan yaşla beraber iyi oluşun da pozitif etkilenmesi üzerine literatürde, bu çalışmada da bahsi geçen, bazı çalışmalar mevcut olduğu gibi artan yaşla beraber gelen sağlığın bozulma riskinin de bozulmuş öznel iyi oluş ile bir ilişkisi olabileceği de araştırılmaktadır. Bunlara ek olarak iyi seviyede bir öznel iyi oluşun sağlıklı bir yaşama katkı sunduğu da araştırılmaya devam eden konulardan biridir. Olumlu yaşam olayları, mutluluk, kendini olumlu algılama gibi pozitif iyi oluş ile ilişkili durumların ileriye dönük olası olumsuzluklardaki hasarı azalttığı düşünülüyor. Bunlara ek olarak, fiziksel aktivitenin sağlıkla ve öznel iyi oluşla sıkı bir bağı olduğu da tartışılan diğer konulardandır. Özellikle ileri yaşlarda fiziksel aktivitenin; kas yapısı, şeker dengesi ve kardiyovasküler sağlamlık açısından önemli olduğu vurgulanırken iyi oluşu bu noktada olumlu etkileyen faktörlerden biri olarak düşünülebilir (Steptoe vd., 2015).

İyi oluş ve sosyal sınıf farklılıkları arasındaki ilişkiye dair de bazı çalışmalar yapılmış ve bu çalışmalarda yüksek ve düşük denebilecek sosyal sınıf gruplarında olumsuz deneyimlerin sıklığına bakılmış. Genel manada olumlu deneyim sıklığı açısından, yüksek sosyal sınıf grubundaki kişiler düşük sosyal sınıf grubundaki kişilerin neredeyse iki katı kadar fazla olumlu deneyime sahip olduğunu bildirmişler (Macleod & Moore, 2000).

Negatif olaylar ve depresyon arasındaki ilişki incelenirken olumlu olaylar ve iyileşme arasında da bir etkileşim olduğu görülmüştür. Yapılan bir çalışmada sadece iyi olaylar yaşanıp umutsuzluk seviyesinin düşürülmesi değil yaşanan olaylara getirilen farklı yorumların da bu konuda etkili olabileceği görülmüştür. Örneğin, yaşanan olumlu bir olayı analiz ederken bu olayın ortaya çıktığı atmosfer ve sebepler analiz edilip gelecekte de görülmesi adına belli düşünce kalıplarının geliştirilmesi, bireylerin olaylara bakış açısı ve iyi oluşlarını şekillendirebilir (Macleod & Moore, 2000).

Bir başka çalışmada ise araştırmacılardan birinin iki farklı danışanına “Ben iyi bir insanım” ve “Ben işimde iyiyim” şeklinde iki farklı kalıp veriliyor. Bu noktada ilk danışana iyi bir insan olduğuna dair kanıtlar, ikinci danışana ise işinde iyi olduğuna dair kanıtlar sorulduğunda bu düşüncelerin onlardaki tesiri büyüyor. Fakat aynı durumun tersi olduğunda, yani danışanlar kanıtlara rağmen olumlu bir biliş geliştirmedikleri zaman beklenildiği gibi tesir elde edilmiyor. Bu durumda danışanların geçmişinde yaşadıkları belli anlar, bu düşüncelere eklenen ve beklentilerini yükselten anlamlar beklenen etkinin gelmesini engelleyebilir (Macleod & Moore, 2000).

Yapılan başka bir çalışmada ise katılımcılara üç ana husus sorulmuş. Bunlardan ilki olan ‘Bugünlerde genel durumunuz nasıldır?’ sorusu için ‘1’ (çok mutlu değil), ‘4’ (oldukça mutlu) aralığındaseçenekler sunuldu. İkinci soru adaleti ölçmek adına, ‘İnsanlar şans elde etseler senden faydalanmak isterler mi yoksa adil mi davranırlar?’ sorusu oldu. Bu soru için ‘1’ (fayda sağlarlar), ‘2’ (değişebilir durum), ‘3’ (adil davranırlar) şeklinde cevaplar sunuldu. Son soruda katılımcılara genel manada çoğu insana güvenip güvenemeyecekleri şeklinde bir soru sorulmuş ve ‘1’ (güvenemem), ‘2’ (duruma göre değişir), ‘3’ (güvenebilirim) şeklinde seçenekler konmuştur (Oishi

vd., 2011). Bu çalışma, geçmişle kıyaslamalar yaparak gelir eşitsizliğinin yaşandığı ve az yaşandığı dönemlerde insanların güven, adalet ve mutluluk durumlarını tespit etmeye çalışmıştır. Amerikalıların göreceli ulusal gelir eşitliğinin daha çok sağlandığı zamanlarda, bu eşitsizliğin olduğu dönemlere kıyasla daha mutlu olduğu bildirilmiştir. Ayrıca gelir eşitsizliğinin yaşandığı dönemlerde başkalarını adaletsiz ve güvenilmez olarak algılamının yüksek olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, ülke politikası olarak gelir eşitsizliği bazında aradaki makasın açılmasıyla birlikte bireylerin mutluluk, güven ve adalet konusunda hassasiyetlerinin arttığı Amerika örneğinde görülmüştür (Oishi vd., 2011).

Emmons ve Diener'in (1985) bir çalışmasında ise dışa dönüklük ve pozitif duygulanım arasında bir ilişki tespit edilmiş. Dışa dönüklüğün olumlu duygulanım ile pozitif, nevrotik belirtilerle ise negatif bir ilişkiye sahip olduğu görülmüş. Buna ek olarak dışa dönüklük olumlu duygulanımla pozitif bir ilişki içerisinde iken olumsuz duygulanımla değil, sadece nevrotiklik ile olumsuz bir ilişki içerisinde dir. Buna ek olarak nevrotikliğin de olumsuz duygulanım ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu görülmüş. Bu çalışmanın ayırt edici noktası araştırmacıların ilk olarak 12 hafta gibi bir sürede topladığı verilerin on sene sonra tekrar gözlenebilmesi ve verilerin güncellenebilmesidir (Pavot vd., 1990).

Dışa dönük bireylerin, bu verileri sağlayacak özellikleri düşünüldüğünde öncelikle sosyal ortamlarda geçirdikleri zamanın farklılığı göze çarpıyor. Buna ek olarak modern toplumun gereklilikleri bağlamında insanlara ve topluma bağımlılığın giderek artması ve sosyal etkileşimin eskisinden çok daha önemli bir hale gelmesiyle dışa dönük bireylerin bu yönde bir avantaj sağladığı ve dolaylı olarak mutluluk ve iyi oluş seviyelerinin iyi yönde etkilendiği söylenebilir. Bir diğer bakış açısı ise topluma daha çok karışan bireylerin ödüllendirme düzenine daha kolay alışıp yaşam tempoları içerisinde karşılaşacakları ödül ve ceza durumlarını daha iyi tespit edebilmeleri sayesinde bu yönde kabiliyetli olabilmeleridir. Yani cezadan kaçma, ödüle yaklaşma becerileri geliştiği için iyi oluşlarının da yüksek olduğu görülmüştür (Pavot vd., 1990).

2.2.1. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi olma üzerine yapılan bazı tartışmalar belli kişiler tarafından teori haline getirilmiştir. Bunlardan ilki Aşağıdan Yukarıya Teorisidir. Bu teori esasında Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine benzeyen bir şekilde insanın ihtiyaçlarının peşinden koşması ve ihtiyaçlarının kademe kademe doyurulmasıyla mutlu olacağı görüşünü ortaya atmaktadır. Kısaca bireylerin psikolojik olarak iyi olmasını etkileyen faktörler de demografik değişkenler de bu teorinin konusudur. Buna muhalif olarak bazı araştırmacılar dışsal olaylar ya da durumlardan ziyade bireyin kişiliğinin psikolojik iyi oluşuna etkili olduğunu savunarak Yukardan Aşağıya yöntemini vurgulamıştır (Akın, 2013).

İkinci teori Dinamik Denge Modelidir. Bu model, bireylerin içe dönük ya da dışa dönük olmak gibi kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğunu öne sürmektedir. Dışa dönük bireylerin içe dönüklere nazaran daha fazla deneyim sahibi olmaları ve bu fazla deneyimin de psikolojik iyi oluş düzeyini etkilediğini savunmaktadırlar. Bu bağlamda bireylerin yaşadıkları farklı tecrübelerin alışılmadık bir şekilde vuku bulması ile bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi artabilir ya da azalabilir. Bu artış azalışlar, yaşanan olay birey için normalleştiğçe iyi oluş seviyesini de zamanla normal hale getirecek şekilde tecrübe edilir (Akın, 2013).

Üçüncü bakış açısı Duyuma İlişkin Çoklu Çelişki Modelidir. Bu model kısaca bireyin ihtiyaçlarını önceleyen, bunların karşılanmasıyla psikolojik iyi oluşun etkileneceğini savunan bir modeldir. Buna ek olarak bireyin, çevresindeki insanların durumundan da etkilendiğini onların mutluluklarının ya da mutsuzluklarının da bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde etkisi olduğunu savunur. Son olarak Amaca Ulaşma Teorileri bireyin yaşamı boyunca elde etmek istediği ya da ihtiyaç duyduğu bir şeyi elde edip ihtiyacını gidermesi yoluyla psikolojik iyi oluşun iyiye gideceğini savunur. Bu noktada bireyin gerçekçi hedeflere sahip olması ve hedefler arasında çelişkilerin olmamasının yine iyi oluş açısından önem arz ettiği vurgulanmıştır (Akın, 2013).

Bunlara ek olarak, Lavto, Maloney ve Koven de psikolojik iyi oluş üzerine belli modeller ortaya koymuştur. İlk olarak Lavto'nun dört boyutlu modeline bakacak

olursak psikolojik iyi oluşun yaşam kalitesi için çok önemli olduğunu hatta merkezinde olduğunu savunur. Bu modelde ilk boyut bireyin depresyon, gerginlik, endişe, karamsarlık gibi duygularla ne kadar baş edebildiğidir. İkinci boyut ise bireyin duygularına yönelik bir değerlendirme yaptığında bu değerlendirmedeki mutluluğun yeri iken üçüncü boyut olumlu duygulanım olarak ele alınmıştır. Ve son boyut bireyin hedefleri ve hedefleri sonucunda elde ettiklerinin tutarlı olmasıdır. Yani algılanan yaşam kalitesi ve davranışsal yeterlilik bu model için önemlidir. Maloney ise psikolojik iyi oluşu tanımlamak adına üç seçenekten bahseder. Birincisi negatif model de denilen psikopatolojinin olmayışı. İkincisi normal model denilen hasta olmayan, bir işe ve arkadaş çevresine sahip, benlik algısında problem olmayan ortalama bir bireyin durumu. Üçüncüsü ise pozitif model olarak da adlandırılan psikolojik olarak çok sağlıklı, hayat şartlarına ortalamadan çok daha fazla uyum sağlamış bireylerdir (Akın, 2013).

Cowen ise kendi modelinde psikolojik iyi oluş için beş yol önermiştir. İlki bireyin erken tecrübelerindeki faydalı birikimler, İkincisi yaşla birlikte yetenek ve olgunluk edinebilmesi. Üçüncüsü iyi oluşunu artıracak ortamlar hazırlayabilme kabiliyeti ve bu ortamlarda bulunabilmesi. Dördüncüsü bireyin kendisinde yaşamını kendisinin yönettiğine dair bir duygunun oluşabilmesi. Beşincisi ise stres ve zorlu yaşam olayları ile baş etme kabiliyetinin edinilmesidir (Akın, 2013).

Ryff (1989) ise psikolojik iyi oluşa dair belki de en meşhur modellerden birini ortaya koymuştur. Bu model psikolojik iyi oluşu geliştiren etmenleri açıklar. Sırasıyla bu etmenler şunlardır:

- Kendini kabul: Bu tavır, tıpkı kendini gerçekleştirme yolunda katkı sunduğu gibi bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sunar. Bu bağlamda bireyin kendini kabul ederken geçmişini de kabul ediyor olması, mevcut durumdaki kendini algılamasına olumlu bir katkıda bulunur. Kendini kabulün yüksek olduğu gözlenen bireylerin geçmişlerine ve kendilerine ilişkin olumlu duygular beslediği görülmüştür. Kendini kabulü düşük kişilerin ise kendinden başka birine dönüşme isteği olduğu gözlenmiştir (Ryff, 1989).
- Özerklik: Bireyin kendi yaşamında ve kader çizgisinde inisiyatif alabilmesidir. Özerklik, bireyleşme açısından önemlidir. Özetle bir kişi

kendini değerlendirirken referans noktasının yine kendisi olması özerklik bağlamında düşünülebilir. Yapılan değerlendirmede özerklik puanı yüksek kişilerin kendi davranışlarını özgürce belirledikleri ve topluma boyun eğme konusunda dirençli oldukları görülmüştür. Aynı ölçümde düşük puan alan kişilerin önemli bir karar alırken toplumu göz önünde bulundurup tek başlarına karar almakta zorlandıkları tespit edilmiştir (Ryff, 1989).

- Başkaları ile iyi ilişkiler içinde olmak: Başkaları ile kurulan olumlu ilişkiler kişinin üretkenliğine olumlu yönde katkı sunar ve bu olumlu yönde katkı psikolojik iyi oluşa da etki eder. Yapılan ölçümlerde başkalarıyla olumlu ilişki içerisinde olduğunu beyan eden kişilerin empati becerilerinin geliştiği ve güvene dayalı ilişkilerinin olduğu görülmüştür. Aynı ölçümden bu noktada düşük puan alan kişilerde ise hayal kırıklığına uğrama durumu sık gündeme gelmiştir. Bu ilişkilerin bireylere aynı zamanda insanları analiz edebilme kabiliyeti kazandırdığı da tahmin edilmektedir (Ryff, 1989).
- Çevresel ustalık: Bireyin hem kendisini hem içerisinde bulunduğu çevreyi tanımasını içerir. Bu tanıma neticesinde sahip olduğu performansını ve yeteneğini sergileyebileceği uygun bir atmosfer oluşturabilir. Çevresel ustalık konusunda yüksek puan alan kişilerin ihtiyaçları karşılamada da iyi olduğu gözlenmiştir. Aynı ölçüde düşük puan almış kişilerin ise çevrelerini kontrol etmekte zorluk çektiği ve çevrelerinin kendilerine sağladığı avantaj ve dezavantajları analiz etmekte zorlandıkları görülmüştür (Ryff, 1989).
- Hayattaki amaç: Bireyin yaratıcılığına ve dolayısıyla üretkenliğine katkıda bulunur. Tüm bunların psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Ölçümlerde hayattaki amaç konusunda iyi olduğu görülen kişilerin yaşadıkları olaylara anlamlar yükleyebildiği gözlenmiştir. Aynı ölçüde düşük puan alan kişilerin ise hayattan ders alma, geçmişten edindiği tecrübeleri analiz etme, hedef koyma ve hedeflere ulaşma konusunda zorluklar yaşadığı görülmüştür (Ryff, 1989).
- Kişisel gelişim: Problem çözme becerisi, yeteneklerinin farkında olma ve işlevsellik gibi konulara katkı sağlar. Ölçümler sırasında kişisel gelişim alanında elde ettiği puan yüksek olan bireylerin, hayatlarında gösterdikleri ilerlemelerin farkında oldukları ve yeni deneyimlere kapalı olmadıkları görülmüştür. Aynı ölçümde düşük puan alanların ise pasif bir yaşantıları

olduğu, dünyaya karşı ilgisizlik ve yeni durumlara karşı uyum sağlama zorlukları yaşadıkları görülmüştür (Ryff, 1989).

Ryff'in ortaya koyduğu psikolojik iyi oluşa etki eden altı faktörün üzerinde tesiri olduğu düşünölen belli durumlar vardır. Bunlar hayatımız boyunca başımıza gelen belli gerçeklerdir. İlki, gelişme ve yaşlanmadır. Ryff, giderek yaşlı bir hale gelmenin bireylerin iyi oluşlarına olumlu katkı sunduğunu düşünöyor. Yaşlandıkça iyi oluşunda gelişme görölen bireylerin kendilerine karşı görüşlerinde objektif bir tutum sergiledikleri düşünölmektedir. Ayrıca yaşam zorlukları karşısında esnek kalmayı başaramış yetişkinlerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Son olarak psikolojik iyi oluşa etki ettiği bilinen belli başlı unsurlar şunlardır: hayatta kalma becerileri, insanlarla ilişkiler, hayattaki amaçlar ve duygusal zekâ (Ryff, 2014).

2.2.2. Öznel İyi Oluş

Diener (2008), insanların mutluluk düzeyi ve bu mutluluk düzeyinin nelerden etkilenip neleri etkilediği üzerine çalışmıştır. Onun en önemli vurgularından biri, mutluluk için çaba göstermenin mutluluğu gerçekten yaşamak adına atılmış faydalı bir adım olmadığı yönündedir. Diener kısaca olumsuzluk içermeyen ve iyi gelişmiş bir sürecin neticesi olarak mutluluğun doğal yolla geleceğini savunur (Diener & Ryan, 2008).

Buna ek olarak Diener (2008) eğitim, yaş, cinsiyet, din, işsizlik ve gelir düzeyi ile iyi oluş arasında olan ilişkilere de bakmıştır. Eğitim özelinde, cehalet mutluluktur algısının aksine veriler bulmuş ve -1 ile 0 arasında yer alan ilişkiel puanda sıfıra yakın ve pozitif doğrultuda bir değer elde etmiştir. Cinsiyet için bakıldığında öznel iyi oluşun, iki farklı cinsiyet arasında çeşitli değerler aldığına dair bir kanıt bulamasa da kadınların normal yelpazeden çıkıp çok iyi ya da çok kötü olma durumuna daha sık geldiğini belirtmiştir. Yaş için bakıldığında ise yine kötü bir yaklaşım olan yaşlıların huysuz olduğu algısını yıkacak bazı veriler elde etmiştir. Diener'in (2008) verileri iyi oluşun yaş ile birlikte arttığı yönündedir. Ayrıca elde edilen verilerde yaş ilerledikçe artış görölmeyen senaryoda da düşüşten ziyade istikrar olduğu belirlenmiştir. Din için bakıldığında dindar insanların dindar olmayanlara nazaran

daha düşük intihar eğiliminde olmaları ve daha yüksek yaşam doyumunda olmaları din konusunda bir ipucu vermektedir. Diener, (2008) bu bağlamda din odaklı bir yaşamın iyi oluş düzeyi ile pozitif bir ilişkisi olduğunu söylemektedir. Özellikle din merkezli bir yaşam süren kadınların iyi oluşunda gözlenen artış daha fazla olmuştur. İşsizlik için yaptığı tespitte ise işsizlik artarken iyi oluş seviyesinin düştüğü negatif bir ilişki görülmüştür. Erkeklerde ise işsizliğin iyi oluş seviyelerindeki düşüşle daha kuvvetli bir ilişkide olduğu görülmüştür. Bir dikkat çekici nokta ise işsizliğin ulusal bir sorun olduğu yerlerde işsizliğe bağlı iyi oluştaki düşüş daha azdır. Gelir düzeyi ile ilgili yaptığı tespite göre, gelir düzeyindeki artış iyi oluş üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir. Fakat zengin ve gelir düzeyi yüksek bir toplumda gelir düzeyinin iyi oluş üzerindeki etkisinin bu kadar belirgin olmadığı da görülmüştür (Diener & Ryan, 2008).

Diener (2008), öznel iyi oluşun genel manada iyi oluşa ve psikolojik iyi oluşa muhakkak etkisi olduğunu savunur. Bu bağlamda, öznel iyi oluşun da insanların duygularına ve değerlerine önem verdiğini söyler. Ayrıca psikolojik iyi oluşun boyutlarının farklı kültürlerde geçerliliğini kaybedebileceğine dair bir eleştiri getirir. Diener, mutlu insanların da başka insanlar tarafından hoş gitmeyen ve iyi karşılanmayan özelliklerinin olabileceğini söyleyerek yeni bir bakış açısı getirir. Yani, başka insanların kötü olarak tabir edebileceği kişiler de mutlu olabilir. Ryff ve Diener'in ortaklaştığı bir nokta, fiziksel sağlığın iyi olması gibi belirli özelliklerin öznel iyi oluş için de geçerli olması ve tatmin edici tecrübelerin oluşturulması, hayatta bir amacın olması, sosyal ağların olması ve öz saygı gibi konuların öznel iyi oluş için de geçerli olmasıdır. Ayrıca, öznel iyi oluşun psikolojik iyi oluşa etkisinin yadigarlanmayacağı vurgulanmıştır (Diener vd., 1998).

2.2.3. PERMA Modeli

Seligman, 2004 yılında ortaya koyduğu pozitif duygular, kalıtım ve anlamdan oluşan otantik mutluluğu 2011 yılında da pozitif ilişkiler ve başarı bileşenlerini ekleyerek genişletmiştir. Bu faktörlerin kısaltması PERMA modelidir (Seligman, 2011). Peki, PERMA modelinin işlevi nedir? Perma modelinin refah üzerinde bir etkisi vardır. Ayrıca hepsinin bir anda ölçülmesi gerekmez ve ayrı ayrı değerlendirilebilirler (Seligman, 2011). Seligman bu modeli sunarken felsefeden de yararlanmıştır.

Aristoteles'in iyiliği sorgulaması ve ona cevap olarak mutluluk demesiyle başlamıştır (Seligman, 2011). Daha sonraki bir çalışmada ise öznel iyi oluş ile PERMA arasında 0.98'lik bir ilişki gözlemlenmiştir (Seligman, 2018).

PERMA bileşenlerine tek tek bakılacak olursa Olumlu duygulanım PERMA'nın P harfini oluşturan "positive emotions" kavramıdır. Olumlu duygulanımı mutlulukla ve iyi bir ruh hali ile ilişkilendirmek mümkündür. Bu bakış açısına göre olumlu duygularla yaşamak yalnızca dış görünüş olarak sürekli sevinçli ve gülümseyen bir halde olmak değildir, daha çok geçmişi olumlu bir şekilde kabul edip öyle analiz etmek, şu anki başarılarını fark edebilmek ve olumlu yorumlar getirebilmektir. Aynı zamanda zorlukla karşılaştığında pozitif kişilik özelliklerinde bahsedilen cesaretin kırılmaması ya da iyi bir durumla karşılaşıldığında yine pozitif karakter özelliklerinde bahsedilen takdir etme durumunun görünmesini de içerir (Bulut, 2020; Seligman, 2011).

Katılım, yani anı yakalayabilmek de yaşanan ana katılmak olarak düşünülebilir. Akışta kendimize yer bulmamız, zevk ve mutluluk veren şeyleri keşfedebilmemiz ve bunların içerisinde aktif olarak yer alabilmemizi kapsar (Bulut, 2020; Seligman, 2011).

İyi ilişkiler içerisinde bulunmak PERMA modelinin R harfini yani "relationship"i kapsar. İnsanın sosyal bir varlık olması ve diğer insanlarla ilişkisinin zorunlu olması bireylerin hayatında vazgeçilmez bir gerçek olarak yer tutar. Bireyin etrafındaki insanlarla, gruplarla ve toplumla kurduğu bu ilişkiyi algılama biçimi; iyi oluşu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Zira etkileşim duygu alışverişini de beraberinde getirir (Bulut, 2020; Seligman, 2011).

Anlam PERMA modelinin M harfini "meaning"i kapsar. Yaşamın anlamının farkında olmak ve neyi ne için yaptığını bilmek yapılan işlere daha büyük kıymetler verir. Bu doğrultuda bireyin anlamlı bir şekilde yaşaması onun iyi oluşunu olumlu yönde etkiler (Bulut, 2020; Seligman, 2011).

Başarılar her bireyin hayatında muhakkak tattığı bir olgudur. Herhangi bir meseleden başarılı bir sonuç elde etmek ileriki işler için bireye motivasyon kaynağı sağlar.

Ayrıca bireyin yeni bir alanda ya da ilerlediği alanda başarılı olmayı arzulayıp çalışması da yine iyi oluşuna etki eden ve onu yaşam mücadelesinde destekleyen bir noktadır (Bulut, 2020; Seligman, 2011).

2.3. Şükür (Minnettarlık)

Bu kısımda önce şükür kavramının tanımlarına bakılacak daha sonra şükür halinde bir bireyin özellikleri üzerine bir tartışma paylaşılacak ve bazı dinlerde şükürün nasıl yer aldığına bakılacaktır. Bunları takiben, şükür ve iyi oluş, sonrasında da ilişkili bazı kavramlar üzerine yapılmış çalışmalara bakılacaktır. Şükürü arttırmaya yönelik ortaya konan bazı çalışmalardan elde edilen belli yöntemler izah edilip bölüm bitirilecektir.

2.3.1. Şükür Kavramı

Şükür kelimesi hamt ve övgüde bulunma anlamlarıyla birlikte teşekkür içinde olma ve bunu ifade etmek olarak da tanımlanabilir (Çağrı, 2019). Türk Dil Kurumu (2009) da “inanılan Allah’a duyulan minneti ifade etmek” olarak tanımlamıştır. Aynı zamanda İSAM Temel İslam Ansiklopedisi (2019) de şükürü tanımlarken bir bilinç ortaya konduğunu vurgular. Emmons ve Crumpler (2000) çalışmalarında “gratitude” kavramını ve kökenini ele almış ve lütuf,minnet şeklinde bir özet kavramlaştırmaya gitmişlerdir. Bu tanımlarda ortaya çıkan minnettarlık vurgusu sebebiyle Türk Dil Kurumu’nun “minnettarlık” tanımlarına bakma ihtiyacı duyulmuştur. Türk Dil Kurumu (2009), minnettarlığı direkt şükran olarak tanımlamıştır. Ahmet Akın’ın (2015) çalışmasında da ilgili başlık Minnettarlık olarak ele alınmıştır. Bu çalışmada ise çoğunlukla *Şükür* teriminin kullanılması tercih edilecektir.

2.3.2. Şükür Hali Yüksek Gözlenen Bireylerin Özellikleri

Şükran içerisinde olma hali hayatına sirayet etmiş insanlar belli başlı özelliklere sahiplerdir. Bu olgu şu sebeple önemlidir: bireylerin sergilediği haller ve durumlar şükür kavramının somutlaşmaya en yakın olabileceği anlardır. Sözel tanımlara ek olarak bu özelliklere bakmak, kavramın içselleşmesi açısından önem arz ediyor.

Öncelikle bu bireylerin bir şeylerden mahrum olduğunu düşünmek yerine refah içerisinde olduklarını hissettikleri görülmüştür. Ayrıca diğer insanlarla olan ilişkilerinde onlara muhakkak bir katkıları olduğunun farkına varıp bu denklemden dolayı da şükran duyarlar. Bunlara ek olarak çok temel öğeleri ve bunların hayattaki anlamını fark edip şükran duyabilirler. Son olarak şükranı ifade etmenin hayat ve kendileri için çok önemli olduğunun da farkına varırlar (Kardaş & Yalçın, 2018).

2.3.3. Bazı Dinlere Göre Şükür

Minnettarlık yani şükran geçmişten bu yana insan için önemi vurgulanan bir kavramdır. Özellikle Yahudilik, Hristiyanlık, Müslümanlık ve Budizm gibi dinlerde de önemli bir yer tutar (Bono vd., 2004). Belli inanışlardaki yerine bakacak olursak:

- Hristiyanlık açısından şükran incelendiğinde; Hristiyan erdemleri içerisinde önemli bir yeri olduğu görülüyor. Hristiyanlıktaki şükranın kaynağı insanın yaşam kaynağını, yani ruhu fark edip buna şükretmesi çerçevesindedir. Hem zihinsel hem fiziksel hem de ilişkisel olarak şükranın tüm hayata yedirilmesi ve entegre edilmesi amaçlanır. Minnettarlığın aynı zamanda eylemlerle de gösterilmesi Hristiyanlıkta da vardır. Örneğin, hediye sunma gibi bir adet olduğu biliniyor. Hristiyanlık öğretisi aynı zamanda minnettarlığı doğruluk ve iyilikle de bağdaştırmış; şükranı çocuk yetiştirme bağlamında da aktif bir şekilde kullanmayı amaçlamıştır (Emmons & Crumpler, 2000).
- Yahudilik bağlamında ise şükran, ibadetin bir parçası olarak günlük yaşama sirayet etmesi arzulanan bir durumdur. Örnek vermek gerekirse dindar bir Yahudi sabah uyandığında Yahve'ye ruhunu insanlara verdiği için şükreder. Mezmurlar adı verilen Yahudi kutsal eserlerinde ise pek çok yerde Rabbe şükredileceği, Rabbin yüceliği vurgulanmaktadır. Ayrıca günlük pratiğe tekrar bakıldığında ise dindar bir Yahudi'nin bereket, nimet diye de çevrilen şükran içerikli kısa duasını günde yüzlerce kez okuduğu görülür (Emmons & Crumpler, 2000).
- İslamiyette ise Kur'an-ı Kerim'de defalarca kez Allah'a şükretmek ve bu şükürün gerekliliği ile ilgili ayetler bulunmaktadır. Ayrıca hadisîşeriflerde de yani peygamberin öğretilerinde de şükran sık sık vurgulanmaktadır. İslamiyet'teki şükranın önemini göstermek adına şu örnek faydalı olabilir:

günde beş vakit namaz kılan bir Müslüman'ın kıldığı namazın her parçasında okuduğu ve Kur'an'ın ilk suresi olan Fatıha Suresi'nde "Hamt alemlerin Rabbi olan Allah'a mahsustur." ifadesi geçiyor. Dolayısıyla ibadet eden bir Müslüman günde beş kere ve bu ritüeller içinde defalarca olmak suretiyle bu ifadeyi tekrarlıyor (Emmons & Crumpler, 2000).

Emmons ve Crumpler'in (2000) İslamiyet açısından yaptıkları yoruma ek olarak İslamiyet, kulların nimetlerin kıymetini bilmesini ve mütemadiyen bir şükür hali içinde olmalarını tavsiye eder. Ayrıca şükür için bir sevinç hali benzetmesi de yapılır. Pek çok surede geçmesine ek olarak şükür kavramı İslam peygamberi Hz Muhammed'in öğretilerinde de sıkça yer alır. Örnek vermek gerekirse, Ebu Davud'un naklettiği bir sözü şöyledir: "Kendisine bir ikramda bulunulan bir kimse, imkân bulduğu takdirde karşılığını versin. Bulamazsa o iyiliği yapana övgüde bulunsun. Çünkü bir iyiliği öven şükran borcunu yerine getirmiş olur. İyiliği gizleyen ise nankörlük etmiş olur." (İSAM, 2019).

Yapılan bir çalışmada genel minnettarlık seviyesi ile dini minnettarlığı karşılaştırmak amaçlanmış. Sonuçlara bakıldığında, öznel iyi oluş bağlamında mizaçal minnettarlık denen genel şükranın dini minnettarlıktan daha fazla etki ortaya koyduğu gözlenmiştir. Bunun sadece dindar Müslümanlar ya da İslam dini için değil diğer dinlerde de benzer verilere işaret ettiği söylenmektedir. Bu çalışmada aynı zamanda araştırmacıların bir tahmini de olmuş, araştırmacıların tahmini dine katılım oranının ve dini yollarla ortaya konan şükranın ruh sağlığına etkisinde ölçülerinden daha iyi bir veri verebileceği yönündedir (Aghababaei & Tabik, 2013).

Bir başka çalışmada ise minnettar insanların dini pratiklere karşı içsel motivasyonlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Watkins & McCurrach, 2017). . Aynı zamanda şükran seviyeleri yüksek olduğu gözlenen bireylerin dini hizmet çerçevesinde değerlendirilebilecek aktivitelere katılım oranlarının da yüksek olduğu gözlenmiştir. Bunda pek çok şeyi Allah'tan gelen bir lütuf olarak değerlendirme ve şükretme, şükrettiği için daha çok bu bağlamda düşünme gibi bir denklem düşünülebilir (Watkins & McCurrach, 2017).

2.3.4. Ahlaki Bakış Açısına Göre Şükür

Pek çok kişi minnettarlığın ifade edilmesi konusunda ahlaki bir gereklilik durumu olduğunu kabul etmiştir. Buna ek olarak minnettar olunacak ve bunun sergileneceği pek çok durum olduğu kabul edilir.(Bono vd., 2004). Şükranı bu bağlamda toplumsal açıdan ahlaki olarak değerlendirdiğimizde de üç farklı işlevi olduğu söylenebilir. Bunlardan ilki ahlaki barometre tabiriyle de anılan şükran sayesinde sosyal ilişkilerde ortaya çıkan kimi değişiklikleri içerir. Bu değişiklikler şükran duyulan şeyleri yani velinimetleri ahlaki aracı pozisyonuna getirmektir. İkinci işlev ahlaki güç işlevidir. Zira şükran, herhangi bir yıkıcı davranışın engellenmesi ve bunun yerine nezaketle davranmayı beraberinde getirir. Bu bağlam sebebiyle bir hatırlatma olarak minnettarlık kaynaklı umut ya da gurur gibi durumların karşısında borçluluk ve eşitsizlik gibi kimi olumsuz ve tetiklenmeye hazır motivasyonların olduğu da not edilmelidir. Son işlev olarak ahlaki bir pekiştirici görevi görür, zira minnettarlığın ifade edilmesi şükran duyulan şeyin tekrarlanması açısından bir motivasyon kaynağı olabilir (Bono vd., 2004). Minnettarlık ile ilgili şüphe duyulan ya da eleştiriler arasında bahsedilen bir mesele de şükranın otomatik bir tepki olarak sunulması durumudur. Psikolojik açıdan ele alınan minnettarlık durumu otomatik bir tepki değil farkına varılarak hissedilerek ortaya konan bir teşekkür durumudur. Yani pozitif psikolojide bahsi geçen şükran bu şekilde bir şükrandır (Singh vd., 2014).

Şükranla dair ortaya konan düşüncelerin bazıları şu şekildedir: bireylerin doğuştan şükranla yatkın olduğu fakat çevreden öğrendikleri belli şeylerle şükrandan uzaklaştıkları veya şükranı engelleyen bazı karakter özelliklerinin olduğu. Örneğin, narsisizm yapısında olan kişilerin şükrandan uzaklaştığı fikri oldukça yaygındır. Özetle, narsistler sahip oldukları şeyleri zaten hak ettiklerini hatta daha iyilerine layık olduklarını düşündükleri için şükran duyma gereksinimi duymazlar (Kardaş & Yalçın, 2018).

Şükran ve depresyon arasındaki ilişkiye bakmak için yapılan bir çalışmada şükran ve depresyonun negatif bir ilişkileri olduğu; aynı zamanda şükranın, narsisizm, fiziksel saldırganlık, düşmanlık gibi olumsuz durumlarla da negatif bir ilişkisi olduğu görülmüştür (Singh vd., 2014). Ayrıca patolojiye dair yapılan bir çalışmada minnettarlığın, depresyona ek olarak yaygın anksiyete bozukluğu, nikotin

bağımlılığı, uyuşturucu ve alkol bağımlılığı, fobiler gibi diğer rahatsızlıklarla da negatif bir ilişki içerisinde olduğu hatta bulimianın da iyileşmesinde olumlu yönde etkili olduğu görülmüştür (Wood vd., 2010).

2.3.5. Şükür, İyi Oluş ve İlgili Kavramların İncelenmesi

İyi oluş başlığında ve bu başlıkta belirtildiği üzere şükran iyi oluşa katkı sunan unsurlardan biri olarak görülmektedir. Bu bağlamda bu durumu kanıtlamak için yapılan bir çalışma şu şekildedir: Katılımcıların bir kısmına olumsuz olaylarla ilgili, bir kısmına minnettar oldukları şeylerle ilgili, bir kısmına da nötr yaşam olayları hakkında günlük yazmaları söylendi. Çalışmanın sonunda şükran günlüğü tutan grubun refah düzeyleri ve yaşam doyumları yüksek olarak belirlendi. Bu çalışma, hem yaşam doyumunu hem de iyi oluş ile şükran ilişkisi açısından önemlidir (Sansone & Sansone, 2010).

Buna ek olarak öznel iyi oluşla pozitif bir ilişkisi olduğu gözlenen minnettarlığın psikolojik iyi oluşla da bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ryff'in (1995) ortaya attığı psikolojik iyi oluşa etki eden altı unsurun şükranla bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan Vietnam Savaşı gazileriyle yapılan çalışmada minnettarlığın öznel ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi olduğu, dolayısıyla da duygusal ve sosyal işlevsellik açısından da bir iyileşmeye aracı olduğu görülmüştür (Wood vd., 2010).

Ayrıca bu tez çalışmasında da kullanılacak şükranı ölçmeye yarayan güvenilir belli yöntemler olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bu sayede şükranın ilişkili olduğu kavramlar incelenebilmiş ve öznel iyi oluş ile anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Öznel iyi oluş ile kuvvetli bir ilişkisi olduğu tespit edilen şükranın mutluluğu nasıl arttırdığına dair de pek çok teori ortaya atılmıştır (Kardaş & Yalçın, 2018). Bu çerçevede mutluluğu etkileyen belli başlı şükran özellikleri şöyle sıralanabilir:

- İlki, bireyler yaşam içerisinde pek çok güzel ve onları hoşnut edecek şeye sahiptirler. Öncelikle bunların farkına varmaları pozitif yaşam deneyimleri üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Ayrıca bu durum bireylerin sahip

oldukları tüm durumları fark edebilmelerini ve bu imkânlar çerçevesinde üst düzeyde doyum elde etmelerini sağlar.

- Bir diğer etki bireylerin başkalarının kendileri için emek gösterdiği durumları fark edebilmesini ve böylece benlik saygısını artırmasını sağlar.
- Üçüncü etki, bireyin yaşam koşullarını anlamada bir şekilde okuyabilmesine, yaşadığı herhangi bir zor stresli ya da travmatik meseleyi bu bağlamda yeniden yorumlamasına yardım eder.
- Dördüncü etki olarak yardımlaşma, nezaket sergileme gibi belli erdemleri geliştirmeye yardımcı olur.
- Beşinci etkisi insan ilişkilerinde mevcut durumu daha iyiye taşıma ve yeni ilişki kurmaya katkı sağlama olarak düşünülebilir.
- Altıncı etki yaşanan ev, çevre, sahip olunan aile, sağlık durumu gibi pek çok konuda bireyin öz farkındalığını destekleyerek çevresiyle ya da toplumla bir kıyasa girmemesini kolaylaştırır.
- Yedinci etki öfke, hırs, kıskançlık gibi birtakım olumsuz duygular şükranla çeliştiği için şükranın bulunduğu yerde bu duyguların daha az görülmesidir.
- Sekizinci ve son etkisi ise hızla değişen dünyada meydana gelen hem olumlu hem olumsuz pek çok olaya çabuk bir şekilde adapte olma kapasitesini artırabilmesidir (Kardaş & Yalçın, 2018).

Ayrıca minnettarlık ve fiziksel sağlık ile ilgili yapılan bir çalışmada da şunlar elde edilmiştir: kaygı ve fiziksel şikâyetlerin ilişkili olduğu düşünüldüğünde minnettarlığın stres mekanizmasını sakinleştirme yoluyla bedensel sağlıkla da olumlu bir etki içerisinde olduğu görülmüştür. Çalışma neticesinde uyku saatlerinde görülen olumlu gelişmeler, uykudan dinlenerek kalkma durumu da stres üzerinden bedensel sağlığa müdahalenin bir örneği olarak görülmüştür (Wood vd., 2010).

Şükran ve beş faktör modelii birlikte incelendiğinde, yapılan çalışmada elde edilen net verilerin bir kısmı ise şu şekildedir: şükran ile olumlu duygusallık ve olumlu sosyal ilişkilerin anlamlı bir ilişkide olduğu görülmüş. Ayrıca, bireylerin öfke düzeylerinin, depresif ve düşmanca tavırlarının da daha az olduğu görülmüştür. Buna ek olarak minnettarlık, bireylerin hislerine ve değerlerine sahip çıkıp bu doğrultuda yaşamaları adına yardımcı olan bir unsur olarak da görülmüştür (Wood vd., 2010).

Hamt ve şükür kavramlarının psikoloji ile ilişkilerini inceleyen bir tez çalışmasında Miran (2010) önemli sonuçlar elde etmiştir. Bu tez çalışmasında kullanılan nicel yöntem sayesinde yapılan analiz sonucunda şükür kavramının psikolojik iyi olma, mutluluk ve yaşam doyumu üzerinde olumlu etkileri olduğu gözlenmiştir. Ayrıca stresle başa çıkma mekanizması, dünyaya karşı pozitif bakışa sahip olma ve olumlu sosyal ilişki denklemlerini sergileyebilme durumlarının da hamt ve şükürle doğru orantılı olarak arttığı görülmüştür. Depresyon ve kaygı bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıkların şükürle negatif bir korelasyon gösterdiği de tezin önemli bulgularından birisidir (Miran, 2010). Buna ek olarak Bülbül (2022) şükürü iyi oluş ve kişilik özellikleri açısından incelenmiştir. Yaptığı nicel araştırma ile önemli sonuçlara ulaşan araştırmacı, minnettarlık düzeyi yüksek olan bireylerin daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduklarını ve olumlu kişilik özelliklerini gösterebildiklerini ortaya koymuştur. Bu bağlamda araştırmacı psikolojik sağlık ve kişilik gelişimi çerçevesinde şükran olgusunun olumlu bir öge olduğunu belirtmiştir (Bülbül, 2022). Bunlara benzer bir başka çalışmayı Kalgı ve Özen (2021) yürütmüştür. Bu çalışmanın literatürden ayrışan fakat bu tez çalışması ile örtüşen bir yönü, COVID-19 hastalığını geçirmiş bireyler üzerinde yapılmış olmasıdır. Bu bağlamda COVID-19 hastalığını geçirmiş kişilerin şükür düzeylerinde dindarlık durumunun etkili olduğu ve yüksek olduğu görülmüştür. Kalgı ve Özen (2021) hastalık esnasında yaşanan zorlukların kişilere kattığı tecrübeyle şükürün artabileceğini vurgulamıştır. Tüm bunların da kişilerin dindarlığı ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Kalgı & Özen, 2021).

2.3.6. Şükürün Günlük Hayatta Artmasına Dair

Ayrıca Seligman'ın ortaya attığı ve şükranı artırmaya yönelik faydalı olduğu düşünülen belli egzersizler de vardır. Bunlardan ilki şükran günlüğü olarak da nam salmış “yaşamınızdaki üç güzel şey” etkinliğidir. Bu etkinlikte bireylerden en temelde her gün farkına vardıkları ve bunun için takdir ve teşekkür sundukları üç şeyi not etmesi ve bunu bir süre sürdürmeleri istenir. Şükran ziyareti olarak geçen bir diğer egzersizde ise bireylerin mütemadiyen ya da geçmişte bir dönem şükran içinde bulunduğu bir durum ya da kişiye içinde bulunduğu teşekkür halini ifade etmesidir (Kardaş & Yalçın, 2018).

2.4. Yaşamın Anlamı

Yaşamın anlamı bu çalışmanın bir diğer değişkenidir. Covid-19 pandemi sürecinde yapılan çalışmalarda yaşamın anlamının patolojik konular kadar ele alınmadığı görüldüğünden bu başlığın önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca yaşamın anlamının özellikle pandemi gibi ölüm ile yakından ilişkili bir dönemde incelenmesinin anlamlı olabileceği düşünülmüştür. Bu kısımda yaşamın anlamı ve tanımları, ilişkili olduğu unsurlar ve kısaca ölüm kavramı literatürde geçtiği şekliyle açıklanacaktır.

Öncelikle, yaşamın anlamı ile ilgili ortaya konmuş eserlere bakıldığında özellikle Viktor Frankl, Alfred Adler ve Rollo May gibi isimler ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda belli eserlerde yaşamın anlamının nasıl ele alındığına bakılacaktır. Adler, çalışmalarında anlam arayışı ve insan doğası üzerine düşünüp belli tespitlerde bulunmuştur. Bunu yaparken insanı bireysel olarak ele almanın yanı sıra toplumun bir parçası olarak da ele almış ve toplu yaşama neden ihtiyaç duyulduğundan başlayarak bir izah yapmıştır. İnsanı bireysel olarak ele aldığı odak noktasında, ruh üzerine düşünmüş ve varsayımlarda bulunmuştur. Yani insanın bireysel yönünü ruh, sosyal yönünü ise toplum olarak görür diyebiliriz (Adler, 2003). Battista ve Almond (1973) yaşamın anlamı konusunda ortaya koydukları çalışmada yaşamın anlamının bireysel ve toplumsal boyutlarını ele almışlardır. Tıpkı Adler'in kitabında bahsettiği gibi insan ve toplum birbirinden ayrı olarak değerlendirilmiştir. Bireysel olarak ele alındığında, insanlar hayatlarındaki anlamı bulmak adına değer yargılarını, inanç sistemlerini ve hayatta koydukları hedeflerini merkeze alırlarken; toplumsal olarak ele alındığında ise din, sosyoloji ve kültür yapısı gibi unsurlar ön plana çıkmaktadır. Ayrıca yaşamın anlamının insanlarla kurulan ilişki denklemleri, elde edilen başarılar ve toplumun ortaya koyduğu kural ve sınırlara riayet etme gibi unsurlardan etkilendiği de makalede belirtilmiştir (Battista & Almond, 1973).

Bunlara ek olarak, *Yaşamın Anlamı* eserinde Adler, *İnsan Doğasını Anlamak* (2010) kitabında da bahsettiği gibi sosyolojik ve psikolojik dinamiklerin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca Adler, insanın kendini gerçekleştirme ve bunun için çabalaması, topluma katkı sağlaması gibi durumlarda da yaşamın anlamını bulmasının kolay ve sağlam olacağını söylemektedir. Ayrıca aynı Frankl gibi

yaşanan zorluklar ve bunlara verilen tepkilerin de yaşamın anlamı konusunda önemli olduğunu belirtmektedir (Adler, 2010). Adler, toplumun insanın bilişsel gelişiminde de rol oynadığını savunur ve bunu konuşma unsuru üzerinden yapar. Şöyle ki, insanın mantıklı düşünme becerisini konuşarak kazanacağını ve bu konuşmanın da toplum içerisinde olacağını savunur. Özetle insan bireysel ve toplumsal eklemlerde gelişmeye açık bir hale gelir. Bunun da ötesinde en temelde hayati pek çok şey topluluklar sayesinde sağlanır (Adler, 2003).

Yaşamın anlamı, logoterapi, varoluşsal yaklaşım gibi ekollerin yapıtaşı kitabı olarak görülen *İnsanın Anlam Arayışı* kitabında Frankl (2015) da diğer düşünürler gibi belli başlı temel olgular ortaya koymuştur. Frankl toplama kamplarında geçirdiği günlerdeki tecrübelerle ve yaşadığı travmatik olaylarla bu kitabı oluşturmuştur. Frankl'ın anlam triyosu/üçlemesi dediği ve yaşamın anlamına kaynaklık eden unsurlar bu çalışma için önem arz etmektedir. Frankl'a göre yaşamın anlamına kaynaklık eden bu üç kaynak; yaratıcı bir faaliyette bulunmak, insanlarla ve özellikle sevdiğinizle bağlantıda olmak ve hayattaki zorluklara anlamlı tepkiler verebilmektir. Frankl bu üç unsurun hayata geçtiği durumlarda insanların yaşamlarındaki anlamı daha kolay elde edebileceklerini söylemiştir. Aynı zamanda Frankl yaşamın anlamı söz konusu olduğunda felsefe, psikoloji gibi çeşitli alanların da yaşamın anlamına müdahalede bulunabileceğini belirtmiştir (Frankl, 2015).

Steger ve Martela (2016) ise başka bir bakış açısıyla yaşamın anlamını tutarlılık, amaç ve önem olarak kavramsallaştırmışlardır. Bu bağlamda tutarlılık kavramını insanların içsel bir bütünlük içinde olması ve bu bütünlüğü süreklilikle devam ettirebilmesi olarak açıklamışlardır. Tutarlılık, genel manada bireylerin inanç sistemleri ve hayatta koydukları hedeflerle uyumluluğu olarak özetlenmiştir. Amaç unsuru ise bireylerin hayattan beklentileri ve bu beklentileri doğrultusundaki amaçlarını yerine getirmek adına koydukları eforu gösterir. Önem kavramı ise bireyin değerler sistemi ve anlamlı gördüğü unsurlar için odaklanıp hayatın merkezine bunları koyabilmesidir (Steger & Martela, 2016). Steger ve Martela (2016) anlatılan üç yaşamın anlamı boyutunun aynı zamanda psikolojik iyi oluş açısından da önemli olduğunu söylemektedir.

Glaw ve arkadaşları (2017) da yaşamın anlamı konusunda kapsamlı bir literatür çalışması ortaya sunmuş ve yaşamın anlamını ruh sağlığı ile birlikte değerlendirmişlerdir. Yaptıkları değerlendirmeler sonucunda daha anlamlı bir hayat yaşayan bireylerin psikolojik olarak iyi olma hallerinin daha yüksek olduğu, sağlıklı hayat yaşama durumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Glaw vd., 2017). Bundan daha eski bir çalışmayı 1966 senesinde Hepburn yapmıştır. Bu çalışmada yaşamın anlamına getirildikten tanımlarda çok farklı alanlardan yararlanıldığı vurgulanmıştır. Felsefe, psikoloji, teknoloji gibi disiplinlerin yaşamın anlamı üzerinde kafa yorduklarını ve bu disiplinlerin de yaşamın anlamı üzerinde etkili olabileceği belirtilmiştir. Hepburn da diğer çalışmalardaki gibi bireylerin yaşamda elde ettikleri deneyimleri, yaşadıkları olaylara karşı ortaya koydukları tepkileri ve psikolojik durumlarının yaşamdan duydukları anlamı etkilediğini belirtmiştir. Aynı zamanda değer yargıları, inanç sistemleri, hayatta edilen başarılar, koyulan hedefler de ona benzer şekilde yaşamın anlamını bulma noktasında önemli unsurlar olarak görülmüştür (Hepburn, 1966).

2.4.1. Yaşamın Anlamı ve Ölüm

Problem durumunda da istatistikler aracılığıyla belirtildiği üzere, pandemi sürecinde olağan dışı bir ölüm sayısıyla karşılaşıldı. Bu sebeple çalışmanın yapıldığı süreç olan pandemi sürecinin bireylerin ölüm konusunda daha çok düşündüğü bir süreç olabileceği düşüncesiyle yaşamın anlamı ve varoluşçuluk çerçevesinde ölüm konusunun da incelenmesinin faydalı olabileceği düşünüldü. Bu bölümde kısaca literatürde yer alan ilgili çalışmalar özetlenecektir.

Öncelikle varoluşçu psikolojinin bireylerin varoluş endişeleri, anlamlı ve anlamsızlık duygularını izah etme ve kabul etmesi üzerinde durur. Buradaki varoluşsal endişelerden bir kasıt da ölüm hususudur. Zira ölümün varoluşu sonlandırıp sonlandırmadığı bile bir sorundur. Varoluşçu terapinin öncülerinden Irvin Yalom ölüm hususunu özellikle vurgulamıştır. Yalom, ölümün yaşamın mutlak bir parçası olduğunu ve bu gerçeğe muhakkak yüzleşilmesi gerektiğini öne sürer. Ayrıca ölüm korkusu ve ölüm korkusunu pekiştiren unsurları da ele alır ve ölüm korkusunu pekiştirdiğini öne sürdüğü dört ana başlık ortaya koyar. Bunlar: ölümden sonra yok olma, yok olduktan sonra izlerin silinmesi, anlamsızlık ve yalnızlıktır. Yalom ayrıca

ölüm korkusunun ele alınmasının terapi için elzem olduğunu da söylemiştir. Özetle Yalom, hem yaşam hem ölüm üzerine düşünmüş ve yaşamın anlamının,ölümün, ölüme bakış açısının da önemli olduğunu söylemiştir (Yalom, 2001). Zira insanların ölüm gerçeğiyle yüzleştiği durumlarda yaşamın kendisini anlama, yaşamın değerini idrak etme ve yaşamın anlamını irdeleme konusunda daha iyi olduğunu ortaya koymuştur (Vural & İşözen, 2023). Bu sebeple ölüm gündeminin ve ölüm kaygısının yoğun olduğu düşünülen dönemlerde yaşamın anlamı ile ilgili kayda değer verilere ulaşılabileceği düşünülmüştür.

Bu bağlamda yürütülen çeşitli çalışmalardan. İlki Budak ve Özçetin (2023) tarafından yapılmıştır. İnsanların yaşamın anlamı, ölüm ve özgürlük konularında ne durumda olduğunun incelendiği bu çalışma, pandemi döneminde yapıldığı için önemlidir. Buna ek olarak insan ilişkileri de bu çalışmanın unsurlarındandır, zira pandemi sürecinde getirilen yasaklar sosyalleşmeyi de engellemiş görünüyor. Yapılan çalışma, pandemi sürecinde bireylerin kısıtlamalar sonucunda elde ettiği yeni ve zor yaşam tecrübelerinin varoluşsal bir çerçevede sorgulamalara yol açtığını göstermiştir (Özçetin & Budak, 2022). 2021 senesinde Şeker ve arkadaşları tarafından ölüm kaygısının ele alındığı literatür taramasında pandemi ile birlikte artan ölüm sayılarının bir tehdit olarak algılandığı, ilk defa yaşanan bir durum olmasının belirsizliği artırdığı ve dolayısıyla da ölüm kaygısında artış görüldüğü belirtilmektedir. Buna ek olarak bu korku ve kaygıların toplumsal bir yönünün olduğu da eklenmiştir (Keyvan vd., 2021). Yine Alioğulları (2021), sağlık ve ölüm kaygısını ele alan tez çalışmasında bireylerin yaşları arttıkça ölüm kaygısının da arttığını ve bunun başka çalışmalarda da görüldüğünü belirtmiştir. Tepe'nin (2020) yazdığı yüksek lisans tezinde ise cinsiyete göre bir fark bulunmuş olup kadınların ölüm kaygısının erkeklerden anlamlı bir şekilde ve pozitif olarak ayrıştığı görülmüştür. Tüm araştırmalar çerçevesinde bu Covid sürecinin ölüm ve yaşam konusunda bireyleri düşünmeye ya da kaygıya ittiği söylenebilir.

2.4.2. Yaşamın Anlamının Belli Durumlarda İncelenmesi

Özetle, yaşamın anlamı teorisyenler tarafından tecrübeler, tecrübelere verilen tepkiler, hedefler, tutarlılık gösterme ve önem verilen unsurlar çerçevesinde tanımlanmıştır. Yaşamın anlamı, Glaw ve arkadaşlarının (2017) çalışmasındaki gibi

bazı psikolojik kavramlarla da ilişkilidir. Bu kısımda ilişkili olduğu önemli bazı kavramlardan bahsedilecektir.

Literatürde öne çıkan ilgili çalışmalardan biri Brassai ve arkadaşlarının (2011) çalışmasıdır. Bu çalışmada Brassai ve arkadaşları (2011), yaşamın anlamını ergenlerin yaşayabileceği olası psikolojik problemleri hususunu da ele almışlardır. Bu bağlamda hayatın anlamını bireylerin hayatta neyi önemsedikleri, koydukları hedefler ve amaçlar ve istedikleri şeyleri içeren bir kavram olarak açıklamışlardır. Ergenlik dönemi ise kimlik arayışının olduğu, değer yargılarının kurulduğu ve gelişimi psikoloji açısından önem arz eden bir dönem olması itibariyle yazının odağı olmuştur. Yapılan her çalışmada hayatta buldukları anlamı yüksek olarak gözlenen ergenlerin depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlara karşı kırılgan olmadıkları ve psikolojik sağlamlık gösterdikleri belirtilmiştir. Buna ek olarak iyi oluş hallerinin ve yaşam memnuniyetlerinin de yaşamın anlamı puanı yüksek olan kişilerde yüksek olduğu görülmüştür. Yaşamın anlamı ölçümlerinin yüksek olduğu ergenlerde değer yargılarının erken inşa edilmesi ve hayatta amaçlar belirleme doğrultusunda adımların atılmasının etkili olduğu düşünülmektedir (Brassai vd., 2011).

McKnight ve Kashdan (2013) ise yaptığı çalışmada sosyal kaygı bozukluğuna odaklanmıştır. Bu araştırmacıların amacı insanların hayatta buldukları anlama olan bağlılıkları ve sosyal kaygı bozukluğunun nasıl bir ilişki içerisinde olduğunu anlamaktır. Araştırmacılar, hayattaki amaçlarına bağlı olan kişilerin sosyal kaygılarının daha az olacağını varsayarak yola çıkmışlardır. Bunun için yürütülen nicel çalışma neticesinde çalışmanın başlangıcındaki varsayımlar olan hayattaki anlamı kuvvetli ve bu anlama bağlılığı yüksek olan kişilerin sosyal kaygı bozukluğunu daha kolay yendiği ya da daha hafif geçirdiği görülmüştür. Bunun sebebi yaşamın anlamına olan bağlılığın kişilerin kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olması şeklinde belirtilmiştir (McKnight & Kashdan, 2013).

Kul ve arkadaşlarının (2020) bu tez çalışmasına benzer şekilde pandemi döneminde yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlık ölçülmüş olup yaşamın anlamının psikolojik sağlamlık üzerinde yordayıcı etken olup olmadığı araştırılmıştır. Bunu yaparken kaygı faktörü de değerlendirilmiştir. İstatistiksel veriler elde etmek adına belli anketlerin kullanıldığı ve nicel olarak yürütülen çalışmanın sonucunda yaşamın

anlamı ve kaygının, psikolojik sağamlık üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu görölmüştür. Yaşamanın anlamının yüksek çıktığı durumda psikolojik sağamlığın da yüksek olduğu görölmüştür. Buna istinaden düşük kaygı ile yüksek psikolojik sağamlık yine pozitif yönde ilişkili görölmüştür. Bu da literatürdeki diğer verilerle uyumlu görölmektedir (Kul vd., 2020).

Söylemez (2016) manevi zekâ ve yaşamın anlamını incelediği doktora tezinde manevi zeka, yaşamın anlamı ve yaşamı duyma ölçeklerini kullanarak nicel bir çalışma yürütmüştür. Elde edilen önemli sonuçlar manevi zekâyâ sahip bireylerin yaşamın anlamı konusunda da yüksek puan aldığını göstermektedir. Ayrıca yaşamdan aldıkları doyumun da yine manevi zekâyılı birlikte yüksek olduğu görölmüştür. Araştırmacı maneviyatın yaşamda bir anlam bulma ve doyuma ulaşma konusunda önemli olduğunu belirtmiştir (Söylemez, 2016).

Dursun'un (2019) bu konuda yaptığı çalışma da şu yönden önemlidir: Dursun, evli ve bekâr olarak insanları ayırmış ve bu bireylerin yaşamın anlamlarını ve maneviyatlarını incelemiştir. Yaptığı nicel çalışmada elde ettiği önemli sonuçlar evlilerin yaşamın anlamlarının ve maneviyatlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırmacı, evlilik kurumunun maneviyatı bulma konusunda bireylere yardımcı olduğu yorumunu çıkarmıştır. Bekârlarda ise maneviyat ve yaşamın anlamının değişken olduğunu; kişisel inanç, değerlerin ve hayattaki tecrübelerin bekâr bireyleri yaşamın anlamı konusunda daha çok etkileyebildiğini söylemiştir. O sebeple bekâr bireylerde değişken bir yaşamın anlamı ölçümü görölmüştür (Dursun, 2019).

Girgin (2018) de bu tez çalışmasıyla paralel bir şekilde yaşamın anlamı ve psikolojik iyi oluş üzerinde durmuş fakat odağını üniversite öğrencilerine çevirmiştir. Girgin çalışmasında nicel bir yöntem kullanılmış olup yapılan analizler neticesinde üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı ölçümleri ve psikolojik iyi oluşları arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Yani, yaşamın anlamı puan yüksek çıkan ve yaşamda yüksek bir anlam bulduğu varsayılan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Makale, psikolojik iyi oluşu desteklemek adına yaşamda anlam bulmanın önemli olduğunu vurgulamaktadır (Girgin, 2018).

Yapılan araştırmaların da ışığında, pozitif psikoloji çerçevesinde yaşamın anlamını incelemek araştırmaya değer görölmüştür. Özellikle pandemi sürecini ele alan çalışmaların azlığı sebebiyle bu tez çalışmasının literatüre katkı sunacağı umulmaktadır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırma sorularının cevaplanabildiği ve bunun bilimsel bir çerçevede kaldığı bir metodoloji izlenecektir. Bu bölüm, çalışmanın uyguladığı metodolojiyi anlatacaktır. Metodolojinin içeriği evrenin, örneklemin ve bunların seçiliş süreçlerinin anlatılmasıyla başlayıp değişkenleri tanımlayan ölçeklerin izahı ve uygulanan analiz yöntemlerinin, istatistiki tekniklerin anlatılmasıyla son buluyor.

3.1. Araştırmanın Varsayımları

1. Çalışmaya katılan gönüllülerin sorulara cevap verirken dürüst olduğu, sosyal kabul, ortaya yığılma gibi hatalara sebep olmadıkları varsayılmıştır.
2. Ölçekler ve kişisel bilgi formunun geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
3. Evrene ulaşmanın güçlüğü sebebiyle örneklemin evreni tamamen yansıttığı varsayılmıştır.
4. Kullanılan bilgisayar programının tüm varsayım ve uygulamaları doğru ve geçerli sayılmıştır.

3.2. Araştırmanın Yaklaşımı

Bu çalışma nicel araştırmalar sınıfında, deneysel olmayan ve ilişkisel analize girmektedir, zira iki (ya da daha fazla) değişkenin birlikte değerlendirilip birbirleri ile ilişkide olup olmadıklarını analiz etmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, aynı grup içerisindeki farklılaşmış demografik bilgilere uygulanan fark testleri ile birlikte fark analizi de görülmektedir (Akbay, 2019). Yaşamın anlamı, psikolojik iyi oluş, PERMA boyutları ve minnettarlık arasında anlamlı bir ilişki görülmesi amaçlanmaktadır. Sırasıyla bilgilendirilmiş onam formu, sosyo-demografik bilgi formu, PERMA Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği, Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Türkçeleştirilmiş ve güvenirlik geçerlik analizi yapılmış

versiyonları kullanılmıştır. Bu ölçme araçları, kesinlikle 1 (katılmıyorum)-5(kesinlikle katılıyorum) uçları arasında kademelendirilmiş Likert ölçeği kullanılarak sunulmuştur. Sosyo-demografik bilgi formu danışman ile birlikte oluşturulmuş olup cinsiyet, yaş, ikamet ili, medeni durum, varsa çocuk sayısı, çalışan kurumun kamu kurumu olup olmaması, çalışma süresi ve gelir bilgilerini katılımcılardan toplamaktadır. Tüm veriler, burada bahsi geçen form ve anketler aracılığı ile toplanmıştır. İlişkisel yaklaşım, çok fazla değişken olması sebebiyle kullanışlı bulunmuştur. Sosyo-demografik değişkenlerin grup içindeki farklılıklarını görebilmek için 2 gruplu değişkenlerde bağımsız örneklem t-test, 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA) uygulanmıştır ki bu da sosyo-demografik bilgi sayısının fazla olduğu örnekleme kolaylık sağlamıştır (Büyüköztürk, 2018). Veriler, hafta sonları uygulanan sokağa çıkma yasakları ve maske kullanma zorunluluklarının devam ettiği 2020 senesi Ekim-Kasım aylarında toplanmıştır. Bu sebeple pandemi sürecindeki yansımaları samimice ve detaylıca vereceği düşünülmektedir.

3.2.1. Araştırmanın Değişkenleri

İyi oluş: Psikolojik İyi Oluş ve PERMA Ölçeklerinin gösterdiği sonuçlar baz alınacaktır.

Minnettarlık: Minnettarlık Ölçeğinin gösterdiği sonuçlar baz alınacaktır.

Yaşamın Anlamı: Yaşamın Anlamı Ölçeğinin gösterdiği sonuçlar baz alınacaktır.

Demografik Unsurlar: Sosyo-demografik Bilgi Ölçeğinin gösterdiği yaş, cinsiyet, medeni hâl, çocuk durumu, eğitim durumu, iş tecrübesi, ikamet ili ve gelir durumu sonuçları baz alınacaktır.

3.2.2. Çalışmanın Evreni ve Örnekleme

Çalışmanın evreni, Türkiye’de yaşayan ve pandemi sürecini geçirmiş bireylerden oluşmaktadır. Örneklemini ise, Türkiye’de yaşayan, pandemi sürecini Türkiye’de geçirmiş ve çeşitli demografik bilgiler açısından farklılaşan 1652 adet birey oluşturuyor. Veriler, toplandığı dönemde yaşanan pandeminin (Covid-19) etkisiyle ve çeşitli şehirlerdeki bireylerden toplanacak olması sebebiyle çevrimiçi yolla

uzaktan toplanmıştır. Farklı şehirlerden veri toplamanın önemi, metropol olarak adlandırılan İstanbul, Ankara ve İzmir şehirlerinin verileri ile bunların dışında kalan şehirlerin verilerinin gruplanmasını sağlamasıdır. Metropolde yaşamak ya da yaşamamak, doğulan sene, eğitim seviyesi, çalışılan sektör, iş tecrübesi ve diğer demografik değişkenler bu çalışma için önemlidir. Bunların anlamlı bir şekilde ölçülebilmesi için çeşitli illere rastgele bir yöntem ile dağıtılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada toplam beş adet ölçek kullanılmıştır. Bu kısımda sırasıyla bu ölçekler açıklanacaktır.

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Ölçeği

Çalışmaya katılan örneklem grubunun demografileri hakkında bilgi toplayabilmek adına araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek on maddeden oluşmaktadır: katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, medeni durumları, son mezun oldukları eğitim kurumu, aylık gelir aralıkları, çalıştıkları sektörler, kaç sene çalıştıkları ve ikamet ettikleri illere dair bilgilere ulaşılmıştır. Tablo 3.1’de elde edilen verilerin özeti bulunmaktadır.

Tablo 3.1. Sosyo-Demografik Bilgiler Tablosu

Değişken	Grup	n	Yüzde(%)
Cinsiyetin	Kadın	1113	67,4%
	Erkek	538	32,6%
İkamet Edilen İl	Metropol	1204	72,9%
	Diğer	447	27,1%
Çocuk Durumu	Var	945	57,2%
	Yok	706	42,8%
Medeni Durum	Evli	1020	61,8%
	Bekar	536	32,5%
	Boşanmış/Dul	95	5,8%
Eğitim Durumu	Ortaokul ve altı	48	3,5%
	Lise	188	13,6%
	Ön lisans	73	5,3%
	Lisans	822	59,4%
	Yüksek Lisans ve üstü	253	18,3%

Tablo 3.1. (devamı)

Çalışılan Kurum	Devlet Memurluğu	888	62,6%
	Özel Sektör	250	17,6%
	Ev hanımı	56	3,9%
	Girişimci-İş adamı	50	3,5%
	Çalışmıyor	174	12,3%
	Diğer	0	0,0%
Çalışma Yılı	5 yıldan az	522	31,6%
	5-10 yıl arası	366	22,2%
	11-15 yıl arası	214	13,0%
	16-20 yıl arası	165	10,0%
	20'den fazla	384	23,3%
Gelir	Yok	181	11,0%
	790'dan az	46	2,8%
	790-1844 arası	94	5,7%
	1845-3948 arası	188	11,4%
	3949-6580 arası	856	51,8%
	6581'den fazla	286	17,3%

3.3.2. PERMA Ölçeği

PERMA ölçeği, iyi oluş olgusunu beş ana alt başlığa ayırıp sonrasında bu ve iyi oluş ile alakalı diğer kavramları ölçmeyi amaçlar. Seligman'ın literatür kısmında da anlatılan PERMA modeli, bu ölçekle ölçülebilir hale gelmiştir. Ölçeği Türkçeye İbrahim Demirci ve arkadaşları adapte etmiştir (2017). Türkçe versiyonunda toplam soru sayısı 23'tür. Alınabilecek en yüksek puan 230, en düşük puan ise 23'tür. Ölçek dört adet ters madde barındırır; bu ters maddeler 7, 12, 14 ve 20. maddelerdir. PERMA modeline göre mevcut alt ölçekler şu şekildedir: P olumlu duygular (p5+p10+p22), E bağlanma (p3+p11+p21), R olumlu ilişkiler (p6+p15+p19), M anlam (p1+p9+p17), A başarılar (p2+p8+p16). Her bir alt kümenin puanını hesaplamak için ilgili sorulardan alınan puanın soru sayısı olan 3'e bölünmesi gerekmektedir (Demirci vd., 2017).

Ölçek ayrıca 8 adet dolgu, ek madde içerir. Bu 8 dolgu maddesinin 6'sı H sağlık (p4+p13+p18) ve N olumsuz duygular (p7+p14+p20) olmak üzere iki ayrı boyut olarak eklenmiştir. Burada da aynı şekilde; her bir alt kümenin puanını hesaplamak için, ilgili sorulardan alınan puanın soru sayısı olan 3'e bölünmesi gerekmektedir.

Toplam iyi oluş puanını belirlemek için mutluluk tabiri kullanılmıştır ve mutluluk 23. madde ile temsil edilmiştir. Ayrıca yalnızlık, ters kodlanan maddelerden biri olarak ölçekte yer almıştır. Yalnızlık, 12. madde ile temsil edilmiştir. Cronbach alfa, iç tutarlılık kat sayısı için genel kabul olan .70'ten yüksek ve .91 bulunmuş olduğundan çalışmada kullanılması uygun görülmüştür (Demirci vd., 2017).

3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Ölçek, Deiner'in (2010) ortaya koyduğu psikolojik iyi oluş modelini nicel olarak ölçebilmek adına geliştirilmiş görece kısa bir ölçektir. Sahip olduğu 8 soru ile yapılan ölçüm, zaman tasarrufu açısından araştırmacıya kolaylık sağlamıştır. Ölçek, "1" (katılmıyorum), "7" (kesinlikle katılıyorum) anlamına gelecek şekilde Likert tipi olarak tasarlanmıştır. Bu sebeple en düşük puan 8 en yüksek puan 56 olarak saptanmıştır. Yüksek puan alınması, psikolojik iyi oluş seviyesinin yüksek ölçüldüğü anlamına gelmiştir. Psikolojik iyi oluşun alt bileşenlerine dair bir veri sunmamaktadır. Çevirisini ve Türkçe adaptasyonunu Telef (2013) yapmıştır ve elde ettiği veriler Türkçe versiyonunun kullanıma uygun ve benzer amaçlı ölçeklerle uyumlu olduğu yönündedir. Bu doğrultuda İhtiyaç Tatmini Ölçeği ile korelasyon analizine başvurulmuştur. Kullanılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve İhtiyaçlar Tahmin Ölçeği arasında Pearson momentler çarpımı korelasyonu $p < .01$ aralığında .56 ve .73 olarak bulunmuştur. Buna ek olarak Cronbach alfa katsayısı .80 hesaplanmış olup bu değer .70 üzeri olduğu için ölçeğin çalışmada kullanılması uygun görülmüştür (Telef, 2013).

3.3.4. Minnettarlık Ölçeği

Bireylerin sahip olduğu minnettarlık seviyesini nicel olarak ölçebilmek adına McCullough (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 2012 senesinde Yüksel ve Oğuz Duran tarafından Türkçeye çevrilmiş ve adaptasyonu yapılmıştır. Ölçek, "1" (katılmıyorum) ve "7" (kesinlikle katılıyorum) anlamına gelen Likert tipindedir. 6 soru içeren ölçekte 3. ve 6. maddeler ters kodlanmıştır. Likert tipi puanlama sebebiyle ölçekten alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan 42'dir. Alınan puan arttıkça ölçülen minnettarlığın arttığı bildirilmiştir. Kullanılan Türkçe versiyonun

Cronbach alfa değeri .77 olup .70 üzeri olduğu için ölçeğin çalışmada kullanılması uygun görülmüştür (Yüksel ve Oğuz Duran, 2012).

3.3.5. Yaşamın Anlamı leği

Bireylerin yaşamdaki anlamlarını iki alt boyutuyla birlikte nicel olarak ölçebilmek adına Steger ve arkadaşları tarafından 2006 senesinde geliştirilmiştir. 2018 senesinde Demirdağ ve Kalafat tarafından Türkçe evirisi ve adaptasyonu yapılmıştır. Toplam 10 soruya sahip bir ölçektir ve ters kodlanan maddesi yoktur. 1 puan katılmıyorum; 7 puan kesinlikle katılıyorum anlamına gelen Likert tipi kullandığından alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 70'tir. Ölçek yaşamın anlamını var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam olarak iki alt faktörle ele almıştır. Var olan anlam alt faktörü için 1-4-5-6-9 maddeler, bulunmaya çalışılan anlam alt faktörü için 2-3-7-8-10 maddeler baz alınmıştır. Cronbach alfa değeri var olan anlam için .80 ve bulunmaya çalışılan anlam için .86 bulunmuş olup .70 üzeri olduğu için ölçeğin çalışmada kullanılması uygun görülmüştür (Demirdağ ve Kalafat, 2018).

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışmada Sosyo-Demografik Bilgi Formu, İyi Oluş düzeylerini belirlemek için Psikolojik İyi Oluş leği ve PERMA leği, şükran düzeylerini belirlemek için şükran leği ve hayatlarının anlamlılığını ölçmek için Yaşamın Anlamı leği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Sosyo-Demografik Bilgi Formu, çalışmaya katılan bireylerin temel demografik bilgilerini edinebilmek adına araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu lek dokuz maddeden oluşmaktadır: katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, son mezun oldukları eğitim kurumu, aylık gelir aralıkları, çalıştıkları sektör, kaç sene çalıştıkları ve ikamet ettikleri illere dair bilgilere ulaşılmıştır. Diğer leklerin kullanılabilmesi adına araştırmacı leği geliştiren ya da Türkçe adaptasyonunu yapan kişilerle e-posta üzerinden iletişim kurup onay almıştır. Çevrimiçi olarak Google Formlar ile verilerin toplanma süreci devam etmiştir. Formda yer alan ve sıralı olarak bulunan ölçeklerin tamamının doldurulması ortalama 15 dakika sürmüştür. Bu sürede katılımcıların doldurma ve okuma hızının da etkisi olmuştur.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Analiz Özeti

Veriler SPSS-22 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sosyo-demografik sorular için frekans tablosu oluşturulmuştur. Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için 2 gruplu değişkenlerde bağımsız örneklem t-test, 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analizler alfa=0,05 seviyesinde uygulanmıştır.

Tablo 4,1'e göre tüm ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aşmadığında analizlerde parametrik testler kullanılacaktır (George& Mallery, 2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson. Ölçeklerin güvenilirlikleri yüksek düzeydedir. Cronbach Alpha katsayısının 0,60 ile 0,80 arasında olması ölçeğin orta güvenilir, 0,80 ile 1,00 arasında olması ise ölçeğin yüksek güvenilir olduğunu göstermektedir (Kayış, 2009; Kılıç, 2016)

Tablo 4.1. Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi

Ölçek	n	Ort.	SS	Kolmogorov Smirnov (p)	Çarpıklık	Basıklık	Cronbac's Alpha
Olumlu Duygular	1651	7,00	1,69	,000	-,752	,563	,890
Bağlanma	1651	7,47	1,50	,000	-,731	,628	,644
Olumlu İlişkiler	1651	7,01	1,66	,000	-,635	,252	,670
Anlam	1651	7,30	1,65	,000	-,888	1,036	,799

Tablo 4.1. (devamı)

Başarılar	1651	7,37	1,47	,000	-,683	,498	,745
Sağlık	1651	7,70	1,64	,000	-,967	1,035	,866
Olumsuz Duygular	1651	5,44	1,76	,000	,011	-,295	,728
Perma	1651	6,99	1,23	,000	-,620	,686	,926
Var Olan Anlam	1651	27,47	6,57	,000	-,905	,331	,865
Bulunmaya Çalışılan Anlam	1651	20,12	9,06	,000	-,063	-1,106	,924
Yaşamın Anlamı Toplam	1651	47,60	9,64	,000	,015	,581	,697
Psikolojik İyi Oluş	1651	43,77	8,79	,000	-,903	1,022	,901
Minnettarlık /Şükran	1651	30,42	6,37	,000	-,425	,128	,694
Yaşınız	1651	36,54	11,10	,000	,351	-,262	-

* p <0,05

4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Farklılaşmasına Dair Bulgular

Tablo 4.2.'de cinsiyet değişkeni için Bağımsız Örneklem t-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu I

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Olumlu Duygular	Kadın	1113	7,05	1,65	1,692	1649	,091
	Erkek	538	6,90	1,78			
Bağlanma	Kadın	1113	7,55	1,47	3,085	1649	,002*
	Erkek	538	7,31	1,53			
Olumlu İlişkiler	Kadın	1113	7,04	1,65	1,108	1649	,268
	Erkek	538	6,95	1,69			
Anlam	Kadın	1113	7,32	1,60	,538	1649	,591
	Erkek	538	7,27	1,75			

Tablo 4.2. (devamı)

Başarılar	Kadın	1113	7,41	1,43	1,416	1649	,157
	Erkek	538	7,30	1,55			
Sağlık	Kadın	1113	7,69	1,64	-,411	1649	,681
	Erkek	538	7,72	1,66			
Olumsuz Duygular	Kadın	1113	5,29	1,70	-4,957	1649	,000*
	Erkek	538	5,76	1,86			
Perma	Kadın	1113	7,00	1,20	,167	1649	,867
	Erkek	538	6,99	1,30			

*p<0,05

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Olumlu Duygular Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,091>0,05$). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Bağlanma Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,002<0,05$). Kadınların Bağlanma Ölçeği puanı ortalaması, erkeklerin Bağlanma Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Olumlu İlişkiler Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,268>0,05$). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,591>0,05$). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Başarılar Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,157>0,05$). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Sağlık Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,681>0,05$). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Olumsuz Duygular Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Erkeklerin Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalaması, kadınların Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Cinsiyet değişkeni gruplarına göre PERMA Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,867>0,05$).

Tablo 4.3.'te cinsiyet değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.3. Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu II

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Var Olan Anlam	Kadın	1113	27,34	6,43	-1,158	1649	,247
	Erkek	538	27,74	6,85			
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Kadın	1113	20,16	9,01	,257	1649	,797
	Erkek	538	20,04	9,17			
Yaşamın Anlamı Toplam	Kadın	1113	47,51	9,18	-,521	1649	,602
	Erkek	538	47,79	10,54			
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	1113	43,92	8,37	,984	1649	,325
	Erkek	538	43,45	9,60			
Minnettarlık/Şükran	Kadın	1113	31,17	6,23	7,005	1649	,000*
	Erkek	538	28,86	6,38			

*p<0,05

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Var Olan Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,247>0,05$). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,797>0,05$). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,602>0,05$). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,325>0,05$). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Minnettarlık/Şükran Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Kadınların Minnettarlık/Şükran Ölçeği puanı ortalaması, erkeklerin Minnettarlık/Şükran Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

4.3. Çocuk Durumu Değişkenine Göre PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Farklılaşmasına Dair Bulgular

Tablo 4.4.'te çocuk durumu değişkeni için Bağımsız Örneklem t-Test Analizi sonuçları verilmiştir

Tablo 4.4. Çocuk Durumu Değişkeni T-Test Tablosu I

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Olumlu Duygular	Var	945	7,23	1,59	6,275	1649	,000*
	Yok	706	6,70	1,78			
Bağlanma	Var	945	7,61	1,42	4,411	1649	,000*
	Yok	706	7,28	1,57			
Olumlu İlişkiler	Var	945	7,16	1,58	4,193	1649	,000*
	Yok	706	6,81	1,75			
Anlam	Var	945	7,57	1,55	7,662	1649	,000*
	Yok	706	6,94	1,71			
Başarılar	Var	945	7,60	1,39	7,470	1649	,000*
	Yok	706	7,06	1,52			
Sağlık	Var	945	7,68	1,65	-,400	1649	,689
	Yok	706	7,72	1,63			
Olumsuz Duygular	Var	945	5,64	1,75	5,114	1649	,000*
	Yok	706	5,19	1,76			
Perma	Var	945	7,18	1,19	7,054	1649	,000*
	Yok	706	6,75	1,25			

*p<0,05

Çocuk durumu değişkeni gruplarına göre Olumlu Duygular Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Çocuğu olanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalaması, çocuğu olmayanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çocuk durumu değişkeni gruplarına göre Bağlanma Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir

şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Çocuğu olanların Bağlanma Ölçeği puanı ortalaması, çocuğu olmayanların Bağlanma Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çocuk durumu değişkeni gruplarına göre Olumlu İlişkiler Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Çocuğu olanların Olumlu İlişkiler Ölçeği puanı ortalaması, çocuğu olmayanların Olumlu İlişkiler Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çocuk durumu değişkeni gruplarına göre Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Çocuğu olanların Anlam Ölçeği puanı ortalaması, çocuğu olmayanların Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çocuk durumu değişkeni gruplarına göre Başarılar Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Çocuğu olanların Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, çocuğu olmayanların Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çocuk durumu değişkeni gruplarına göre Sağlık Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,689>0,05$). Çocuk durumu değişkeni gruplarına göre Olumsuz Duygular Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Çocuğu olanların Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalaması, çocuğu olmayanların Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çocuk durumu değişkeni gruplarına göre PERMA Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Çocuğu olanların PERMA Ölçeği puanı ortalaması, çocuğu olmayanların PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Tablo 4.5'teki veriler ışığında; çocuk durumu değişkeni gruplarına göre Var Olan Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Çocuğu olanların Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, çocuğu olmayanların Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çocuk durumu değişkeni gruplarına göre Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Çocuğu olmayanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, çocuğu olanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çocuk durumu değişkeni

gruplarına göre Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,003<0,05$). Çocuğu olmayanların Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı ortalaması, çocuğu olanların Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çocuk durumu değişkeni gruplarına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Çocuğu olanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalaması, çocuğu olmayanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çocuk durumu değişkeni gruplarına göre Minnettarlık/Şükran Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,054>0,05$).

Tablo 4.5.'te çocuk durumu değişkeni için Bağımsız Örneklem t-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.5. Çocuk Durumu Değişkeni T-Test Tablosu II

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Var Olan Anlam	Var	945	28,68	5,93	8,634	1649	,000*
	Yok	706	25,85	7,02			
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Var	945	18,29	8,91	-9,743	1649	,000*
	Yok	706	22,57	8,69			
Yaşamın Anlamı Toplam	Var	945	46,98	9,63	-3,024	1649	,003*
	Yok	706	48,43	9,60			
Psikolojik İyi Oluş	Var	945	45,08	8,61	7,090	1649	,000*
	Yok	706	42,02	8,73			
Minnettarlık/Şükran	Var	945	30,68	6,16	1,932	1649	,054
	Yok	706	30,07	6,64			

* $p<0,05$

4.4. İkamet Edilen İl Değişkenine Göre PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Farklılaşmasına Dair Bulgular

Tablo 4.6.'da ikamet edilen il değişkeni için Bağımsız Örneklem t-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.6. İkamet Edilen İl Değişkeni T-Test Tablosu I

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Olumlu Duygular	Metropol	1204	7,00	1,66	-,029	1649	,977
	Diğer	447	7,01	1,78			
Bağlanma	Metropol	1204	7,46	1,47	-,401	1649	,689
	Diğer	447	7,49	1,56			
Olumlu İlişkiler	Metropol	1204	7,05	1,63	1,428	1649	,153
	Diğer	447	6,92	1,73			
Anlam	Metropol	1204	7,35	1,60	1,792	1649	,074
	Diğer	447	7,18	1,77			
Başarılar	Metropol	1204	7,40	1,44	1,415	1649	,157
	Diğer	447	7,29	1,56			
Sağlık	Metropol	1204	7,68	1,63	-,844	1649	,399
	Diğer	447	7,75	1,68			
Olumsuz Duygular	Metropol	1204	5,45	1,75	,107	1649	,915
	Diğer	447	5,44	1,80			
PERMA	Metropol	1204	7,01	1,21	,692	1649	,489
	Diğer	447	6,96	1,28			

*p<0,05

İkamet edilen il değişkeni gruplarına göre Olumlu Duygular Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,977>0,05$). İkamet edilen il değişkeni gruplarına göre Bağlanma Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,689>0,05$). İkamet edilen il değişkeni gruplarına göre Olumlu İlişkiler Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde

farklılık göstermemektedir ($p=,153>0,05$). İkamet edilen il değişkeni gruplarına göre Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,074>0,05$). İkamet edilen il değişkeni gruplarına göre Başarılar Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,157>0,05$). İkamet edilen il değişkeni gruplarına göre Sağlık Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,399>0,05$). İkamet edilen il değişkeni gruplarına göre Olumsuz Duygular Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,915>0,05$). İkamet edilen il değişkeni gruplarına göre PERMA Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,489>0,05$).

Tablo 4.7.'de ikamet edilen il değişkeni için Bağımsız Örneklem t-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.7. İkamet Edilen İl Değişkeni T-Test Tablosu II

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Var Olan Anlam	Metropol	1204	27,63	6,58	1,634	1649	,102
	Diğer	447	27,04	6,51			
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Metropol	1204	19,83	9,09	-2,123	1649	,034*
	Diğer	447	20,90	8,96			
Yaşamın Anlamı Toplam	Metropol	1204	47,47	9,48	-,880	1649	,379
	Diğer	447	47,94	10,07			
Psikolojik İyi Oluş	Metropol	1204	44,01	8,52	1,811	1649	,070
	Diğer	447	43,13	9,45			
Minnettarlık/ Şükran	Metropol	1204	30,42	6,48	-,025	1649	,980
	Diğer	447	30,43	6,08			

* $p<0,05$

İkamet edilen il değişkeni gruplarına göre Var Olan Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,102>0,05$). İkamet edilen il değişkeni gruplarına göre Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı istatistiksel

olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,034<0,05$). Diğer şehirlerde yaşayanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, Metropolde yaşayanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. İkamet edilen il değişkeni gruplarına göre Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,379>0,05$). İkamet edilen il değişkeni gruplarına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,070>0,05$). İkamet edilen il değişkeni gruplarına göre Minnettarlık/Şükran Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,980>0,05$).

4.5. Çalışılan Kurum Değişkenine Göre PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Farklılaşmasına Dair Bulgular

Tablo 4.8'deki veriler ışığında; çalışılan kurum değişkeni gruplarına göre Olumlu Duygular Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,618>0,05$). Çalışılan kurum değişkeni gruplarına göre Bağlanma Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,147>0,05$). Çalışılan kurum değişkeni gruplarına göre Olumlu İlişkiler Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,277>0,05$). Çalışılan kurum değişkeni gruplarına göre Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,445>0,05$). Çalışılan kurum değişkeni gruplarına göre Başarılar Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,053>0,05$). Çalışılan kurum değişkeni gruplarına göre Sağlık Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,249>0,05$). Çalışılan kurum değişkeni gruplarına göre Olumsuz Duygular Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,434>0,05$). Çalışılan kurum değişkeni gruplarına göre PERMA Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,579>0,05$).

Tablo 4.8.'de çalışılan kurum değişkeni için Bağımsız Örneklem t-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.8. Çalışılan Kurum Değişkeni T-Test Tablosu I

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Olumlu Duygular	Devlet Memurluğu	888	7,14	1,65	,499	1136	,618
	Özel Sektör	250	7,09	1,65			
Bağlanma	Devlet Memurluğu	888	7,57	1,49	1,451	1136	,147
	Özel Sektör	250	7,42	1,41			
Olumlu İlişkiler	Devlet Memurluğu	888	7,14	1,65	1,088	1136	,277
	Özel Sektör	250	7,01	1,59			
Anlam	Devlet Memurluğu	888	7,45	1,58	,764	1136	,445
	Özel Sektör	250	7,36	1,60			
Başarılar	Devlet Memurluğu	888	7,58	1,34	1,940	1136	,053
	Özel Sektör	250	7,39	1,44			
Sağlık	Devlet Memurluğu	888	7,72	1,64	-1,153	1136	,249
	Özel Sektör	250	7,86	1,46			
Olumsuz Duygular	Devlet Memurluğu	888	5,52	1,74	-,782	1136	,434
	Özel Sektör	250	5,62	1,73			
PERMA	Devlet Memurluğu	888	7,11	1,23	,555	1136	,579
	Özel Sektör	250	7,06	1,17			

*p<0,05

Tablo 4.9'deki veriler ışığında; çalışılan kurum değişkeni gruplarına göre Var Olan Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,554>0,05$). Çalışılan kurum değişkeni gruplarına göre Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,174>0,05$). Çalışılan kurum değişkeni gruplarına göre Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,391>0,05$). Çalışılan kurum değişkeni gruplarına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,476>0,05$). Çalışılan kurum değişkeni gruplarına göre Minnettarlık/Şükran Ölçeği

puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,730>0,05$).

Tablo 4.9.'da çalışılan kurum değişkeni için Bağımsız Örneklem t-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.9. Çalışılan Kurum Değişkeni T-Test Tablosu II

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Var Olan Anlam	Devlet Memurluğu	888	27,74	6,56	,593	1136	,554
	Özel Sektör	250	27,46	6,50			
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Devlet Memurluğu	888	19,21	8,93	-1,361	1136	,174
	Özel Sektör	250	20,08	8,96			
Yaşamın Anlamı Toplam	Devlet Memurluğu	888	46,95	9,69	-,858	1136	,391
	Özel Sektör	250	47,54	9,51			
Psikolojik İyi Oluş	Devlet Memurluğu	888	44,51	8,67	,713	1136	,476
	Özel Sektör	250	44,07	8,36			
Minnettarlık/Şükran	Devlet Memurluğu	888	30,44	6,40	,345	1136	,730
	Özel Sektör	250	30,28	6,48			

* $p<0,05$

4.6. Medeni Hâl Değişkenine Göre PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Farklılaşmasına Dair Bulgular

Tablo 4.10.'da medeni hâl değişkeni için Tek Yönlü ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.10. Medeni Hâl Değişkeni Tek Yönlü ANOVA Analizi I

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Olumlu Duygular	Evli	1020	7,18	1,59	GA	107,100	2	53,550	19,003	,000*
	Bekar	536	6,64	1,78	GI	4643,96	1648	2,818		
	Boşanmış/ Dul	95	7,23	1,90	Toplam	4751,06	1650			
	Toplam	1651	7,00	1,69						
Bağlanma	Evli	1020	7,53	1,43	GA	35,591	2	17,796	7,970	,000*
	Bekar	536	7,28	1,55	GI	3679,58	1648	2,233		
	Boşanmış/ Dul	95	7,84	1,70	Toplam	3715,17	1650			
	Toplam	1651	7,47	1,50						
Olumlu İlişkiler	Evli	1020	7,16	1,57	GA	61,847	2	30,924	11,297	,000*
	Bekar	536	6,74	1,75	GI	4511,01	1648	2,737		
	Boşanmış/ Dul	95	6,98	1,93	Toplam	4572,85	1650			
	Toplam	1651	7,01	1,66						
Anlam	Evli	1020	7,51	1,57	GA	120,280	2	60,140	22,457	,000*
	Bekar	536	6,92	1,70	GI	4413,29	1648	2,678		
	Boşanmış/ Dul	95	7,30	1,90	Toplam	4533,57	1650			
	Toplam	1651	7,30	1,65						
Başarılar	Evli	1020	7,52	1,39	GA	96,985	2	48,492	22,795	,000*
	Bekar	536	7,02	1,53	GI	3505,77	1648	2,127		
	Boşanmış/ Dul	95	7,69	1,63	Toplam	3602,75	1650			
	Toplam	1651	7,37	1,47						
Sağlık	Evli	1020	7,69	1,63	GA	,443	2	,221	,081	,922
	Bekar	536	7,72	1,64	GI	4476,58	1648	2,716		
	Boşanmış/ Dul	95	7,65	1,81	Toplam	4477,02	1650			
	Toplam	1651	7,70	1,64						
Olumsuz Duygular	Evli	1020	5,59	1,71	GA	72,565	2	36,283	11,733	,000*
	Bekar	536	5,14	1,76	GI	5096,25	1648	3,092		
	Boşanmış/ Dul	95	5,64	2,11	Toplam	5168,81	1650			
	Toplam	1651	5,44	1,76						
PERMA	Evli	1020	7,13	1,18	GA	64,478	2	32,239	21,579	,000*
	Bekar	536	6,71	1,24	GI	2462,07	1648	1,494		

Tablo 4.10. (devamı)

Boşanmış/ Dul	95	7,13	1,48	Toplam	2526,55	1650			
Toplam	1651	6,99	1,23						

*p<0.05

Medeni hâl değişkeni gruplarına göre Olumlu Duygular Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Evlilerin Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalaması, bekârların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Boşanmış/dulların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalaması, bekârların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Medeni hâl değişkeni gruplarına göre Bağlanma Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Evlilerin Bağlanma Ölçeği puanı ortalaması, bekârların Bağlanma Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Boşanmış/dulların Bağlanma Ölçeği puanı ortalaması, bekârların Bağlanma Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Medeni hâl değişkeni gruplarına göre Olumlu İlişkiler Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Evlilerin Olumlu İlişkiler Ölçeği puanı ortalaması, bekârların Olumlu İlişkiler Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Medeni hâl değişkeni gruplarına göre Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Evlilerin Anlam Ölçeği puanı ortalaması, bekârların Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Medeni hâl değişkeni gruplarına göre Başarılar Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Evlilerin Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, bekârların Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Boşanmış/dulların Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, bekarların Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Medeni hâl değişkeni gruplarına göre Sağlık Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,922>0,05$). Medeni hâl değişkeni gruplarına göre Olumsuz Duygular Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Evlilerin Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalaması,

bekârların Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Medeni hâl değişkeni gruplarına göre PERMA Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Evlilerin PERMA Ölçeği puanı ortalaması, bekârların PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Tablo 4.11.'de medeni hal değişkeni için Tek Yönlü ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.11. Medeni Hâl Değişkeni Tek Yönlü ANOVA Analizi II

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Var Olan Anlam	Evli	1020	28,49	5,91	GA	2777,002	2	1388,50	33,406	,000*
	Bekar	536	25,74	7,11	GI	68498,803	1648	41,565		
	Boşanmış/Dul	95	26,32	7,85	Toplam	71275,805	1650			
	Toplam	1651	27,47	6,57						
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Evli	1020	18,68	8,88	GA	6304,068	2	3152,03	40,170	,000*
	Bekar	536	22,91	8,61	GI	129315,221	1648	78,468		
	Boşanmış/Dul	95	19,87	9,90	Toplam	135619,289	1650			
	Toplam	1651	20,12	9,06						
Psikolojik İyi Oluş	Evli	1020	47,17	9,58	GA	979,133	2	489,567	5,287	,005*
	Bekar	536	48,66	9,76	GI	152610,009	1648	92,603		
	Boşanmış/Dul	95	46,20	9,22	Toplam	153589,142	1650			
	Toplam	1651	47,60	9,64						
Yaşamın Anlamı Toplam	Evli	1020	44,67	8,62	GA	3046,414	2	1523,20	20,156	,000*
	Bekar	536	41,82	8,63	GI	124537,768	1648	75,569		
	Boşanmış/Dul	95	45,11	9,66	Toplam	127584,182	1650			
	Toplam	1651	43,77	8,79						
Minnettarlık/Şükran	Evli	1020	30,61	6,15	GA	168,125	2	84,063	2,069	,127
	Bekar	536	29,97	6,41	GI	66957,387	1648	40,629		
	Boşanmış/Dul	95	30,93	8,17	Toplam	67125,512	1650			
	Toplam	1651	30,42	6,37						

* $p<0.05$

Medeni hâl değişkeni gruplarına göre Var Olan Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Evlilerin Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, bekârların Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Evlilerin Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, boşanmış/dulların Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Medeni hâl değişkeni gruplarına göre Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Bekârların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, evlilerin Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Bekârların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, boşanmış/dulların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Medeni hâl değişkeni gruplarına göre Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,005<0,05$). Bekârların Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı ortalaması, evlilerin Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Medeni hâl değişkeni gruplarına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Evlilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalaması, bekârların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Boşanmış/dulların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalaması, bekârların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Medeni hâl değişkeni gruplarına göre Minnettarlık/Şükran Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,127>0,05$).

4.7. Eğitim Durumu Değişkenine Göre PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Farklılaşmasına Dair Bulgular

Tablo 4.12.'de eğitim durumu değişkeni için Tek Yönlü ANOVA tek yönlü Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.12. Eğitim Durumu Değişkeni Tek Yönlü ANOVA Analizi I

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Olumlu Duygular	Ortaokul ve altı	48	6,50	1,95	GA	50,802	4	12,700	4,345	,002*
	Lise	188	6,75	1,78	GI	4031,090	1379	2,923		
	Ön lisans	73	7,36	1,72	Toplam	4081,892	1383			
	Lisans	822	7,02	1,71						
	Yüksek Lisans ve üstü	253	7,27	1,59						
	Toplam	1384	7,03	1,71						
Bağlanma	Ortaokul ve altı	48	6,95	1,81	GA	38,158	4	9,539	4,210	,002*
	Lise	188	7,29	1,52	GI	3124,924	1379	2,266		
	Ön lisans	73	7,93	1,47	Toplam	3163,082	1383			
	Lisans	822	7,52	1,49						
	Yüksek Lisans ve üstü	253	7,58	1,45						
	Toplam	1384	7,50	1,51						
Olumlu İlişkiler	Ortaokul ve altı	48	6,57	1,67	GA	21,308	4	5,327	1,941	,101
	Lise	188	6,82	1,69	GI	3784,968	1379	2,745		
	Ön lisans	73	7,00	1,58	Toplam	3806,276	1383			
	Lisans	822	7,06	1,68						
	Yüksek Lisans ve üstü	253	7,12	1,55						
	Toplam	1384	7,02	1,65						
Anlam	Ortaokul ve altı	48	6,42	2,03	GA	119,776	4	29,944	11,038	,000*
	Lise	188	6,99	1,88	GI	3741,015	1379	2,713		
	Ön lisans	73	7,78	1,59	Toplam	3860,791	1383			
	Lisans	822	7,31	1,63						
	Yüksek Lisans ve üstü	253	7,74	1,39						
	Toplam	1384	7,34	1,67						

Tablo 4.12. (devamı)

Başarılar	Ortaokul ve altı	48	6,81	1,75	GA	98,566	4	24,642	11,642	,000*
	Lise	188	6,90	1,78	GI	2918,913	1379	2,117		
	Ön lisans	73	7,61	1,48	Toplam	3017,479	1383			
	Lisans	822	7,47	1,39						
	Yüksek Lisans ve üstü	253	7,74	1,28						
	Toplam	1384	7,43	1,47						
Sağlık	Ortaokul ve altı	48	7,36	2,04	GA	19,870	4	4,968	1,792	,128
	Lise	188	7,63	1,71	GI	3823,261	1379	2,772		
	Ön lisans	73	7,90	1,66	Toplam	3843,132	1383			
	Lisans	822	7,64	1,67						
	Yüksek Lisans ve üstü	253	7,88	1,51						
	Toplam	1384	7,69	1,66						
Olumsuz Duygular	Ortaokul ve altı	48	5,29	1,97	GA	38,262	4	9,566	3,050	,016*
	Lise	188	5,17	1,77	GI	4324,600	1379	3,136		
	Ön lisans	73	5,78	1,83	Toplam	4362,862	1383			
	Lisans	822	5,41	1,73						
	Yüksek Lisans ve üstü	253	5,67	1,81						
	Toplam	1384	5,44	1,77						
PERMA	Ortaokul ve altı	48	6,52	1,44	GA	43,694	4	10,923	6,991	,000*
	Lise	188	6,74	1,28	GI	2154,796	1379	1,563		
	Ön lisans	73	7,30	1,22	Toplam	2198,489	1383			
	Lisans	822	7,01	1,25						
	Yüksek Lisans ve üstü	253	7,23	1,17						
	Toplam	1384	7,01	1,26						

*p<0.05

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Olumlu Duygular leği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,002<0,05$). Yüksek lisans ve üstü mezunlarının Olumlu Duygular leği puanı ortalaması, ortaokul ve altı mezunlarının Olumlu Duygular leği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yüksek lisans ve üstü mezunlarının Olumlu Duygular leği puanı ortalaması, lise mezunlarının Olumlu Duygular leği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Bağlanma leği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,002<0,05$). n lisans mezunlarının Bağlanma leği puanı ortalaması, ortaokul ve altı mezunlarının Bağlanma leği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. n lisans mezunlarının Bağlanma leği puanı ortalaması, lise mezunlarının Bağlanma leği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Olumlu İlişkiler leği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,101>0,05$). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Anlam leği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). n lisans mezunlarının Anlam leği puanı ortalaması, ortaokul ve altı mezunlarının Anlam leği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. n lisans mezunlarının Anlam leği puanı ortalaması, lise mezunlarının Anlam leği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Lisans mezunlarının Anlam leği puanı ortalaması, ortaokul ve altı mezunlarının Anlam leği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yüksek lisans ve üstü mezunlarının Anlam leği puanı ortalaması, ortaokul ve altı mezunlarının Anlam leği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yüksek lisans ve üstü mezunlarının Anlam leği puanı ortalaması, lise mezunlarının Anlam leği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yüksek lisans ve üstü mezunlarının Anlam leği puanı ortalaması, lisans mezunlarının Anlam leği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Başarılar leği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). n lisans mezunlarının Başarılar leği puanı ortalaması, lise mezunlarının Başarılar leği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Lisans mezunlarının Başarılar leği puanı ortalaması, lise mezunlarının Başarılar leği

puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yüksek lisans ve üstü mezunlarının Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, ortaokul ve altı mezunlarının Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yüksek lisans ve üstü mezunlarının Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, lise mezunlarının Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yüksek lisans ve üstü mezunlarının Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, lisans mezunlarının Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Sağlık Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,128>0,05$). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Olumsuz Duygular Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,016<0,05$). Yüksek lisans ve üstü mezunlarının Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalaması, lise mezunlarının Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre PERMA Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Ön lisans mezunlarının PERMA Ölçeği puanı ortalaması, ortaokul ve altı mezunlarının PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Ön lisans mezunlarının PERMA Ölçeği puanı ortalaması, lise mezunlarının PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yüksek lisans ve üstü mezunlarının PERMA Ölçeği puanı ortalaması, ortaokul ve altı mezunlarının PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yüksek lisans ve üstü mezunlarının PERMA Ölçeği puanı ortalaması, lise mezunlarının PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Tablo 4.13.'te eğitim durumu değişkeni için Tek Yönlü ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.13. Eğitim Durumu Değişkeni Tek Yönlü ANOVA Analizi II

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Var Olan Anlam	Ortaokul ve altı	48	25,75	7,85	GA	1000,361	4	250,090	5,980	,000*
	Lise	188	26,78	6,99	GI	57674,700	1379	41,824		
	Ön lisans	73	30,49	5,12	Toplam	58675,061	1383			
	Lisans	822	27,42	6,49						
	Yüksek Lisans ve üstü	253	28,14	5,99						
	Toplam	1384	27,57	6,51						
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Ortaokul ve altı	48	21,81	10,64	GA	1982,767	4	495,692	6,137	,000*
	Lise	188	22,78	9,08	GI	111377,762	1379	80,767		
	Ön lisans	73	18,19	9,92	Toplam	113360,529	1383			
	Lisans	822	19,76	8,77						
	Yüksek Lisans ve üstü	253	19,38	8,97						
	Toplam	1384	20,09	9,05						
Yaşamın Anlamı Toplam	Ortaokul ve altı	48	47,56	12,112	GA	949,601	4	237,400	2,538	,038*
	Lise	188	49,56	10,25	GI	128968,145	1379	93,523		
	Ön lisans	73	48,68	10,05	Toplam	129917,746	1383			
	Lisans	822	47,18	9,64						
	Yüksek Lisans ve üstü	253	47,52	8,61						
	Toplam	1384	47,66	9,69						
Psikolojik İyi Oluş	Ortaokul ve altı	48	42,02	10,15	GA	1579,364	4	394,841	5,103	,000*
	Lise	188	42,04	9,64	GI	106688,809	1379	77,367		
	Ön lisans	73	46,72	7,54	Toplam	108268,173	1383			
	Lisans	822	43,91	8,93						
	Yüksek Lisans ve üstü	253	44,73	7,67						
	Toplam	1384	43,89	8,84						

Tablo 4.13 (devamı)

Minnettarlık/Şükran	Ortaokul ve altı	48	29,85	6,03	GA	93,078	4	23,269	,572	,683
	Lise	188	30,31	6,43	GI	56063,177	1379	40,655		
	Ön lisans	73	31,13	6,09	Toplam	56156,254	1383			
	Lisans	822	30,34	6,51						
	Yüksek Lisans ve üstü	253	30,79	5,99						
	Toplam	1384	30,44	6,37						

*p<0.05

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Var Olan Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Ön lisans mezunlarının Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, ortaokul ve altı mezunlarının Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Ön lisans mezunlarının Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, lise mezunlarının Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Ön lisans mezunlarının Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, lisans mezunlarının Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Ön lisans mezunlarının Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, yüksek lisans ve üstü mezunlarının Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Lise mezunlarının Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, ön lisans mezunlarının Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Lise mezunlarının Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, lisans mezunlarının Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Lise mezunlarının Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, yüksek lisans ve üstü mezunlarının Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,038<0,05$). Lise mezunlarının Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı ortalaması, lisans mezunlarının Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı

ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Ön lisans mezunlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalaması, lise mezunlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Ön lisans mezunlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalaması, lisans mezunlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yüksek lisans ve üstü mezunlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalaması, lise mezunlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Minnettarlık/Şükran Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,683>0,05$).

4.8. Çalışma Yılı Değişkenine Göre PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Farklılaşmasına Dair Bulgular

Tablo 4.14.'te çalışma yılı değişkeni için Tek Yönlü ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.14. Çalışma Yılı Değişkeni Tek Yönlü ANOVA Analizi I

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Olumlu Duygular	5 yıldan az	522	6,76	1,69	GA	55,593	4	13,898	4,872	,001*
	5-10 yıl arası	366	6,98	1,74	GI	4695,467	1646	2,853		
	11-15 yıl arası	214	7,23	1,65	Toplam	4751,061	1650			
	16-20 yıl arası	165	7,16	1,69						
	20'den fazla	384	7,16	1,64						
	Toplam	1651	7,00	1,69						
Bağlanma	5 yıldan az	522	7,30	1,49	GA	39,972	4	9,993	4,475	,001*
	5-10 yıl arası	366	7,39	1,55	GI	3675,205	1646	2,233		

Tablo 4.14. (devamı)

	11-15 yıl arası	214	7,61	1,45	Toplam	3715,177	1650			
	16-20 yıl arası	165	7,49	1,51						
	20'den fazla	384	7,68	1,44						
	Toplam	1651	7,47	1,50						
Olumlu İlişkiler	5 yıldan az	522	6,84	1,67	GA	24,275	4	6,069	2,196	,067
	5-10 yıl arası	366	7,12	1,69	GI	4548,583	1646	2,763		
	11-15 yıl arası	214	7,12	1,58	Toplam	4572,858	1650			
	16-20 yıl arası	165	7,09	1,73						
	20'den fazla	384	7,06	1,61						
	Toplam	1651	7,01	1,66						
Anlam	5 yıldan az	522	6,96	1,71	GA	109,555	4	27,389	10,190	,000*
	5-10 yıl arası	366	7,31	1,59	GI	4424,015	1646	2,688		
	11-15 yıl arası	214	7,47	1,58	Toplam	4533,570	1650			
	16-20 yıl arası	165	7,43	1,66						
	20'den fazla	384	7,62	1,59						
	Toplam	1651	7,30	1,65						
	5 yıldan az	522	7,02	1,49	GA	126,224	4	31,556	14,941	,000*
	5-10 yıl arası	366	7,32	1,45	GI	3476,531	1646	2,112		
	11-15 yıl arası	214	7,50	1,36	Toplam	3602,755	1650			
	16-20 yıl arası	165	7,56	1,51						
	20'den fazla	384	7,74	1,41						
	Toplam	1651	7,37	1,47						

Tablo 4.14. (devamı)

Sağlık	5 yıldan az	522	7,70	1,63	GA	5,660	4	1,415	,521	,720
	5-10 yıl arası	366	7,79	1,55	GI	4471,366	1646	2,717		
	11-15 yıl arası	214	7,61	1,58	Toplam	4477,026	1650			
	16-20 yıl arası	165	7,68	1,81						
	20'den fazla	384	7,65	1,70						
	Toplam	1651	7,70	1,64						
Olumsuz Duygular	5 yıldan az	522	5,12	1,76	GA	100,464	4	25,116	8,157	,000*
	5-10 yıl arası	366	5,42	1,63	GI	5068,352	1646	3,079		
	11-15 yıl arası	214	5,60	1,83	Toplam	5168,816	1650			
	16-20 yıl arası	165	5,80	1,65						
	20'den fazla	384	5,67	1,84						
	Toplam	1651	5,44	1,76						
PERMA	5 yıldan az	522	6,76	1,18	GA	49,299	4	12,325	8,189	,000*
	5-10 yıl arası	366	6,99	1,24	GI	2477,255	1646	1,505		
	11-15 yıl arası	214	7,11	1,20	Toplam	2526,554	1650			
	16-20 yıl arası	165	7,14	1,29						
	20'den fazla	384	7,18	1,24						
	Toplam	1651	6,99	1,23						

*p<0.05

Çalışma yılı değişkeni gruplarına göre Olumlu Duygular Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,001<0,05$). 11-15 yıldır çalışanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 20 yıldan fazla süredir çalışanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı

ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çalışma yılı değişkeni gruplarına göre Bağlanma Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,001<0,05$). 20 yıldan fazla süredir çalışanların Bağlanma Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Bağlanma Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çalışma yılı değişkeni gruplarına göre Olumlu İlişkiler Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,067>0,05$). Çalışma yılı değişkeni gruplarına göre Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). 5-10 yıldır çalışanların Anlam Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 11-15 yıldır çalışanların Anlam Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 16-20 yıldır çalışanların Anlam Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 20 yıldan fazla süredir çalışanların Anlam Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çalışma yılı değişkeni gruplarına göre Başarılar Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). 5-10 yıldır çalışanların Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 11-15 yıldır çalışanların Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 16-20 yıldır çalışanların Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 20 yıldan fazla süredir çalışanların Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 20 yıldan fazla süredir çalışanların Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, 5-10 yıldır çalışanların Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çalışma yılı değişkeni gruplarına göre Sağlık Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,720>0,05$). Çalışma yılı değişkeni gruplarına göre Olumsuz Duygular Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). 11-15 yıldır çalışanların Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Olumsuz Duygular

Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 16-20 yıldır çalışanların Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 20 yıldan fazla süredir çalışanların Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çalışma yılı değişkeni gruplarına göre PERMA Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). 5-10 yıldır çalışanların PERMA Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 11-15 yıldır çalışanların PERMA Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 16-20 yıldır çalışanların PERMA Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 20 yıldan fazla süredir çalışanların PERMA Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Tablo 4.15.'te çalışma yılı değişkeni için Tek Yönlü ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.15. Çalışma Yılı Değişkeni Tek Yönlü ANOVA Analizi II

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Var Olan Anlam	5 yıldan az	522	26,32	6,56	GA	1259,793	4	314,948	7,404	,000*
	5-10 yıl arası	366	27,44	6,91	GI	70016,012	1646	42,537		
	11-15 yıl arası	214	27,91	6,38	Toplam	71275,805	1650			
	16-20 yıl arası	165	28,04	6,54						
	20'den fazla	384	28,58	6,12						
	Toplam	1651	27,47	6,57						
Bulunma ya Çalışılan Anlam	5 yıldan az	522	22,52	8,75	GA	5995,467	4	1498,867	19,033	,000*
	5-10 yıl arası	366	20,42	8,97	GI	129623,822	1646	78,751		
	11-15 yıl arası	214	18,85	8,81	Toplam	135619,289	1650			
	16-20 yıl ar.	165	16,78	8,72						
	20'den fazla	384	18,72	9,03						
	Toplam	1651	20,12	9,06						
Yaşamın Anlamı Toplam	5 yıldan az	522	48,85	9,23	GA	2293,230	4	573,308	6,237	,000*
	5-10 yıl arası	366	47,87	9,67	GI	151295,912	1646	91,917		
	11-15 yıl arası	214	46,76	9,11	Toplam	153589,142	1650			
	16-20 yıl arası	165	44,83	9,17						
	20'den fazla	384	47,30	10,37						
	Toplam	1651	47,60	9,64						
Psikolojik İyi Oluş	5 yıldan az	522	42,03	8,55	GA	3310,833	4	827,708	10,963	,000*

Tablo 4.15. (devamı)

	5-10 yıl arası	366	43,50	8,88	GI	12427 3,348	1646	75,500		
	11-15 yıl arası	214	44,61	8,14	Toplam	12758 4,182	1650			
	16-20 yıl arası	165	44,13	9,00						
	20'den fazla	384	45,77	8,84						
	Toplam	1651	43,77	8,79						
Minnettarlık/Şükran	5 yıldan az	522	30,45	6,45	GA	22,03 7	4	5,509	,135	,969
	5-10 yıl arası	366	30,34	6,67	GI	67103 ,475	1646	40,768		
	11-15 yıl arası	214	30,64	6,19	Toplam	67125 ,512	1650			
	16-20 yıl arası	165	30,18	6,35						
	20'den fazla	384	30,43	6,12						
	Toplam	1651	30,42	6,37						

*p<0.05

Çalışma yılı değişkeni gruplarına göre Var Olan Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). 11-15 yıldır çalışanların Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 16-20 yıldır çalışanların Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 20 yıldan fazla süredir çalışanların Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çalışma yılı değişkeni gruplarına göre Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). 5 yıldan az süredir çalışanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, 5-10 yıldır çalışanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 5 yıldan az süredir çalışanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, 11-15 yıldır çalışanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı

ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 5 yıldan az süredir çalışanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, 16-20 yıldır çalışanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 5 yıldan az süredir çalışanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, 20 yıldan fazla süredir çalışanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 5-10 yıldır çalışanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, 16-20 yıldır çalışanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çalışma yılı değişkeni gruplarına göre Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). 5 yıldan az süredir çalışanların Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı ortalaması, 11-15 yıldır çalışanların Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 5 yıldan az süredir çalışanların Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı ortalaması, 16-20 yıldır çalışanların Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 5-10 yıldır çalışanların Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı ortalaması, 16-20 yıldır çalışanların Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 20 yıldan fazla süredir çalışanların Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı ortalaması, 16-20 yıldır çalışanların Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çalışma yılı değişkeni gruplarına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). 11-15 yıldır çalışanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 20 yıldan fazla süredir çalışanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalaması, 5 yıldan az süredir çalışanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 20 yıldan fazla süredir çalışanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalaması, 5-10 yıldır çalışanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çalışma yılı değişkeni gruplarına göre Minnettarlık/Şükran Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,969>0,05$).

4.9. Gelir Değişkenine Göre PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Farklılaşmasına Dair Bulgular

Tablo 4.16.'da gelir değişkeni için Tek Yönlü ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.16. Gelir Değişkeni Tek Yönlü ANOVA Analizi I

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Olumlu Duygular	Yok	181	6,47	1,75	GA	143,259	5	28,65	10,229	,000*
	790'dan az	46	6,07	1,87	GI	4607,802	1645	2,801		
	790-1844 arası	94	6,62	1,83	Toplam	4751,061	1650			
	1845-3948 arası	188	6,98	1,82						
	3949-6580 arası	856	7,11	1,65						
	6581'den fazla	286	7,31	1,49						
	Toplam	1651	7,00	1,69						
Bağlanma	Yok	181	7,19	1,62	GA	39,917	5	7,983	3,573	,003*
	790'dan az	46	6,97	1,74	GI	3675,260	1645	2,234		
	790-1844 arası	94	7,21	1,45	Toplam	3715,177	1650			
	1845-3948 arası	188	7,52	1,55						
	3949-6580 arası	856	7,53	1,47						
	6581'den fazla	286	7,60	1,38						
	Toplam	1651	7,47	1,50						
	Yok	181	6,46	1,68	GA	108,577	5	21,715	8,002	,000*
	790'dan az	46	6,49	1,84	GI	4464,282	1645	2,714		
	790-1844 arası	94	6,85	1,81	Toplam	4572,858	1650			
	1845-3948 arası	188	6,79	1,77						
	3949-6580 arası	856	7,15	1,60						
	6581'den fazla	286	7,22	1,57						
	Toplam	1651	6,85	1,68						

Tablo 4.16. (devamı)

	Toplam	1651	7,01	1,66						
Anlam	Yok	181	6,51	1,81	GA	232,905	5	46,581	17,817	,000*
	790'dan az	46	6,42	1,88	GI	4300,665	1645	2,614		
	790-1844 arası	94	6,88	1,50	Toplam	4533,570	1650			
	1845-3948 arası	188	7,28	1,86						
	3949-6580 arası	856	7,43	1,54						
	6581'den fazla	286	7,73	1,50						
	Toplam	1651	7,30	1,65						
Başarılar	Yok	181	6,55	1,64	GA	255,849	5	51,170	25,150	,000*
	790'dan az	46	6,55	1,75	GI	3346,906	1645	2,035		
	790-1844 arası	94	6,77	1,34	Toplam	3602,755	1650			
	1845-3948 arası	188	7,23	1,70						
	3949-6580 arası	856	7,57	1,33						
	6581'den fazla	286	7,70	1,31						
	Toplam	1651	7,37	1,47						
Sağlık	Yok	181	7,42	1,87	GA	43,986	5	8,797	3,264	,006*
	790'dan az	46	7,36	1,90	GI	4433,041	1645	2,695		
	790-1844 arası	94	7,56	1,64	Toplam	4477,026	1650			
	1845-3948 arası	188	7,69	1,59						
	3949-6580 arası	856	7,70	1,65						
	6581'den fazla	286	7,98	1,39						
	Toplam	1651	7,70	1,64						
Olumsuz Duygular	Yok	181	5,05	1,77	GA	138,813	5	27,763	9,079	,000*
	790'dan az	46	4,99	1,78	GI	5030,004	1645	3,058		
	790-1844 arası	94	4,58	1,63	Toplam	5168,816	1650			
	1845-3948 arası	188	5,52	1,80						

Tablo 4.16. (devamı)

	3949-6580 arası	856	5,53	1,71						
	6581'den fazla	286	5,74	1,81						
	Toplam	1651	5,44	1,76						
PERMA	Yok	181	6,46	1,25	GA	118,835	5	23,767	16,238	,000*
	790'dan az	46	6,37	1,32	GI	2407,719	1645	1,464		
	790-1844 arası	94	6,58	1,05	Toplam	2526,554	1650			
	1845-3948 arası	188	6,95	1,33						
	3949-6580 arası	856	7,10	1,20						
	6581'den fazla	286	7,28	1,14						
	Toplam	1651	6,99	1,23						

*p<0.05

Gelir değişkeni gruplarına göre Olumlu Duygular Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Geliri 1845-3948 TL arasında olanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790 TL'den az olanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 3949-6580 TL arasında olanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 3949-6580 TL arasında olanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790 TL'den az olanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Geliri 6581 TL'den fazla olanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 6581 TL'den fazla olanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790 TL'den az olanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 6581 TL'den fazla olanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790-1844 TL arasında olanların Olumlu Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve

büyükür. Gelir değişkeni gruplarına göre Bağlanma Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,003<0,05$). Yapılan post-hoc analizleri sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Gelir değişkeni gruplarına göre Olumlu İlişkiler Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Geliri 3949-6580 TL arasında olanların Olumlu İlişkiler Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Olumlu İlişkiler Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyükür.

Geliri 6581'den fazla olanların Olumlu İlişkiler Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Olumlu İlişkiler Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyükür. Gelir değişkeni gruplarına göre Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Geliri 1845-3948 TL arasında olanların Anlam Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyükür. Geliri 3949-6580 TL arasında olanların Anlam Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyükür. Geliri 3949-6580 TL arasında olanların Anlam Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790 TL'den az olanların Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyükür. Geliri 3949-6580 TL arasında olanların Anlam Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790-1844 TL arasında olanların Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyükür. Geliri 6581 TL'den fazla olanların Anlam Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyükür. Geliri 6581 TL'den fazla olanların Anlam Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790 TL'den az olanların Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyükür. Geliri 6581 TL'den fazla olanların Anlam Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790-1844 TL arasında olanların Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyükür.

Gelir değişkeni gruplarına göre Başarılar Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Geliri 1845-3948 TL arasında olanların Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyükür. Geliri 3949-6580 TL arasında olanların Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Başarılar

Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 3949-6580 TL arasında olanların Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790 TL'den az olanların Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 3949-6580 TL arasında olanların Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790-1844 TL arasında olanların Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 6581 TL'den fazla olanların Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 6581 TL'den fazla olanların Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790 TL'den az olanların Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 6581 TL'den fazla olanların Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790-1844 TL arasında olanların Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 6581 TL'den fazla olanların Başarılar Ölçeği puanı ortalaması, geliri 1845-3948 TL arasında olanların Başarılar Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Gelir değişkeni gruplarına göre Sağlık Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,006<0,05$). Geliri 6581 TL'den fazla olanların Sağlık Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Sağlık Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Gelir değişkeni gruplarına göre Olumsuz Duygular Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Geliri 1845-3948 TL arasında olanların Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790-1844 TL arasında olanların Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 3949-6580 TL arasında olanların Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 3949-6580 TL arasında olanların Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790-1844 TL arasında Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 6581 TL'den fazla olanların Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 6581 TL'den fazla olanların Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790-1844 TL arasında Olumsuz Duygular Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Gelir değişkeni gruplarına göre PERMA Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Geliri 1845-3948 TL arasında olanların PERMA Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 1845-3948 TL arasında olanların PERMA Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790-1844 TL arasında olanların PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 3949-6580 TL arasında olanların PERMA Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 3949-6580 TL arasında olanların PERMA Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790 TL'den az olanların PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 3949-6580 TL arasında olanların PERMA Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790-1844 TL arasında olanların PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 6581 TL'den fazla olanların PERMA Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 6581 TL'den fazla olanların PERMA Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790 TL'den az olanların PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 6581 TL'den fazla olanların PERMA Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790-1844 TL arasında olanların PERMA Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür

Tablo 4.17.'de gelir değişkeni için Tek Yönlü ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.17. Gelir Değişkeni Tek Yönlü ANOVA Analizi II

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Var Olan Anlam	Yok	181	25,71	6,92	GA	1075,615	5	215,123	5,041	,000*
	790'dan az	46	25,56	6,88	GI	70200,189	1645	42,675		
	790-1844 arası	94	27,03	6,33	Toplam	71275,805	1650			
	1845-3948 arası	188	27,45	6,91						
	3949-6580 arası	856	27,66	6,53						
	6581'den fazla	286	28,49	6,01						
	Toplam	1651	27,47	6,57						
Bulunm aya Çalışıl a n Anlam	Yok	181	22,83	8,91	GA	5555,229	5	1111,046	14,052	,000*
	790'dan az	46	22,84	8,73	GI	130064,060	1645	79,066		
	790-1844 arası	94	24,96	7,71	Toplam	135619,289	1650			
	1845-3948 arası	188	21,12	8,87						
	3949-6580 arası	856	19,20	8,92						
	6581'den fazla	286	18,48	9,16						
	Toplam	1651	20,12	9,06						
Yaşamı n Anlamı Toplam	Yok	181	48,54	9,56	GA	2761,021	5	552,204	6,023	,000*
	790'dan az	46	48,41	10,09	GI	150828,122	1645	91,689		
	790-1844 arası	94	52,00	8,50	Toplam	153589,142	1650			
	1845-3948 arası	188	48,58	10,03						
	3949-6580 arası	856	46,87	9,65						
	6581'den fazla	286	46,97	9,27						
	Toplam	1651	47,60	9,64						
Psikoloj ik İyi Oluş	Yok	181	40,14	8,85	GA	4975,083	5	995,017	13,350	,000*
	790'dan az	46	38,67	10,42	GI	122609,099	1645	74,534		

Tablo 4.17. (devamı)

	790-1844 arası	94	42,08	7,96	Toplam	127584,182	1650			
	1845-3948 arası	188	44,60	9,22						
	3949-6580 arası	856	44,26	8,60						
	6581'den fazla	286	45,44	8,04						
	Toplam	1651	43,77	8,79						
Minnettarlık/Şükran	Yok	181	30,05	6,64	GA	487,872	5	97,574	2,409	,035*
	790'dan az	46	31,00	6,17	GI	66637,640	1645	40,509		
	790-1844 arası	94	30,52	6,51	Toplam	67125,512	1650			
	1845-3948 arası	188	29,75	6,30						
	3949-6580 arası	856	30,24	6,43						
	6581'den fazla	286	31,50	5,96						
	Toplam	1651	30,42	6,37						

*p<0.05

Gelir değişkeni gruplarına göre Var Olan Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Geliri 3949-6580 TL arasında olanların Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 658 TL'den fazla olanların Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Var Olan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Gelir değişkeni gruplarına göre Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Geliri olmayanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, geliri 3949-6580 TL arasında olanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri olmayanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, 6581 TL'den fazla olanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 790 TL'den az Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı

ortalaması, 6581 TL'den fazla olanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 790-1844 TL arasında olanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, geliri 1845-3948 TL arasında olanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 790-1844 TL arasında olanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, geliri 3949-6580 TL arasında olanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 790-1844 TL arasında olanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, geliri 6581 TL'den fazla olanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Geliri 1845-3948 TL arasında olanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalaması, geliri 6581 TL'den fazla olanların Bulunmaya Çalışılan Anlam Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Gelir değişkeni gruplarına göre Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Geliri 790-1844 TL arasında olanların Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı ortalaması, geliri 3949-6580 TL arasında olanların Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 790-1844 TL arasında olanların Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı ortalaması, geliri 6581 TL'den fazla olanların Yaşamın Anlamı Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Gelir değişkeni gruplarına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Geliri 1845-3948 TL arasında olanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 1845-3948 TL arasında olanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790 TL'den az olanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 3949-6580 TL arasında olanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 3949-6580 TL arasında olanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790 TL'den az olanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Geliri 6581 TL'den fazla olanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalaması, geliri olmayanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 6581 TL'den fazla olanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790 TL'den az olanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Geliri 6581 TL'den fazla olanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalaması, geliri 790-1844 TL arasında olanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Gelir değişkeni gruplarına göre Minnettarlık/Şükran Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,035<0,05$). Geliri 6581 TL'den fazla olanların Minnettarlık/Şükran Ölçeği puanı ortalaması, geliri 1845-3948 TL arasında olanların Minnettarlık/Şükran Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

4.10. PERMA, İyi Oluş Yaşamın Anlamı ve Minnettarlığın Birbirleri ile İlişisine Dair Bulgular

Tablo 4.18.'de korelasyon analizi sonuçları verilmiştir. Tablodaki verilere göre PERMA'nın olumlu duygular alt unsuru ile Bağlanma alt unsuru arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,756$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu Duygular alt unsuru ile Olumlu İlişkiler alt unsuru arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,642$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu Duygular alt unsuru ile Anlam alt unsuru arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,717$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu Duygular alt unsuru ile Başarılar alt unsuru arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,665$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu Duygular alt unsuru ile Sağlık alt unsuru arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,480$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu Duygular alt unsuru ile Olumsuz Duygular alt unsuru arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,450$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu Duygular alt unsuru ile PERMA alt unsuru arasında pozitif yönlü ve çok güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,893$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu Duygular alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Var Olan Anlam alt unsuru arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,539$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu Duygular alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Bulunmaya Çalışılan Anlam alt unsuru arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,132$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu Duygular alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Toplam Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,243$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu Duygular alt unsuru ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,729$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu Duygular alt unsuru ile Minnettarlık/Şükran Ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,517$; $p=,000$).

Tablo 4.18. Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Olumlu Duygular (1)	1													
Bağlanma (2)	,756**	1												
Olumlu İlişkiler (3)	,642**	,565**	1											
Anlam (4)	,717**	,666**	,609**	1										
Başarılar (5)	,665**	,660**	,542**	,775**	1									
Sağlık (6)	,480**	,372**	,438**	,408**	,388**	1								
Olumsuz Duygular (7)	,450**	,257**	,278**	,328**	,265**	,216**	1							
PERMA (8)	,893**	,790**	,771**	,839**	,787**	,614**	,566**	1						
Var Olan Anlam (9)	,539**	,493**	,426**	,656**	,488**	,303**	,338**	,617**	1					
Bulunmaya Çalışılan	-,132**	-,050*	-,129**	-,199**	-,127**	,010	-,314**	-,200**	-,271**	1				

Tablo 4.18. (devamı)

Anlam (10)	,000	,042	,000	,000	,000	,679	,000	,000	,000					
Yaşamın Anlamı Toplam (11)	,243**	,289**	,169**	,260**	,213**	,216**	-,065**	,232**	,426**	,755**	1			
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,008	,000	,000	,000				
Psikolojik İyi Oluş (12)	,729**	,687**	,618**	,747**	,669**	,450**	,371**	,806**	,658**	-,159**	,299**	1		
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000			
Minnettarlık Şükran (13)	,517**	,446**	,464**	,486**	,388**	,276**	,304**	,554**	,499**	-,191**	,160**	,557**	1	
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		
Yaşımız (14)	,138**	,121**	,048	,186**	,206**	-,020	,168**	,163**	,168**	-,189**	-,063**	,203**	,013	1
	,000	,000	,052	,000	,000	,410	,000	,000	,000	,000	,010	,000	,605	

*p<0.05; **p<0.01

PERMA'nın Olumlu Duygular alt unsuru ile Yaş Değişkeni arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,138$; $p=,000$).

PERMA'nın Bağlanma alt unsuru ile Olumlu İlişkiler alt unsuru arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,565$; $p=,000$).

PERMA'nın Bağlanma alt unsuru ile Anlam alt unsuru arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,666$; $p=,000$).

PERMA'nın Bağlanma alt unsuru ile Başarılar alt unsuru arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,660$; $p=,000$).

PERMA'nın Bağlanma alt unsuru ile Sağlık alt unsuru arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,372$; $p=,000$).

PERMA'nın Bağlanma alt unsuru ile Olumsuz Duygular alt unsuru arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,257$; $p=,000$).

PERMA'nın Bağlanma alt unsuru ile PERMA alt unsuru arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,790$; $p=,000$).

PERMA'nın Bağlanma alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Var Olan Anlam alt unsuru arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,493$; $p=,000$).

PERMA'nın Bağlanma alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Bulunmaya Çalışılan Anlam alt unsuru arasında %95 güvenle negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,050$; $p=,042$).

PERMA'nın Bağlanma alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Toplam Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,289$; $p=,000$).

PERMA'nın Bağlanma alt unsuru ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,687$; $p=,000$).

PERMA'nın Bağlanma alt unsuru ile Minnettarlık/Şükran Ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,446$; $p=,000$).

PERMA'nın Bağlanma alt unsuru ile Yaş Değişkeni arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,121$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu İlişkiler alt unsuru ile Anlam alt unsuru arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,609$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu İlişkiler alt unsuru ile Başarılar alt unsuru arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,542$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu İlişkiler alt unsuru ile Sağlık alt unsuru arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,438$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu İlişkiler alt unsuru ile Olumsuz Duygular alt unsuru arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,278$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu İlişkiler alt unsuru ile PERMA alt unsuru arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,771$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu İlişkiler alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Var Olan Anlam alt unsuru arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,426$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu İlişkiler alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Bulunmaya Çalışılan Anlam alt unsuru arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,129$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu İlişkiler alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Toplam Ölçeği arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,169$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu İlişkiler alt unsuru ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,618$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumlu İlişkiler alt unsuru ile Minnettarlık/Şükran Ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,464$; $p=,000$).

PERMA'nın Anlam alt unsuru ile Başarılar alt unsuru arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,775$; $p=,000$).

PERMA'nın Anlam alt unsuru ile Sağlık alt unsuru arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,408$; $p=,000$).

PERMA'nın Anlam alt unsuru ile Olumsuz Duygular alt unsuru arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,328$; $p=,000$).

PERMA'nın Anlam alt unsuru ile PERMA alt unsuru arasında pozitif yönlü ve çok güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,839$; $p=,000$).

PERMA'nın Anlam alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Var Olan Anlam alt unsuru arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,656$; $p=,000$).

PERMA'nın Anlam alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Bulunmaya Çalışılan Anlam alt unsuru arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,199$; $p=,000$).

PERMA'nın Anlam alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Toplam Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,260$; $p=,000$).

PERMA'nın Anlam alt unsuru ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,747$; $p=,000$).

PERMA'nın Anlam alt unsuru ile Minnettarlık/Şükran Ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,486$; $p=,000$).

PERMA'nın Anlam alt unsuru ile Yaş Değişkeni arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,186$; $p=,000$).

PERMA'nın Başarılar alt unsuru ile Sağlık alt unsuru arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,388$; $p=,000$).

PERMA'nın Başarılar alt unsuru ile Olumsuz Duygular alt unsuru arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,265$; $p=,000$).

PERMA'nın Başarılar alt unsuru ile PERMA alt unsuru arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,787$; $p=,000$).

PERMA'nın Başarılar alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Var Olan Anlam alt unsuru arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,488$; $p=,000$).

PERMA'nın Başarılar alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Bulunmaya Çalışılan Anlam alt unsuru arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,127$; $p=,000$).

PERMA'nın Başarılar alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Toplam Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,213$; $p=,000$).

PERMA'nın Başarılar alt unsuru ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,669$; $p=,000$).

PERMA'nın Başarılar alt unsuru ile Minnettarlık/Şükran Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,388$; $p=,000$).

PERMA'nın Başarılar alt unsuru ile Yaş Değişkeni arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,206$; $p=,000$).

PERMA'nın Sağlık alt unsuru ile Olumsuz Duygular alt unsuru arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,216$; $p=,000$).

PERMA'nın Sağlık alt unsuru ile PERMA alt unsuru arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,614$; $p=,000$).

PERMA'nın Sağlık alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Var Olan Anlam alt unsuru arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,303$; $p=,000$).

PERMA'nın Sağlık alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Toplam Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,216$; $p=,000$).

PERMA'nın Sağlık alt unsuru ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,450$; $p=,000$).

PERMA'nın Sağlık alt unsuru ile Minnettarlık/Şükran Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,276$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumsuz Duygular alt unsuru ile PERMA alt unsuru arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,566$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumsuz Duygular alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Var Olan Anlam alt unsuru arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,338$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumsuz Duygular alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Bulunmaya Çalışılan Anlam alt unsuru arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,314$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumsuz Duygular alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Toplam Ölçeği arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,065$; $p=,008$).

PERMA'nın Olumsuz Duygular alt unsuru ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,371$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumsuz Duygular alt unsuru ile Minnettarlık/Şükran Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,304$; $p=,000$).

PERMA'nın Olumsuz Duygular alt unsuru ile Yaş Değişkeni arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,168$; $p=,000$).

PERMA'nın Perma alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Var Olan Anlam alt unsuru arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,617$; $p=,000$).

PERMA'nın Perma alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Bulunmaya Çalışılan Anlam alt unsuru arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,200$; $p=,000$).

PERMA'nın Perma alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Toplam Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,232$; $p=,008$).

PERMA'nın Perma alt unsuru ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında pozitif yönlü ve çok güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,806$; $p=,000$).

PERMA'nın Perma alt unsuru ile Minnettarlık/Şükran Ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,554$; $p=,000$).

PERMA'nın Perma alt unsuru ile Yaş Değişkeni arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,163$; $p=,000$).

Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Var Olan Anlam alt unsuru ile Bulunmaya Çalışılan Anlam alt unsuru arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,271$; $p=,000$).

Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Var Olan Anlam alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Toplam Ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,426$; $p=,008$).

Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Var Olan Anlam alt unsuru ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,658$; $p=,000$).

Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Var Olan Anlam alt unsuru ile Minnettarlık/Şükran Ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,499$; $p=,000$).

Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Var Olan Anlam alt unsuru ile Yaş Değişkeni arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,168$; $p=,000$).

Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Bulunmaya Çalışılan Anlam alt unsuru ile Yaşamın Anlamı Toplam Ölçeği arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,755$; $p=,008$).

Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Bulunmaya Çalışılan Anlam alt unsuru ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,159$; $p=,000$).

Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Bulunmaya Çalışılan Anlam alt unsuru ile Minnettarlık/Şükran Ölçeği arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,191$; $p=,000$).

Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Bulunmaya Çalışılan Anlam alt unsuru ile Yaş Değişkeni arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,189$; $p=,000$).

Yaşamın Anlamı Toplam Ölçeği ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,299$; $p=,000$).

Yaşamın Anlamı Toplam Ölçeği ile Minnettarlık/Şükran Ölçeği arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,160$; $p=,000$).

Yaşamın Anlamı Toplam Ölçeği ile Yaş Değişkeni arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,063$; $p=,010$).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Minnettarlık/Şükran Ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,557$; $p=,000$).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Yaş Değişkeni arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=,203$; $p=,010$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

PERMA ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği ve Yaşamın Anlamı Ölçeği çerçevesinde, Covid-19 pandemi sürecini Türkiye’de geçiren yetişkinlerin iyi oluşları, minnettarlıkları ve yaşamda aradıkları ve buldukları anlamlara dair yorumlar yapabiliyoruz. Bu yorumlar, sadece Covid sürecinin yansımaları ya da devam eden etkilerine dair değil, ileride ortaya çıkabilecek benzeri durumlarda da uzmanlara yön gösterebilir. Bu çalışmanın yorum kısmının yazıldığı süreç 6 Şubat 2023’te meydana gelen büyük Güneydoğu depremini de kapsamaktadır. Kitlesel olarak insanları etkileme, hayati risk taşıma ve yakınlarının ölümüne sebep olma gibi kimi özelliklerin ortak olduğu bu gibi süreçlerde uzmanların ihtiyaç duyabileceği veriler sunabilir. Ayrıca bu çalışmanın verileri kısa bir zaman zarfında toplandığı için zamanlama olarak kıyasa izin vermemekte ve aynı grup içerisindeki farklılara bakarak veya ilişkisel olarak yorum yapmaya müsaade etmektedir. Bu durum, bireylerin farklılaşan demografik özelliklerine dair genel bir yorum yapmamızı sağlar. Bu yolla hangi değişkenin farklılaşabildiğini anlayıp sahada uzmanlara yardımcı olabilir.

5.1. İyi Oluş Üzerine Tartışma

İyi oluş, bu çalışmada, iki farklı alt başlık ile ele alınmıştır. Bir tanesi literatür taramasında açıklanan PERMA modeli, diğeri ise psikolojik iyi oluştur. Bu kısımda yapılan ölçümler demografik değişkenlere göre yorumlanacaktır. Ayrıca hem PERMA ve alt boyutları hem de psikolojik iyi oluş incelenecektir.

Yapılan ölçümler sonucunda PERMA’nın bağlanma ve olumsuz duygular alt başlıklarında cinsiyetin önemli bir faktör olduğu görülmüştür. Kadınların anlamlı bir şekilde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Olumsuz duygular alt ölçeğinde ise erkekler anlamlı ve pozitif bir şekilde kadınlardan ayrılmıştır. Günaydın ve İnan’ın (2021) PERMA modelini baz alan çalışmasında da cinsiyet

faktörü anlamlı bir şekilde farklılaşmış ve kadınların daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş hususunda ise kadınlar ve erkekler anlamlı bir şekilde farklılık gösterememiştir, dolayısıyla bu konuda yorum yapılamamaktadır. Ayrıca Arslan'ın (2021) yüksek lisans tezinde de psikolojik iyi oluş ele alınmış ve cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Günaydın ve İnal'ın (2021) çalışmasına 1101 kişi, bu tez çalışmasına ise 1652 kişi katılmıştır. Örneklem çeşitliliği ve yakın sayılarda katılımcı olması sebebiyle Günaydın ve İnal'ın (2021) çalışmasındaki bulgularla paralelliklerin anlamlı olduğu düşünülmektedir.

Medeni hâl değişkeni de yapılan ANOVA analizi sonucunda önemli bulgular göstermektedir. PERMA modeli için sağlık hariç; PERMA, olumsuz duygular, başarılar, anlam, olumlu ilişkiler, bağlanma, olumlu duygular olarak bütün PERMA alt modellerinde anlamlı bir farklılık sunmaktadır. Anlamlı farklılık sunan bu alt başlıkların hepsinde evlilerin lehine bir pozitif ayrışma ve yüksek ortalama görülmektedir. Yine Günaydın ve İnal'ın (2021) PERMA üzerinde yaptığı çalışmaya bakıldığında medeni hâlde veriler anlamlı bir şekilde farklılaşmış, evlilerin iyi oluş puanının daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş hususunda da anlamlı bir farklılık görülmüştür. Psikolojik iyi oluşta da evlilerin lehine olarak pozitif bir ayrışma ve yüksek ortalamaya rastlanmıştır. Ayrıca Altıparmak (2019) da çalışmasında evliler ve bekârlar üzerine bir analiz yapmış ve yaptığı analiz neticesinde anlamlı bir farklılık görmüştür. Bunun sonucunda evlilerin PERMA iyi oluş puanının bekârlardan daha yüksek olduğunu ve bunun anlamlı bir veri olduğunu söylemiştir.

Çocuk sahibi olma durumu ise iyi oluş konusunda önemli sonuçlara sahiptir. PERMA modeli için bakıldığında sağlık alt başlığı dışında; bağlanma, olumlu duygular, olumlu ilişkiler, anlam, başarılar, olumsuz duygular ve PERMA alt başlıklarının hepsi anlamlı farklılıklara sahiptir. Bahsi geçen anlamlı farklılık sunan alt başlıkların hepsinde çocuğu olanların anlamlı ve pozitif bir şekilde ayrıştığı ve yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş da benzer şekilde çocuğu olanlar lehine pozitif ve anlamlı bir ayrışma göstermektedir. Fakat Arslan'ın (2021) yüksek lisans tezinde çocuk sahibi olma durumu psikolojik iyi oluş noktasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koymamıştır. Fakat bu

çalışmaya katılan 284 kişinin 239'nun çocuk sahibi olmaması ve çocuk sahibi olan 45 kişinin temsiliyeti açısından problem teşkil edebilir (Arslan, 2021). Buna karşın bu çalışmada 965 kişi çocuk sahibi iken 687 kişi çocuk sahibi değildir. İki grup arasında temsiliyet açısından fark oluşturacak bir açık olmaması bu çalışmanın güçlü yanıdır.

Bireylerin mezun olduğu son eğitim kurumu bilgisi ile elde edilen eğitim durumu değişkeninde de anlamlı birtakım farklılaşmalar görülmüştür. PERMA modelinin alt başlıklarında olumlu duygular, bağlanma, anlam ve olumsuz duygular ve PERMA alt başlığında anlamlı farklılıklar görülürken sağlık ve olumlu ilişkilerde anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Anlamlı farklılık görülen olumlu duygular, bağlanma, anlam, olumsuz duygular ve PERMA alt başlığında ön lisans mezunlarının diğer gruplardan yüksek olduğu; başarılar alt başlığında ise lisansüstü grubun daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Günaydın ve İnal (2021) da yaptıkları çalışmada eğitim durumuna bakmış, lisansüstünü ortalamasını yüksek görmüş ve bunun anlamlı bir değer olduğunu belirtmiştir. Bu sonuç bu tez çalışmasında incelenen PERMA alt başlıklarından başarılar için de geçerlidir. Ayrıca bu çalışma da ön lisansın yüksek olduğu durumlarda ikinci sırada lisansüstünün geldiğini bulmuştur ki bunlar da anlamlı verilerdir. Bu bağlamda Günaydın ve İnal'ın (2021) verileri ile tam manası ile uyumlu olmasa da zıtlaşmayan bir sonuç elde edilmiştir. Aynı şekilde bu tez çalışmasında psikolojik iyi oluşta da anlamlı bir farklılık görülmüş; ön lisans mezunlarının yüksek bir ortalamaya sahip olup anlamlı bir farklılaşma gösterdiği gözlenmiştir. Yaptığı analizde eğitim durumunu demografik bir değişken olarak inceleyen Altıparmak (2019) öğretmenleri ele aldığı için lisans ve lisansüstü olarak iki grup oluşturmuş, analiz sonucunda da iki grup arasında PERMA modelinde anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Literatür ile tutarlı bu veriler eşliğinde, ön lisans mezunlarının Türkiye'de zanaat ve ara elaman ihtiyacını karşılayan mesleklere dönük bölümleri bitirmiş ve iki sene sonunda işe başlamış olma durumlarıyla ilişkili olarak anlamlı farklılık oluşturduğu düşünülmektedir. Bu tahmin karşılaştırılmalı ya da ön-son test içeren bir çalışma ile ele alınıp yeniden yorumlanmaya da açıktır.

İkamet edilen il değişkeni beklenenin aksine hem hiçbir unsur ve alt başlıkta hem de psikolojik iyi oluş açısından anlamlı bir farklılık sunmamıştır. Aynı şekilde çalışılan

kurum da psikolojik iyi oluş hususunda anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir. Keza literatüre bakıldığında incelenen bir sosyo-demografik veri olarak ikamet iline rastlanamamıştır.

Çalışma yılı değişkenine bakıldığında ise yapılan detaylı ANOVA analizi sonucunda kayda değer verilere rastlanmıştır. PERMA modeli ve alt unsurlarına bakıldığında olumlu duygular, bağlanma, anlam, başarılar, olumsuz duygular ve PERMA alt unsurlarında anlamlı farklılaşmalara rastlanmıştır. Olumlu duygular alt unsurunda, 11 ile 15 yıl arasında çalışanlar diğer gruplardan daha yüksek ortalamayla anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Bağlanma, anlam ve başarılar alt unsurlarındaysa yine 20 yıldan fazla süredir çalışanlar diğer gruplara üstünlük sağlamışlardır. Olumsuz duygular ve PERMA alt başlıklarında da 16 ve 20 sene arasında çalışanlar diğer gruplardan daha yüksek ortalamayla anlamlı bir farklılaşma sergilemiştir. Günaydın ve İnal'ın (2021) çalışmasına tekrar bakacak olursak, çalışma yılı bazında yapılan analizde anlamlı bir farklılık görülmüş olup en çok çalışma senesini temsil eden on yıl ve üzeri olan grubun en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Altıparmak'ın (2019) tezinde de çalışma yılı ile yapılan analiz sonucunda çalışma yıllarının PERMA bağlamında anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Psikolojik iyi oluş, bu tezde tıpkı diğer demografik değişkenlerde olduğu gibi PERMA ölçeği ile paralellik gösterip çalışma yılı verisinde anlamlı bir farklılaşma göstermiştir. Psikolojik iyi oluşta da 20 yıldan fazla süredir çalışanların diğer gruplardan yüksek ortalama aldığı görülmüştür. Arslan'ın (2021) yüksek lisans tezinde ise çalışma yılı 1, 2, 3, 4 ve 4'ten fazla olarak sınıflanmış ve en yüksek ortalamanın, anlamlı bir farkla, mesleğe yeni başlayan grup olduğu gözlenmiştir ve bunun anlamlı bir veri olduğu analizler sonucunda görülmüştür. Buradaki durum aslında bu tez çalışmasına ters düşmemektedir çünkü bu tez çalışmasının en az tecrübeye sahip grubu 1-5 arası çalışma yılıyla temsil edilmiş olup Arslan'ın sonucu çalışmanın ilk basamağını kendi içinde analiz etmesi olarak yorumlanabilir.

İncelenen son sosyo-demografik değişken olan gelir değişkeninde PERMA'nın bütün alt unsurları anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Bütün alt unsurlarda, en üst gelir grubunu temsil eden 6581 TL'den fazla gelire sahip olanlar en yüksek ortalamayı sergilemişlerdir. PERMA ölçeğine paralel olarak psikolojik iyi oluş ölçeğinde de anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Psikolojik iyi oluşta da yüksek gelir grubunun

kendisinden düşük gelir grubuna üstünlük sağladığı ve pozitif olarak anlamlı şekilde ayrıştığı gözlenmiştir. Tez çalışmasında PERMA modelini ele alan Altıparmak (2019), gelir değişkenini düşük, orta ve yüksek olarak sınıflamış ve bu sınıflama sonucunda b yüksek gelir grubunun PERMA modelinde daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğunu ve bunun anlamlı bir veri olduğu gözlenmiştir (Altıparmak, 2019). Ayrıca literatürde de bahsedilen Macleod ve Moore'nin (2000) çalışmasında da benzer şekilde refah düzeyinin yüksek olduğu durumlarda yüksek bir iyi oluşa rastlanmıştır.

5.2. Minnettarlık Üzerine Tartışma

Minnettarlık, bu tezin en önemli değişkenlerinden biridir. Zira üzerinde çalışmaların yeni yeni yoğunlaştığı bir konudur. Bu bağlamda yapılan analiz sonucunda görülen ilk dikkat çekici veri, kadınların minnettarlık konusunda erkeklerden daha yüksek bir ölçek ortalamasına sahip olmasıdır Kardaş ve Yalçın (2018) çalışmalarında minnettarlığın ifade edilmesinin öneminden bahsederler. Kadınların kendini ifade güçleri bu çalışmada ölçülmemiştir fakat, kadınların iletişim becerilerinin daha iyi olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Uygun & Arıkan, 2019). Bu çerçevede bakıldığında kadınların bu yönlerinin minnettarlık puanlarında da etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir. Zira minnettarlık en nihayetinde bir durumu fark edip şükran içerisinde olduğunu kendine ve başkalarına ifade etmektir. Bu bağlamda elde edilen veri tutarlı ve anlamlıdır.

Çocuk sahibi olmak, ikamet ili, çalışılan kurumun türü, medeni hâl, çalışma yılı ise beklenenin aksine anlamlı bir farklılaşma sunmamıştır. Ayrıca, minnettarlık konusunda beden sağlığının önemi de literatürde bahsi geçen konulardandır (Wood vd., 2010). Covid gibi bedensel sağlığı bozan ve tehdit eden unsurlarla birlikte yaşanan bir dönemde minnettarlık konusunda anlamlı ve net sonuçlar elde edememek sürecin kendisinin getirdiği bir sonuç olabilir.

Gelir demografik değişkeni ise beklentileri karşılayacak şekilde farklılaşmıştır. Listede yer alan 6581 liradan fazla maaş alan grubun pozitif ve anlamlı şekilde ayrıştığı ve daha yüksek minnettarlık ölçeği ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi iyi olan bireylerin yüksek minnettarlık göstermesi sahada önem arz

eder, zira minnettarlık ve klinikte sunduğu pozitif etkiler uzmanlar için önemlidir. Ayrıca benzer durumun kadınlar için de geçerli olması sahada uzmanlara yardımcı olabilir.

Literatürde verilen sosyo-demografik bilgileri ölçen çalışmalardan ziyade minnettarlığın hangi unsurlarla ilişkili olduğu araştırılmıştır. Örnek çalışmalardan literatürde bahsedilmiştir. Minnettarlık bağlamında iyi oluş ile kurduğu pozitif ilişki sebebiyle belli yorumlar yapılabilmektedir. Zira iyi oluşta da gelir ve cinsiyet konuları minnettarlıkla paralel çıkmıştır. Benzer durumun çocuk sahibi olma ve iş tecrübesi konusunda da geçerli olabileceği düşünülmektedir. Minnettarlığın, özellikle literatürde bahsi geçen psikolojik zorlukların iyileşmesine sunduğu katkı göz önünde bulundurulduğunda, sahada ve klinikte göz önünde bulundurulması gereken bir unsur olduğu söylenebilir.

5.3. Yaşamın Anlamı Üzerine Tartışmalar

Yukarıda verilen bulgulardan yola çıkarak cinsiyet konusunda yaşamın anlamı, var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam konusunda anlamlı bir farklılık görünmemesi cinsiyetin bu konuda çeşitliliğe sebep olmadığını göstermektedir. Altıparmak'ın (2019) yüksek lisans tezinde de cinsiyet hususunda anlamlı bir farklılık yaşamın anlamı için gözlenmemiştir. Bu bağlamda cinsiyet konusunda tutarlı denebilecek sonuçlar elde edilmiştir.

Fakat çocuk sahibi olmak Yaşamın Anlamı Ölçeğinde belirgin şekilde farklılaşmıştır. Gerek var olan anlam gerekse bulunmaya çalışılan anlam konusunda bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılık bize zor durumda olan bireylerle sahada çalışılırken çocuklarının olup olmasına göre farklı şekillerde hayatı anlamlandırabildiğini söylemektedir. Keza, çocuk sahibi olmayanların Yaşamın Anlamı Ölçeğindeki puan ortalamasının çocuk sahibi olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Ölçek puanlamasında yüksek puanın anlamlı hayata daha yakın olduğunu göstermesi, çocuk sahibi olanların olmayanlara kıyasla anlamlı hayata ortalama olarak daha uzak olduğunu söylüyor. Aynı durum bulunmaya çalışılan anlam alt ölçeği için de geçerli. Fakat var olan anlam alt ölçeğinde çocuk sahibi bireylerin daha yüksek ortalamaya sahip olması dikkat çekicidir. Saha çalışmalarında

çocuk sahibi olmayanların yaşamda anlamı arayan taraflarının daha güçlü olduğunu, çocuk sahibi olanların ise hâlihazırda mevcut hayata anlam yüklemiş taraflarının daha güçlü olduğunu söyleyebiliriz. Yapılan çalışmalarda yaşamın anlamı alt boyutu yerine toplam puan ele alınmıştır. Bu sebeple bu yönde bir kıyas yapmak yerine verilerin sahada kullanımına odaklanılmıştır.

İkamet edilen il değişkeni ise psikoloji alanında az araştırılan bir konudur. Buna ek olarak anlamlı sonuçların sadece yaşamın anlamı konusunda tespit edilmesi de önemlidir. En temelde metropol olarak İstanbul, Ankara ve İzmir kabul edilmiş olup diğer şehirlerden gelen katılımcılar metropol dışı olarak kabuledilmiştir. Var olan anlam alt ölçeği ve toplam yaşamın anlamı ölçeği puanında anlamlı bir farklılık görülmemiş; ikamet edilen ilin bu konularda dikkate değer bir fark oluşturmadığı görülmüştür. Fakat bulunmaya çalışılan anlam alt ölçeğinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Yaşamdaki anlamı aramak olgusu ikamet edilen il değişkeni konusunda hassasiyet göstermiştir. Metropol dışında yaşayan bireylerin bulunmaya çalışılan anlam alt ölçeğinde daha yüksek ortalamaya sahip olması sahada bu konuda çalışan uzmanların dikkatini çekebilecek bir olgudur. İkamet edilen ilin, özellikle metropol ve metropol dışı olarak sınıflandırılması sahada ve klinikte çalışmanın yürütüldüğü ortam açısından ön bilgi verip fayda sağlayabilir.

Medeni hâl ise, yaşamın anlamı söz konusu olduğunda anlamlı farklılıklar göstermiştir. Var olan anlam alt ölçeğinde de evlilerin daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Anketin yapıldığı zaman itibariyle evliler anlamlı bir hayat sürdürdüğünü daha belirgin olarak belirtmiştir. Neslihan Dursun da (2019) tez çalışmasında benzer bir sonucu bulmuş: evli ve bekârların yaşam anlamı konusunda bulunmaya çalışılan anlam özelinde anlamlı bir şekilde farklılaştığını, bekârların daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca Altıparmak (2019) da medeni durum konusunda anlamlı bir farklılığa rastlamış ve evlilerin ortalamasının daha yüksek olduğunu görmüştür. Buradaki farklılık bu tez çalışmasına aykırı olarak görülmemelidir, zira Dursun (2019) yaşamın anlamını var olan anlam ve aranan anlam olarak ikiye ayırırken Altıparmak (2019) ayırmamıştır. Altıparmak'ın (2019) sonuçlarında bulunan veri ayrıca 'Bulunmaya Çalışılan Anlam' vurgusu içermediğinden mevcut anlam olarak yorumlanabilir.

Bir başka demografik değişken olan eğitim durumunda, Yaşamın Anlamı Ölçeği ve iki alt ölçeğinde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Eğitim durumu, sahada bu konuyu çalışırken özellikle dikkat edilmesi gereken bir konudur. Var olan anlamda ön lisans mezunlarının diğer gruplardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Türkiye'deki ön lisansların mesleki beceri bazlı okullar olduğu düşünüldüğünde meslek ve zanaat sahibi olmanın var olan anlam konusunda bireyleri etkilediği söylenebilir ki bu veri iyi oluş sonuçlarıyla da tutarlıdır. Bulunmaya çalışılan anlam konusunda ise lise mezunlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve diğer alt gruplardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Özetle, anlamı arama aşamasında lise mezunları ön plana çıkmaktadır. Bu veriler, liseden sonra eğitim hayatına devam etmeme durumunun aranan anlam konusunda bireyleri bir çabaya itmiş olması şeklinde yorumlanabilir. Dursun (2019) ise eğitim durumu değişkeninde anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Aynı şekilde Altıparmak (2019) da eğitim durumunu ölçmüş, fakat çalışmanın örneklemini öğretmenlerden oluştuğu için katılımcıları lisans ve lisansüstü olarak ayırmış ve bu iki grup arasında anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Bu noktada örneklemin geniş tutulmasının avantajı ile bu tez çalışmasının diğer çalışmalardan ayrışıp bu hususta ortaya veri koyması kıymetlidir.

Çalışma yılı değişkeninde de bazı alt gruplar anlamlı farklılaşmalar göstermiştir. Var olan anlam alt ölçeğinde bu farklılaşmayı görmekteyiz. Alt ölçek ortalamalarına baktığımızda 20 sene ve fazla çalışanların her bir alt gruptan yüksek ortalamaya sahip olduğu; en düşük ortalamaya ise işe yeni girenlerin sahip olduğu görülmüştür. Bu veri, çalışma hayatında fazla zaman geçirmiş kişilerin anlamlarını bulduğu yorumuna kapı açabilir. Bulunmaya çalışılan anlam alt ölçeğinde ise tam tersi bir durum vardır. İşe yeni girmiş bireylerin hayatta anlam bulmaya çalışan taraflarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Genel Yaşamın Anlamı Ölçeği puanında ise yine işe yeni girenler yüksek bir ortalama ortaya koymuştur. Altıparmak (2019) yaptığı çalışmada mesleki kıdem başlığı altında çalışma senelerini öğrenmiş ve anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Ayrıca Dursun'un (2019) çalışmasındaki yaş verisi de incelenmiştir, zira iş tecrübesinin çoğunlukla yaşla da bağlantılı olduğu varsayılmıştır. Dursun (2019) yaptığı çalışmada bulunmaya çalışılan anlam hususunda anlamlı bir farklılık yakalamıştır. Bu bağlamda yaşı küçük bireylerin

yaşamda bulmaya çalıştıkları anlamın en yüksek ortalamaya sahip olduğu ve bu verinin anlamlı olduğu görülmüştür.

Yaşamın anlamı konusunda incelenen son demografik değişken ise gelir değişkenidir. Var olan anlam alt ölçeğinde anlamlı olarak farklılaşan gelir aralıkları tespit edilmiştir. Geliri olmayanların bu alt ölçekte geliri olanlara göre daha düşük ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bulunmaya çalışılan anlam alt ölçeğinde de anlamlı farklılaşmalar görülmüştür. Geliri olmayan ve 790 TL'den az geliri olanlar, bulunmaya çalışılan anlamda diğer bireylerden daha yüksek alt ölçek ortalamasına sahiptir. Yine Dursun'un (2019) çalışmasına baktığımızda gelir seviyeleri düşük, orta ve yüksek olarak sınıflandırılmış ve anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bu yönden katılımcı sayısının çok olmasının verdiği avantajla bu tez çalışması belli farklılıklar tespit edebilmiştir. Altıparmak (2019) da çalışmasında gelir bilgisini düşük, orta ve yüksek olarak üç sınıfta ele almış ve yaptığı analizde grupların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılaştığını ve yüksek gelir grubunun yaşamın anlamı konusunda daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda Altıparmak'ın (2019) yaşamın anlamını genel puanı ile ele aldığını varsayarak yine var olan anlamı ölçtüğünü ve bu tez çalışmasıyla tutarlı sonuçları olduğunu söyleyebiliriz. .

Çalışma öncesinde yaşamın anlamı olgusu ele alınırken gelir, eğitim, iş tecrübesi, evlilik, çocuk sahibi olma gibi değişkenlerin kabaca yaşamın anlamı konusunda bireyleri pozitif ayrıştıracağı beklentisi varken sonuçlar ve alt ölçekler çok daha detaylı ve farklı bir tablo sunmuştur. Söz konusu kişilerde mevcut olan yaşamın anlamı ve aradıkları yaşam anlamı ayrı ayrı ele alındığında var olan anlam hususunda beklentiler boşa çıkmamış görülmektedir. Fakat bulunmaya çalışılan anlam konusunda beklentilerin üzerinde tutarlılıkta bir durum görülmüştür. Düşük gelir, eğitim seviyesi, iş tecrübesi, bekârlık ve çocuk sahibi olmama değişkenleri bireylerde bulunmaya çalışılan anlam konusunda bireyleri pozitif olarak ayrıştırmıştır. Yaşamın anlamı konusunda bu veriler ışığında gelir ya da tecrübe konusunda dezavantajlı olan, henüz evlenmemiş ya da çocuk sahibi olmamış kişilerin yaşamı anlamlandırma konusunda çaba gösterdiği ve bu konularda tecrübe/avantaj kazandıkça da bazı anlamlara sahip oldukları çıkarımı yapılabilir. Bu yorum, yaş ve demografik bilginin bütün değişkenleriyle yapılan korelasyon analizinde de doğrulanmıştır. Keza var olan anlam ile zayıf da olsa pozitif, bulunmaya çalışılan anlam ile zayıf da olsa negatif bir

ilişki görülmesi yaşam tecrübesinin var olan anlama katkı sunduğunu ve bulunmaya çalışılan anlamın genç yaşlarda görülebileceğini ima ediyor olabilir.

5.4. İlişkisel Analiz Yorumları

Bu tez çalışmasının bulgular kısmındaki sontabloda yer alan korelasyon analizi sonuçlarında PERMA'nın sekiz alt ölçeğinin tamamının birbirleriyle pozitif bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca yaşamın anlamı toplam puan, var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam olarak üç başlıkta ele alındığında farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Bulunmaya çalışılan anlam hususunda dikkat çekici olan şudur ki bulunmaya çalışılan anlam ile psikolojik iyi oluş ve minnettarlık ölçekleri zayıf ve negatif yönlü bir ilişkiye sahiptir. Bu, zaten demografik değişkenlerin analizinde de gözlenen bir durumdur. Zira bulunmaya çalışılan anlam yaş ile negatif bir ilişkide olduğundan çıkan sonuçlarda görülen işe yeni başlama, gelir sahip olmama, bekâr olma, çocuk sahibi olmama gibi genç yaşa atfedilen durumlarda bulunmaya çalışılan anlam puanının yüksek olması tutarlıdır. Keza bunun tam tersi olan durumlarda yani gelirin yüksek olduğu, evli olunduğu, çocuk sahibi olunduğu, iş ve eğitim tecrübesinin çok olduğu durumlarda ise var olan anlam ve iyi oluş puanlarının yüksek olduğu görülmüştür.

Minnettarlık ölçeğinin, PERMA modelinin tüm alt unsurları ve psikolojik iyi oluş ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Bu ilişkilerin orta güçlükte olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda Wood ve arkadaşlarının (2010), Bay ve Bayan Sansone'nin de (2010) bulduğu gibi bu tez çalışması da iyi oluş ve şükür arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Ayrıca yaşamın anlamı hususunda, beklenen şekilde, var olan anlam ile pozitif bir ilişki ve bulunmaya çalışılan anlamı ile negatif ve zayıf bir ilişki gözlenmiştir. Yani yaşamda anlamı bulan kişilerin minnettarlık seviyesinin yüksek olması beklenebilir. Bu, minnettarlığın yüksek gelir grubunda yüksek görülmesi ve var olan anlamın da yüksek gelir grubu, yüksek iş tecrübesi gibi unsurlara sahip bireylerde yüksek görülmesi ile tutarlıdır. Bunlara ek olarak minnettarlık, demografik veriler incelenirken anlamlı farklılıkların az görüldüğü bir unsurdur. Aynı durum yaş değişkeni için de görülmüştür, zira yaş değişkeni ile hem anlamlı bir ilişki bulunamamış hem de korelasyon puanı sıfıra çok yakın çıkmıştır.

Psikolojik iyi oluş konusunda dikkat çekici olan şudur ki PERMA alt ölçekleri ile pozitif ve kuvvetliye yakın ilişkiler görülürken yaşamda var olan anlam hususunda da benzer bir durum görülmüştür. Literatürdeki bir çalışmada da yaşamın anlamı ve iyi oluş incelenmiş ve aralarında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Girgin, 2018). Ayrıca yaşamın anlamının depresyon ve kaygı gibi durumlarla gösterdiği negatif ilişki (Brassai vd., 2011) ve psikolojik sağlamlık ile gösterdiği pozitif ilişki de önemlidir (Kul vd., 2020). Minnettarlık, depresyon ve kaygı ile negatif bir ilişkide görülmüş olup psikolojik iyi oluş ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Miran, 2010). Altuntaş (2018) tez çalışmasında yaşamın anlamının ve minnettarlığın, iyi oluş konusunda yordayıcılığını incelemiş ve yaptığı ilişki analizinde minnettarlık, yaşamın mevcut anlamı, yaşamda aranan anlam ve iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edebilmiştir.

Ayrıca bulunmaya çalışılan anlam hususunda dikkat çekici bir veri olan ikamet edilen il değişkeninde metropol dışında yaşayanların bulunmaya çalışılan anlam ortalamaları metropolde yaşayanlardan anlamlı derecede büyüktür. Bulunmaya çalışılan anlamda yüksek ortalama gösteren diğer gruplar ve özellikleri düşünüldüğünde metropol dışında yaşayan insanların da psikolojik iyi oluş, PERMA ve minnettarlık konularında daha zayıf olabileceği tahmin edilmektedir.

Literatürde yer alan veriler ışığında bu tez çalışması değerlendirildiğinde literatürü destekler veriler elde edilmiş olup var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam hususunda detaylı ve anlamlı bir veri seti sunulmuştur. Var olan anlam, minnettarlık, psikolojik iyi oluş, PERMA modelinin birbiri arasında gösterdiği olumlu ilişki önemlidir. Bu bağlamda minnettarlığın kaygı ve depresyonla negatif bir ilişkide olması PERMA, psikolojik iyi oluş ve var olan anlam hususlarında da benzer bir yorum yapmamıza yardımcı olabilir. Keza Girgin (2018) de yaşamın anlamı ile kaygı ve depresyon arasında negatif bir ilişki bulmuştur. İyi oluşun esenlik ve mutluluk kavramlarıyla ilişkili olduğu düşünüldüğünde bu veri iyi oluş ile de çelişmeyecektir.

İlişki ağının bu şekilde kurulduğu bu tez çalışmasında var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlamın gösterdiği sonuçlara son bir yorum olarak şu getirilebilir: bulunmaya çalışılan anlam yaş ile negatif bir ilişkide olduğundan düşük yaş grubunda daha çok görüleceği tahmin edilmektedir. Bu yaş grubunun ve bekâr,

çocuk sahibi olmayan, geliri olmayan ve iş tecrübesi olmayan sosyo-demografik alt gruplarla uyumlu olduğu görülmüştür. Bu bağlamda genç kesimi temsil ettiği düşünülen bulunmaya çalışılan anlam alt ölçeğinin; psikolojik iyi oluş, minnettarlık ve PERMA alt unsurları ile zayıf da olsa negatif ilişkide olması anlamlı ve önemlidir. Yolun başında denebilecek bekâr, çocuksuz ya da henüz işe girmemiş bireylerin iyi oluş hususunda esenlik ve mutluluktan diğer yaş gruplarına kıyasla uzak olduğu ve gösterdikleri minnettarlığın yine ileri yaş gruplarından daha az olduğu söylenebilir.

5.5. Öneriler

- Bu tez çalışması pek çok sosyo-demografik unsur değerlendirilmeye çalışmıştır. Bu noktada belli bir konuya odaklanmak zor olmuştur. Benzer bir çalışmanın spesifik yaş kitlelerine ya da meslek kitlelerine odaklanarak yapılması konu bütünlüğü ve hedef kitlenin analizi açısından daha sağlıklı olabilir.
- İkamet edilen il değişkeni sadece bir ölçekte anlamlı bir veri sunmuştur. Keza buradaki ortalama farkı da çok büyük değildir. Bu bağlamda il değişkeni bu çalışmada ciddi bir önem arz etmemiştir. İleriki çalışmalarda il bazında benzer bir araştırma yapmak ve illeri kendi içinde kıyaslamak daha iyi olabilir.
- Bu çalışma pandemi sürecinde yapılmıştır ve herhangi bir ön test mahiyetinde bir veri seti yoktur. Ön test ve son testlere bakarak bir kıyas yapmak adına bu gibi çalışmaların takip edilerek yapılması faydalı olabilir. Aynı zamanda Covid sonrası bir araştırma mahiyetinde bu çalışma bir ön test olarak kullanılıp daha sonra bir son test de yapılabilirdi fakat ulaşılan kişiler ile bağlantı koptuğundan bu yapılamamıştır. Bu bağlamda benzer çalışma yürütecek kişilerin katılımcılarla bağıni koparmaması önemlidir.
- Yaşamın anlamı ve alt ölçekleri hususunda yaş ile ilgili yapılan yorumlar başka çalışmalarla desteklenmeye veya çürütülmeye açıktır. Bu sebeple yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma, iş tecrübesi gibi demografik bilgilerin yaşamın anlamı hususunda incelenmesi literatüre fayda sunabilir.
- Minnettarlık hususunda cinsiyet ve gelir değişkenleri önemli birer yardımcı olabilir. Zira bu iki değişken sahada ve klinikte çok kolay öğrenilebilecek ya da tahmin edilebilecek konulardır. Bu hususta bu ön bilgi ile yola çıkmak

faydalı olabilir. Minnettarlığının düşük olduğu tahmin edilen, iyi oluşu zayıf ve yaşamda henüz anlam bulamadığını düşünen bireylerin minnettarlık müdahaleleriyle katettiğı gelişmeler yeni bir araştırma konusu olabilir.



REFERANSLAR

- Adler, A. (2003). *İnsan doğasını anlamak* (Çev.: D. Başkaya). İzmir: İlya.
- Adler, A. (2010). *Yaşamın anlamı*. Ankara: Alter Yayıncılık.
- Aghababaei, N., & Tabik, M. T. (2013). Gratitude and mental health: Differences between religious and general gratitude in a Muslim context. *Mental Health, Religion & Culture*, 16 (8), 761-766. Doi:0.1080/13674676.2012.718754
- Akbay, L (2019). İlişkisel araştırmalar. S, Şen & İ, Yıldırım (Ed.), *Eğitimde Araştırma Yöntemleri* içinde (s. 117-135). Ankara: Nobel.
- Akın, A. (Ed.). (2013). *Güncel psikolojik kavramlar 1: Pozitif psikoloji*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Altıparmak, D. (2019). *Öğretmenlerin yaşam amacı ve anlamı düzeyleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-duyarlık değişkeninin aracı rolü* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik*. (Yayımlanmış Doktora Tezi) İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, eğitim bilimleri Ene Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Anteghini, M., Fonseca, H., Ireland, M., & Blum, R. W. (2001). Health risk behaviors and associated risk and protective factors among Brazilian adolescents in Santos, Brazil. *Journal of Adolescent Health*, 28(4), 295–302. Doi:10.1016/s1054-139x(00)00197-x
- Arslan, A. (2021). *Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının, algıladıkları sosyal desteğe, yaşamda anlam ve amaç bulmalarına, kişisel gelişim yönelimlerine ve bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atak, M. (2021). İslam’da psikoloji tarihi. *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi*, 6(1), 71–93. <https://doi.org/10.36657/ihcd.2021.78>
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427. Doi:10.1080/00332747.1973.11023774

- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. *Positive Psychology in Practice*, 464-481. Doi:10.1002/9780470939338
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health?. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18, 44-51. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9089-6>
- Bulut, S. (Ed). (2020). *Pozitif Psikoloji*. İstanbul: Nobel
- Bülbül, A. E. (2022). Minnettarlığın iyi-oluş ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitü Dergisi*, 1(1), 51-59.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 112934. Doi:10.1016/j.psychres.2020.112934
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji: Mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi*. Kaknüs Yayınları.
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. E. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. Doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Çağrı, M., (2019). “Şükür”. *Temel İslam Ansiklopedisi*. 7: 496-488. İstanbul: TDV İslam Araştırmaları Merkezi.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Demirdağ, S. Ve Kalafat, S. (2015). Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ): Türkçe'ye uyarılma, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16(2), 83-95. Doi: 10.17679/iuefd.16250801
- Diener, E., Kesebir, P. Ve Lucas, R. (2008). Benefits of Accounts of Well Being-For Societies and For Psychological Science, *Applied Psychology*, 57, 37-53.
- Diener, E. Ve Ryan, K. (2008). Öznel iyi oluş: Genel bir bakış. *Güney Afrika Psikoloji pergisi*, 39 (4), 391-406. Doi:10.1177/008124630903900

- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37. Doi:10.1207/s15327965pli0901_3
- Kalgı, M. E., & Özen, M., (2021). Covid-19 hastalığını geçirmiş bireylerin şükür ve dindarlık durumlarının incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (47), 161-175.
- Dursun, N. (2019). *Evli ve bekar bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 19(1), 56-69. Doi:10.1521/jscp.2000.19.1.56
- Frank, L. K. (1953) The promotion of mental health. *Annals of the American Academy of Political and Social Science Set.*, 286, 167-174. Doi:10.1177/000271625328600120
- Frankl, V. E. (2015). *İnsanın anlam arayışı* (21. Basım). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update* (10a ed.) Boston: Pearson.
- Girgin, Y. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Çukurova üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M., & Inder, K. (2017). Meaning in life and meaning of life in mental health care: An integrative literature review. *Issues In Mental Health Nursing*, 38(3), 243-252. Doi:10.1177/1609406917748215
- Günaydın, S. C., & İnal, İ. H. (2021). PERMA modelinin demografik faktörler bağlamında incelenmesi: hizmet sektöründe ve Z kuşağında geniş ölçekli bir araştırma. *İzlek Akademik Dergi*, 4(2), 56-81. <https://doi.org/10.53804/izlek.1059454>

- Hamza, C. A., Ewing, L., Heath, N. L., & Goldstein, A. L. (2020). When social isolation is nothing new: a longitudinal study psychological distress during covid-19 among university students with and without preexisting mental health concerns. *Canadian Psychology*.
<https://doi.org/10.1037/cap0000255>
- Hepburn, R. W. (1966). Questions about the meaning of life. *Religious Studies*, 1(2), 125-140. Doi:10.1017/S0034412500002419
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. Routledge.
- İlbasmış, Ç., Aksoy, A. T., Cihanyurdu, İ., Ünver, H., & Rodopman, A. (2021). COVID-19 salgınının çocukların ruh sağlığı üzerindeki etkileri. *Turkish Journal of Child Adolescent Mental Health*, 28(Suppl 1), 1-3.
- Jahoda, M., (1955) Toward a social psychology of mental health., Mental health and mental disorder., N.Y.:Norton.
- Jané-Llopis, E., & Barry, M. M. (2005). What makes mental health promotion effective? *Promotion & Education*, 12(2_suppl), 47–54.doi:10.1177/10253823050120020108
- Jané-Llopis, E., Barry, M., Hosman, C., & Patel, V. (2005). Mental health promotion works: a review. *Promotion & Education*, 12(2_suppl), 9-25. Doi:10.1177/10253823050120020103x
- Kararımak, Ö., & Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102–115.
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2018). Şükran: Ruh sağlığı alanında güncel bir kavram. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 10(1), 1-18.
- Kasapoğlu F. (2020). COVID-19 salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Turkish Studies*, Volume 15(Volume 15 Issue 4), 599–614. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.44284>
- Kashdan, T. B., & McKnight, P. E. (2013). Commitment to a purpose in life: An antidote to the suffering by individuals with social anxiety disorder. *Emotion*, 13(6), 1150–1159. Doi:10.1037/a0033278
- Kayış, A. (2009). Güvenilirlik Analizi (Reliability Analysis),(SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, Ed. Kalaycı Ş., Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.

- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: an introduction. *Social Indicators Research*, 77(1), 1–10. Doi:10.1007/s11205-005-5550-3
- Kılıç, S. (2016). Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı. *Psikiyatri ve Davranış Bilimleri*, 6 (1), 47.
- Korkman, H . (2015). İlkçağdan başlayarak bilimsel düşüncenin gelişim seyri içerisinde psikolojinin yeri. *Asya Öğretim Dergisi*, 3 (1) , 1-20 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/aji/issue/1540/18835>
- Kul, A., Demir, R., & Katmer, A. N. (2020). Covid-19 salgını döneminde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve kaygı. *Electronic Turkish Studies*, 15(6).
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629–651. Doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2012). Applied positive psychology: a new perspective for professional practice. *Positive Psychology in Practice*, 3–12. Doi:10.1002/9780470939338.ch1
- Macleod, A. K., & Moore, R. (2000). Positive thinking revisited: Positive cognitions, well-being and mental health. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 7(1), 1-10. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(200002\)7:1<1::AID-CPP228>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(200002)7:1<1::AID-CPP228>3.0.CO;2-S)
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545.
- Mie Shigemura, J., & Kurosawa, M. (2020). Mental health impact of the covid-19 pandemic in japan. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 478–479. <https://doi.org/10.1037/tra0000803>
- Miran, H. (2010). Hamd ve şükür kavramlarının psikolojik tahlili. (Yayımlanmış Doktora Tezi)Sakarya Üniversitesi (Türkiye)
- Morgül, E., Bener, A., Atak, M., Akyel, S., Aktaş, S., Bhugra, D., Ventriglio, A., & Jordan, T. R. (2020). COVID-19 pandemic and psychological fatigue in Turkey. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/0020764020941889>
- Oishi, S., Kesebir, S., & Diener, E. (2011). Income inequality and happiness. *Psychological Science*, 22(9), 1095-1100.

- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1299–1306. Doi:10.1016/0191-8869(90)90157-m
- Pierce, M., Hope, H., Ford, T., Hatch, S., Hotopf, M., John, A., Kontopantelis, E., Webb, R., Wessely, S., McManus, S., & Abel, K. M. (2020). Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet Psychiatry*, 7(10), 883–892. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30308-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30308-4)
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069. Doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. Doi:10.1159/000353263
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. Doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry (Edgmont)*, 7(11), 18.
- Scott, W. A. (1958). Research definitions of mental health and mental illness. *Psychological Bulletin*, 55(1), 29–45. doi:10.1037/h0042457
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. *Policy*, 27(3), 60-1.
- Seligman, M. E. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. Doi:10.1037/0003-066x.60.5.410
- Singh, M., Khan, W., & Osmany, M. (2014). Gratitude and health among young adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(4), 465.
- Söylemez, A. (2016). Manevi zekânın yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak incelenmesi (Yayımlanmış Doktora Tezi) Sakarya Üniversitesi (Türkiye).

- Stephens, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648. Doi:10.1016/s0140-6736(13)61489-0
- TDK-Türkçe Sözlük (10. Baskı). (2009). Ankara: Türk Tarih Kurumu.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Türkiye Sağlık Bakanlığı. (2022) Koronavirüs Bilgilendirme Sayfası. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66935/genel-koronavirus-tablosu.html> adresinden alınmıştır
- Türkiye Cumhuriyeti İçişleri Bakanlığı (2020), Koronavirüs Salgını Yeni Tedbirler. <https://www.icisleri.gov.tr/koronavirus-salgini-yeni-tedbirler> adresinden alınmıştır.
- United Nations Children’s Fund. (2002). The State of the world’s children, 2002. New York. UNICEF.
- Uygun, K. & Arıkan, A. (2019). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının iletişim becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 8 (4) , 2256-2281. <https://dergipark.org.tr/en/pub/teke/issue/50771/667213> adresinden alınmıştır.
- Watkins, P. C., & McCurrach, D. (2017). *Progress in the science of gratitude*. The Oxford handbook of positive psychology.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005> Get rights and content
- World Health Organization. (n.d.). Coronavirus disease (COVID-19) pandemic.(2020) <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> adresinden alınmıştır.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. Kabalıcı Yayınevi, İstanbul.
- Yüksel, A., & Oğuz Duran, N. (2012). Minnettarlık Ölçeği’nin yetişkinlere uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Çağdaş Eğitim Dergisi Akademik*. 1(1), 31-40.
- Zangwill, O. L., & Özakpınar, Y. (2009). *Modern psikolojinin gelişimi*. Ötüken Neşriyat.

EKLER

EK A

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

İbn Haldun Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı'nda Prof. Dr. Sefa Bulut'un danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilen bu çalışmada 'Covid-19 Sürecinde, Yetişkinlerin İyi Oluşlarının, Şükran Düzeylerinin ve Yaşamdaki Anlamlarının incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu anket başlangıçta 10 adet sosyo-demografik bilgi sorusu içeren sosyo-demografik bilgi formunu, sonrasında sırasıyla 23 maddelik PERMA ölçeğini, 10 maddelik Yaşamın Anlamı Ölçeğini, 8 maddelik Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini ve son olarak 6 maddelik Minnettarlık Ölçeğini içermektedir. Çalışmanın yaklaşık 7-8 dakika sürmesi planlanmaktadır. Bu çalışma başlangıç noktası olarak uluslararası düzeyde birkaç ülkede ortaklaşa yapılmakta ve bireylerin yaşamlarındaki memnuniyeti, iyi oluşları ve şükran seviyelerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca veriler yüksek lisans tez çalışması kapsamında sadece Türkiye denklemi içerisinde ele alınacak olup COVID-19 süreci özelinde değerlendirilecektir. COVID-19 süreci ve etkileri araştırılmaya devam ederken yapılan bu çalışma pandeminin etkilerinden iyi oluş, şükran ve yaşamın anlamı alt boyutlarına odaklanacaktır. Herhangi bir teşhis koyma, yönlendirme amacı gütmemekte olup buradan elde edilen bilgiler sadece araştırmacılar tarafından görülecek ve bir istatistik programına sayılar olarak girilecektir. Elde ettiğimiz bilgiler kesinlikle gizli tutulacak ve hiçbir yerle paylaşılmayacaktır. O nedenle mümkün olduğu kadar içten ve doğru cevaplamanızı rica ediyoruz.

Çalışmaya katılmak için herhangi bir şart olmayıp, demografik bilgilerinizi doğru girdiğinizden emin olunuz. Çalışmaya katıldığımız için teşekkür ederiz, yukarıdakileri kabul ettiğinizi işaretleyip çalışmaya başlayabilirsiniz.

Prof. Dr. Sefa Bulut, İbn Haldun Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü.

Nagehan Elif Akyag, İbn Haldun Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü.

EK B

Sosyo-Demografik Bilgi Formu (Sefa Bulut)

CİNSİYETİNİZ

Kadın ___

Erkek ___

YAŞINIZ _____

MEDENİ DURUMUNUZ

Evli ___

Bekar ___

Dul ___

Boşanmış ___

VARSA ÇOCUK SAYISI (RAKAMLA BELİRTİNİZ, YOKSA 0 YAZINIZ) _____

EN SON MEZUN OLDUĞUNUZ KURUM/DERECE

İlkokul ___

Ortaokul ___

Lise ___

Ön Lisans ___

Lisans ___

Yüksek Lisans ___

Doktora ___

Doçentlik ___

Profesörlük ___

ÇALIŞILAN KURUM

Devlet Memurluğu ___

Özel Sektör ___

Ev Hanımı. ___

Girişimci/İş adamı. ___

Çalışmıyor ___

Diğer ___

BİR ÖNCEKİ SORUNUN YANITI 'DEVLET MEMURLUĞU' İSE

Personel ___

Şef ___

Müdür ___

Genel Müdür ___

BİR ÖNCEKİ SORUNUN YANITI 'ÖZEL SEKTÖR' İSE

Personel ___

Şef ___

Müdür ___

Genel Müdür ___

ÇALIŞMA YILINIZ (ÇALIŞMA GEÇMİŞİNİZ YOKSA 5 YILDAN AZ
İŞARETLEYİNİZ)

5 yıldan az ___

5-10 yıl ___

11-15 yıl ___

16-20 yıl ___

20'den fazla ___

AYLIK GELİRİNİZ (TL OLARAK)

Yok ___

790'dan az ___

790-1845 ___

1845-3948 ___

3949-6580 ___

6581'den fazla ___

İKAMET İLİ

İstanbul ___

Ankara ___

İzmir ___

Başka bir il merkezi ___

Başka bir ilçe merkezi ___

EK C

Perma Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra 0 ile 10 arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.									
Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmektesiniz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Ne sıklıkla yaptığımız işe kendinizi verirsiniz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
İhtiyacımız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar yalnız hissedersiniz?									

Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Genel olarak, ne sıklıkta öfkeli hissedersiniz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Ne derecede sevdiğinizizi hissedersiniz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Sorumluluklarınızı ne sıklıkla yerine getirebilirsiniz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Genel olarak, ne ölçüde hayatınızın bir yönü olduğunu hissedersiniz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Kendinizi sizinle aynı yaş ve cinsiyet grubuyla karşılaştırdığınızda sağlık durumunuz nasıl?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Genel olarak ne sıklıkla üzgün hissedersiniz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Ne sıklıkla eğlenceli bir şeyler yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Genel olarak ne ölçüde memnun hissedersiniz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10
Her şeyi birlikte değerlendirdiğinizde ne kadar mutlusunuz?									
Hiç 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamamen 10

EK D

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum _____
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir _____
3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim _____
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum _____
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim _____
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum _____
7. Geleceğim hakkında iyimserim _____
8. İnsanlar bana saygı duyar _____

Minnettarlık Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağımız 6 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz. (3. ve 6. Maddeler ters puanlanır)

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

1. Hayatta minnettar olacağım çok Şeye sahibim. _____
2. Minnettar olduğum Şeylerin listesini yapsaydım, bu çok uzun bir liste olurdu. _____
3. DÜnyaya baktığımda memnun olacağım çok fazla Şey görmüyorum. _____
4. Çok çeşitli insanlara minnettarım. _____
5. Yaşım ilerledikçe, hayat hikayemin bir parçası olan insanları, olayları ve durumları daha fazla takdir edebildiğimi görüyorum. _____
6. Bir Şeye veya birine karşı minnettarlık hissetmem için çok zaman geçebilir. _____

Yaşamın Anlamı Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 6 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz. (9. Madde ters maddedir. 1., 4. 5., 6. Ve 9. Maddeler mevcut anlamı; 2., 3. 7., 8. Ve 10. Maddeler bulunmaya çalışılan anlamı ölçer.)

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle doğru değil	Çoğunlukla doğru değil	Kısmen doğru değil	Kararsızım	Kısmen doğru	Çoğunlukla doğru	Kesinlikle doğru

1. Yaşamın anlamını anlıyorum. _____
2. Yaşamımı anlamlı hissettirecek bir şey arıyorum. _____
3. Sürekli, Yaşamımın amacını arıyorum. _____
4. Yaşamımın net bir amacı var. _____
5. Neyin yaşamımı anlamlı kıldığını iyi bilirim. _____
6. Beni tatmin edecek bir yaşam amacı keşfettim. _____
7. Yaşamımı Önemli hissettirecek şeyi sürekli arıyorum. _____
8. Ben yaşamımın amacını veya misyonunu (görevi) arıyorum. _____
9. Yaşamımın net bir amacı yoktur. _____
10. Yaşamımı anlamını arıyorum. _____

EKG

Etik İzin

Evrak Tarih ve Sayısı: 11.04.2023-25066



T.C.
İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-71395021-020-25066
Konu : Nagehan Elif AKYAĞ- Etik Kurul
Kararı

11.04.2023

İLGİLİ MAKAMA

Kurulumuza başvuran Nagehan Elif AKYAĞ'ın "Covid-19 Sürecinde Yetişkinlerin İyi Oluş, Şükran ve Yaşamdaki Anımlarının İncelenmesi" isimli projesi; amaç, araştırma türü, veri toplama araçları, süreç ve işlemler, veri analizleri dikkate alınmak suretiyle 13.02.2023 tarihinde değerlendirilerek 2023/01-4 karar numarası ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi arz/rica ederim.

Prof. Dr. Alev ERKİLET
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSUCZHFP0

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ibn-haldun-universitesi-ebys>

Adres: Başak Mah. Ordu Cad. No:3 P.K. 34480 Başakşehir / İstanbul

Telefon: 0212 692 0212 Faks: 0212 551 6464

Kep: ihu@hs01.kep.tr e-Posta: info@ihu.edu.tr Elektronik Ağ: www.ihu.edu.tr

Bilgi için: Neslihan Pala
Unvanı: Sekreter V.



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

Ad ve Soyad:

Nagehan Elif Akyag

İletişim Bilgileri:

Eğitim:

2020- İbn Haldun Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli
Yüksek Lisans Programı

2013-2019 Boğaziçi Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans
Programı