

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

**ÇOCUĞU OLAN EVLİ VE EVLİ OLMAYAN  
BİREYLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE  
MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

**Şükran Ceren ŞAŞMAZ**

İstanbul, 2016

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

**ÇOCUĞU OLAN EVLİ VE EVLİ OLMAYAN  
BİREYLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE  
MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

**Şükran Ceren ŞAŞMAZ**

Öğrenci No:

140790102

Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Selin Birgül BARAN

İstanbul, 2016

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Çocuğu Olan Evli ve Evli Olmayan Bireylerin Psikolojik Sağlık Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi ” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım 23/09/2016.



**Şükran Ceren ŞAŞMAZ**

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

23.11.2016

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 140790102 numaralı *Şükran Ceren ŞAŞMAZ*'ın "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Çocuğu Olan Evli ve Evli Olmayan Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 06.09.2016 tarih ve 2016/35 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (45.) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında oyçokluğu/oybirliği ile Kabul/Red veya Düzeltme kararı verilmiştir.

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



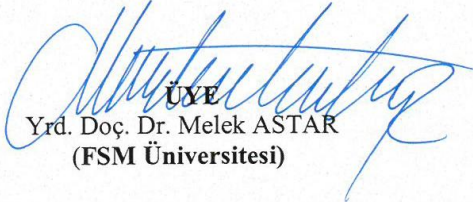
**DANIŞMAN**

Yrd. Doç. Dr. Selin Birgül BARAN  
(Beykent Üniversitesi)



**ÜYE**

Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EBADİ  
(Beykent Üniversitesi)



**ÜYE**

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

## ÖNSÖZ

Öncelikle araştırmam süresince benden yardımını, bilgi birikimlerini ve ilgisini eksik etmeyen tez danışmanım olan değerli Yrd. Doç. Dr. Selin Birgöl BARAN'a çok teşekkür ediyorum.

Tez yazım süresi boyunca araştırmam için gereken verilerimin toplanmasında bana yardımcı olan, manevi desteklerini eksik etmeyen sevgili arkadaşlarıma ve her zaman her koşulda beni destekleyen aileme, beni bugüne getiren canım annem ve babama sonsuz teşekkür ediyorum.



**Adı-Soyadı** : Şükran Ceren ŞAŞMAZ  
**Danışmanı** : Yrd. Doç. Dr. Selin Birgül BARAN  
**Türü ve Tarihi** : Yüksek Lisans, 2016  
**Alanı** : Klinik Psikoloji  
**Anahtar Kelimeler** : Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık, Medeni Hal.

## ÖZ

### ÇOCUĞU OLAN EVLİ VE EVLİ OLMAYAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

İnsanlık varoluşundan itibaren insanlar bir aile kurmak için çalışmıştır. Aile kurmak isteyen bireylerin çoğu çocuk sahibi olmak istemektedir. Bu noktada çocuk sahibi olmanın önemi göz ardı edilemeyecek bir unsurdur. Bu araştırmanın amacı çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerini incelemektir. Araştırmanın verileri Türkiye'nin farklı şehirlerinden çocuğu olan 56 evli olmayan, çocuğu olan 64 evli toplam 120 bireyden toplanmıştır. Bu araştırmada gönüllü olan katılımcılara araştırmacı tarafından oluşturulmuş Demografik Bilgi Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Ego Sağlamlığı Ölçeği uygulanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda çocuğu olan evli olmayan bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında mutluluk ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklerin mutluluk düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çocuğu olan evli bireylerin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puanlar ile bu bireylerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çocuğu olan evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça bu bireylerin mutluluk düzeylerinin de artmakta olduğu görülmüştür.

**Name and Surname** : Şükran Ceren ŞAŞMAZ  
**Supervisor** : Asst. Prof. Selin Birgül BARAN  
**Degree and Date** : Master's degree, 2016  
**Major** : Clinical Psychology  
**Key Words** : Happiness, Psychological Resilience, Marital Status.

## **ABSTRACT**

### **A RESEARCH ON LEVEL OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND HAPPINESS OF MARRIED AND UNMARRIED CHILDREN**

From the beginning of humanity people have tried to create a family. Most of the people who wants to create a family, wants to have children. At this point, importance of having children is not an ignorable fact. The aim of this research is determining happiness and psychological resilience of married and unmarried individuals with children. The datas of the research were collected by total 120 as 56 unmarried individuals and 64 married individuals with children from different states of Turkey. In this research, Demografic İnformation Form created by the researcher, Oxford Happiness Questionnaire Short Form and Ego-Resilience Scale applied on volunteered participants.

In the result of analysis, according to unmarried individuals with children's gender, there is significant difference for happiness scale term between groups. Happiness level of women was determined as higher than man's happiness level. A significant statistical correeletion was observed between psychologic resilience scale points of married individuals with children and happiness scale points of these individuals. Hence the individuals with children have higher happiness level as they have higher psychological resilience level.

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖZ.....	i
ABSTRACT.....	ii
TABLolar LİSTESİ .....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	x
KISALTMALAR .....	xi

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı .....	2
1.2. Araştırmanın Önemi .....	2
1.3. Hipotezler .....	3
1.4. Problemler .....	3
1.5. Kapsam ve Sınırlılıklar .....	4
1.6. Araştırmanın Varsayımları .....	4

## İKİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.Pozitif Psikoloji .....	5
2.2.Mutluluk .....	8
2.2.1. Mutluluk Kavramı Tanımı ve İlgili Yorumlar .....	8
2.2.2.Mutluluğu Etkileyen Faktörler .....	10
2.2.2.1.Yaşam doyumu .....	10
2.2.2.2.Olumlu duyuş .....	11
2.2.2.3.Öz saygı .....	11
2.2.2.4.Dışa dönüklük ve Nevrotiklik.....	12
2.2.2.5.Başarıya Yolları ve İyimserlik .....	12
2.2.2.6.Kontrol Odağı .....	13
2.2.2.7.Diğer Değişkenler .....	14
2.2.3.Mutlulukla İlgili Araştırmalar .....	14
2.2.3.1.Mutlulukla İlgili Türkçe'ye Uyarlanmış Psikometrik Ölçüm Araçları.....	14

2.2.3.2.Ergen bireylerle yapılan mutluluk ile ilişkili araştırmalar .....	15
2.2.3.3.Yetişkin bireylerle yapılan mutlulukla ilgili araştırmalar.....	15
2.2.3.4.Yaşlı Bireylerle yapılan mutlulukla ilgili araştırmalar .....	16
<b>2.3.Psikolojik Sağlamlık .....</b>	<b>16</b>
2.3.1.Psikolojik sağlamlıkla ilgili tanım ve yorumlar .....	17
2.3.2.Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler .....	18
2.3.2.1.Risk Faktörleri .....	18
2.3.2.2.Koruyucu Faktörler .....	20
2.3.3.Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Araştırmalar.....	22
2.3.3.1.Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Türkçeye Uyarlanmış ve Türkiye’de Geliştirilmiş Psikometrik Ölçüm Araçları .....	23
2.3.3.2.Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Diğer Araştırmalar.....	24

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

<b>3.1.Araştırmanın Amacı.....</b>	<b>26</b>
<b>3.2.Araştırmanın Modeli.....</b>	<b>26</b>
<b>3.3.Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....</b>	<b>26</b>
<b>3.4. Verilerin Toplama Araçları .....</b>	<b>26</b>
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu .....	26
3.4.2. Ego-Sağlamlığı Ölçeği .....	27
3.4.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) .....	27
<b>3.5. Verilerin Toplanması.....</b>	<b>27</b>
<b>3.6. Verilerin analizi .....</b>	<b>27</b>
<b>3.7. Etik Konular.....</b>	<b>28</b>

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

<b>4.1.Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları.....</b>	<b>29</b>
<b>4.2. Bireylerin Evli Olup Olmamasına Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması .....</b>	<b>31</b>
<b>4.3. Çocuğu Olan Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması</b>	<b>31</b>
<b>4.4.Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması.....</b>	<b>32</b>
<b>4.5.Çocuğu Olan Evli Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....</b>	<b>33</b>
<b>4.6.Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....</b>	<b>34</b>
<b>4.7.Bireylerin Yaşları ve Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....</b>	<b>35</b>
<b>4.8.Bireylerin Yaşları ve Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre Mutluluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....</b>	<b>36</b>
<b>4.9. Çocuğu Olan Evli Bireylerin Yaşadığı Şehre Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması</b>	<b>37</b>
<b>4.10. Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Yaşadığı Şehre Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması.....</b>	<b>38</b>
<b>4.11.Çocuğu Olan Evli Bireylerin Gelir Düzeyleri İle Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....</b>	<b>39</b>

4.12.Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Gelir Düzeyleri İle Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	40
4.13.Bireylerin Gelir Düzeyleri ve Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	40
4.14.Bireylerin Gelir Düzeyleri ve Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre Mutluluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	42
4.15.Çocuğu Olan Evli Bireylerin Sahip Oldukları Çocuk Sayısına Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması .....	43
4.16.Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Kaç Çocuğu Olduğuna Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması .....	44
4.17.Çocuğu Olan Evli Olan Bireylerin Çocuklarıyla Birlikte Yaşayıp Yaşamadığına Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması .....	45
4.18.Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Çocuklarıyla Birlikte Yaşayıp Yaşamadığına Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması .....	46
4.19.Çocuğu Olan Evli Bireylerin Psikolojik Sağlık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Bireylerin Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	47
4.20.Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Psikolojik Sağlık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Bireylerin Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	48

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Araştırmanın Sonuçları.....	49
5.2.Mutluluk ile İlgili Bulgulara Yönelik Yorumlar.....	49

<b>5.3.Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Bulgulara Yönelik Yorumlar.....</b>	<b>51</b>
<b>5.4.Araştırmaya İlişkin Öneriler .....</b>	<b>53</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>54</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>61</b>
<b>Ek 1. Demografik Bilgi Formu .....</b>	<b>61</b>
<b>Ek 2. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu .....</b>	<b>63</b>
<b>Ek 3. Ego-Sağlamlığı Ölçeği .....</b>	<b>64</b>



## TABLolar LİSTESİ

Sayfa No :

Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=120)..	29
Tablo 4.2: Bireylerin Evli Olup Olmamasına Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması .....	31
Tablo 4.3: Çocuğu Olan Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması .....	32
Tablo 4.4: Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması .....	33
Tablo 4.5: Çocuğu Olan Evli Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	34
Tablo 4.6: Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .	34
Tablo 4.7: Bireylerin Yaşları ve Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması – İki Yönlü ANOVA Sonuçları .....	35
Tablo 4.8: Bireylerin Yaşları ve Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre Mutluluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması – İki Yönlü ANOVA Sonuçları .....	36
Tablo 4.9: Çocuğu Olan Evli Bireylerin Yaşadığı Şehre Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması .....	37
Tablo 4.10: Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Yaşadığı Şehre Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması .....	38
Tablo 4.11: Çocuğu Olan Evli Bireylerin Gelir Düzeyleri İle Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ..	39
Tablo 4.12: Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Gelir Düzeyleri İle Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	40
Tablo 4.13: Bireylerin Gelir Düzeyleri ve Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması – İki Yönlü ANOVA Sonuçları .....	41

Tablo 4.14: Bireylerin Gelir Düzeyleri ve Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre Mutluluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması – İki Yönlü ANOVA Sonuçları .....	42
Tablo 4.15: Çocuğu Olan Evli Bireylerin Kaç Çocuğu Olduğuna Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması .....	43
Tablo 4.16: Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Kaç Çocuğu Olduğuna Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması .....	44
Tablo 4.17: Çocuğu Olan Evli Olan Bireylerin Çocuklarıyla Birlikte Yaşayıp Yaşamadığına Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması .....	45
Tablo 4.18: Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Çocuklarıyla Birlikte Yaşayıp Yaşamadığına Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması .....	46
Tablo 4.19: Çocuğu Olan Evli Bireylerin Psikolojik Sağlık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Bireylerin Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	47
Tablo 4.20: Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Psikolojik Sağlık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Bireylerin Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	48

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No:

Şekil 1. Bireylerin Yaşlarına ve Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Diyagram .....	36
Şekil 2. Bireylerin Yaşlarına ve Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Mutluluk Ölçeği Puanlarına İlişkin Diyagram .....	37
Şekil 3. Bireylerin Gelir Düzeyleri ve Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Diyagram .....	41
Şekil 4. Bireylerin Gelir Düzeyleri ve Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Mutluluk Ölçeği Puanlarına İlişkin Diyagram .....	42

## KISALTMALAR

- ÇGPSÖ-12** : Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği  
**KPSÖ** : Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması  
**OMÖ-K** : Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu  
**SPSS** : Statistical Package for Social Sciences  
**Vb.** : Ve Benzeri



## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

Psikolojiyle ilgili araştırmalara geçmişten günümüze sürekli olarak yenileri eklenmektedir. Bu araştırmalar başta ve halen ruhsal bozukluklara odaklanmış olsa da günümüzde ruhsal olarak sağlıklı olan bireylerle ilgili çalışmalar da öne çıkmaya başlamıştır. Bu alışmalar psikolojide olumluya odaklanmayı temel alan bir anlayışa aittir. Bu anlayış pozitif psikoloji olarak adlandırılmaktadır. Pozitif psikoloji sübjektif düzeyde sübjektif deneyimlerle değerlendirilir : geçmişle ilgili iyi oluş hali, hoşnutluk ve memnuniyet, gelecekle ilgili umut ve iyimserlik, şimdiki zamanla ilgili ise akış ve mutluluk (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikolojinin bir ögesi olan mutluluğa ise insanlığın varoluşundan beri sahip olunmak istenmiştir. Bu sebeple mutlulukla ilgili bir çok görüş, araştırma bulunmaktadır. Basite indirgenendiğinde, temelde mutluluk bir duygu ve bu duygu esnasında hissedilen durumdur. Mutluluk yerine kullanılabilen kavramlar arasında yaşam memnuniyeti, öznel iyi olma hali sayılabilmektedir. Yani kişinin mutluluk seviyesi; bireyin hayatını ne kadar olumlu değerlendirdiği ile ilgilidir (Bülbül ve Giray, 2011).

Mutluluğun yanında insan olmanın bir gereği olarak, yaşamda ruhsal açıdan kişiyi olumsuz etkileyebilecek farklı durumlar ve olaylar içerisinde bulunmaktadır. Doğal felaketler, yakın kayıpları, hastalıklar, başarısızlıklar, ayrılıklar vb. bu olaylar arasında sayılabilmektedir. nemli olan ise bu gibi değişen durumlara uyum sağlayabilmektir. Bu uyum sürecini sağlayan kavram ise psikolojik sağlıklı kavramdır. Geniş erevesi olan kavramsal bir konu olarak psikolojik sağlıklı, olumsuz düşünceleri dışlayarak onun yerine pozitif uyum süreci olarak söylenebilir (Masten ve Obradovic, 2006).

Toplumun önemli bir parçası olan evlilik kurumu, çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Bu etkileşimler st yapı kurumlarını dolaylı olarak etkiler; ancak bunlar bireye doğrudan yansımaktadır. Evlilik bir anlaşma, bütünlüğü ve karşılıklı tatmin duygusunu sağlayan sorumluluk almayı içeren bir yapı olarak görülmekte ve

bu bütünleşmenin yeterince sağlanamadığı evlilikler, uyum sorunları ile yıpranabilmekte, kişiler arası ilişkilerde zorluklara sahne olabilmektedir (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009). Evli bireyler bu bütünleşmeye ve uyuma sahip olsa da olmasa da çocuk sahibi olmayı isterler. Yani çocuk sahibi olmamak bazı evliliklerde problem olarak görülmektedir. Çocuk sahibi olmamak, insana eksik yaşam duygusu vererek, mutluluğu gölgeleyebilmektedir. Çocuklar çoğu zaman insanın yaşamına anlam katan kalıcı yapıtları olarak değerlendirilir (Kıvılcım ve Doğan, 2014). Dolayısıyla evlilikler çeşitli sebeplerden ötürü boşanmayla da sonuçlanabilmektedir ve çocuk sahibi olmamak da evliliğin bütünlüğünü etkileyen sebeplerden biridir.

Mutluluk ve psikolojik sağlamlık üzerine Türkiye’de ve dünyada var olan araştırmalar mevcuttur. Diğer araştırmaları tamamlayıcı olacağı ve literatüre katkıda bulunacağı düşünüldüğünden; bu çalışmada çocuk sahibi olmanın önemi de vurgulanıp, çocuğu olan evli ve evliliği sonlanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri incelenecektir. Bunun yanında bazı demografik özelliklerin bu bireylerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisi de araştırılacaktır.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Araştırma Türkiye’nin çeşitli illerinden toplanan verilerle, çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesini amaçlamaktadır.

### **1.2. Araştırmanın Önemi**

Mutluluk bireylerin doğumdan ölümlerine kadar arayışı içinde oldukları bir his, bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık, olumsuz durumların üstesinden kolayca gelebilmek, bu durumlara uyum sağlayıp olumlu bir şekilde adaptasyon sağlamaktır ve dolayısıyla mutluluğu da beraberinde getirebilmektedir. Çocuk sahibi olmanın, evliliğin ve evliliğin sona ermesi veya eş kaybının bireyin yaşamındaki önemi düşünülerek, bu araştırmanın çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık kavramlarını incelemesi literatüre katkı sunması açısından önem taşımaktadır.

### 1.3. Hipotezler

Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir :

1. Çocuğu olan evli bireylerin, çocuğu olup evli olmayan bireylere göre psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksektir
2. Çocuğu olan evli bireylerle, çocuğu olup evli olmayan bireylerin mutluluk düzeyleri arasında fark vardır.

### 1.4. Problemler

1. Çocuğu olan evli bireylerin, çocuğu olup evli olmayan bireylere göre psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek midir?
2. Çocuğu olan evli bireylerle, çocuğu olup evli olmayan bireylerin mutluluk düzeyleri arasında fark var mıdır?
3. Çocuğu olan evli bireylerin cinsiyetleri açısından psikolojik sağlamlık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
4. Çocuğu olan evli bireylerin aylık gelir düzeyleri açısından psikolojik sağlamlık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
5. Çocuğu olan evli bireylerin cinsiyetleri açısından mutluluk düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
6. Çocuğu olan evli bireylerin aylık gelir düzeyleri açısından mutluluk düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
7. Çocuğu olan evli olmayan bireylerin cinsiyetleri açısından psikolojik sağlamlık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
8. Çocuğu olan evli olmayan bireylerin aylık gelir düzeyleri açısından psikolojik sağlamlık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
9. Çocuğu olan evli olmayan bireylerin cinsiyetleri açısından mutluluk düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

10. ocuğu olan evli olmayan bireylerin aylık gelir düzeyleri açısından mutluluk düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

### **1.5. Kapsam ve Sınırlılıklar**

1. Bu araştırma Türkiye'nin çeşitli illerinden 56 bekar, 64 evli bireyden toplanmış verilerle sınırlıdır.

2. Araştırma verileri yazar tarafından hazırlanmış Demografik Bilgi Formu, Ego Sağlamlığı leği ve Oxford Mutluluk leği Kısa Formu'ndan elde edilen verilerle sınırlıdır.

### **1.6. Araştırmanın Varsayımları**

Araştırmada kullanılmış olan lme araçlarının istenilen bilgileri elde etme konusunda yeterli ve uygun olduğu, geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin lme araçlarını samimi ve doğru bir Şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1.Pozitif Psikoloji

Geçmişten günümüze psikoloji alanında yapılan çalışmalar devamlı gelişmekte ve kendini yenilemektedir. Şimdiki zamanda postmodern dönemin içinde bulunduğumuz varsayıldığında; Lowenthal (1996) postmodernizmi belli bir dönemi temsil eden felsefi bir kavram olarak tanımlamakta ve bu dönemin özelliklerinin psikoloji bilim dalında da gözlemlendiğini belirtmektedir. İçinde bulunduğumuz bu dönemde pozitif psikoloji gibi postmodernist uygulamalar da ortaya çıkmıştır. Psikoloji alanındaki modern yaklaşımlar, insanda olumsuz, karanlık ve güçsüz özelliklere odaklanmaktansa (anksiyete, depresyon gibi ), fazlasıyla bireylerin güçlü ve olumlu yönlerine odaklanmaktadır. Bu yaklaşıma pozitif psikoloji denmektedir ve insan doğasına olan olumlu yaklaşımı dolayısıyla bu ismi almıştır (Kararımak ve Siviş, 2008).

Pozitif psikoloji terimi öncelikle Maslow'un (1954) "Motivasyon ve Kişilik (Motivation and Personality)" kitabında "Pozitif Bir Psikolojiye Doğru (Toward A Positive Psychology)" bölümü ile ilk kez kullanılmıştır. Maslow ve Rogers'ın bireyin olumlu yönleri ve düşüncelerine dikkat çekmesi, bu bağlamdaki düşünceleri, Seligman'ın psikolojiye bakış açısıyla oldukça örtüşmektedir. Pozitif psikoloji terimini ilk kullanan Maslow olsa da pozitif psikoloji görüşünü ilk defa Seligman (1998) ortaya atmıştır. Seligman II. Dünya Savaşı'ndan sonra, psikoloji alanının bireylerin olumsuz, karanlık yönlerini ön plana çıkardığını, olumlu yönlerini görmezden geldiğini vurgulamıştır (Yıldız, 2015).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojiyi tanımlarken öznel, bireysel ve kurumsal olarak üç analiz düzeyinden bahsetmişlerdir (Kararımak ve Siviş, 2008) :

- Pozitif öznel yaşantılar (Öznel)
- Pozitif kişisel özellikler (Bireysel)
- Pozitif kurumlar veya gruplar (Kurumsal)

İlk olarak, öznel boyutu, kişinin iyi oluş haline bağlı olarak geçmiş, gelecek ve şimdiki zamana göre değerlendirilmiştir. Geçmişle ilgili memnuniyet ve hoşnutluk, gelecekle ilgili umut ve iyimserlik, şimdiki zaman ile ilgili de mutluluk ve uyum bireyin iyi oluş haliyle ilgilidir (Kararımak ve Siviş, 2008). Bu tip öznel yaşantılara ve hislere sahip olmak ve bunları sık yaşamak bireyin yaşamına genel olarak olumlu etkide bulunmaktadır. Arkadaşlık, evlilik, sağlık, maddi manevi kazançları ve günlük yaşamın diğer alanlarındaki başarıları bu pozitif öznel yaşantılara örnek oluşturmaktadır. Bu yaşantılar bireyde sadece iyi hislere değil ayrıca daha başarılı olmalarına da sebep olmaktadır (Weiten, Hammer & Dunn, 2016).

İkinci olarak bireysel boyutu, sevme yeteneği, yaratıcılık, cesaret, bağışlayıcılık, azim, estetik duyarlılık, ileri görüşlülük, ruhanilik, bilgelik ve kişilerarası ilişki becerileri ile ilgilidir. (Kararımak ve Siviş, 2008). Bu boyutu pozitif kişilik özellikleri olarak da adlandırılabilir. Bu özelliklerin bireyde var olması genetiğiyle de öğrenilmiş yaşantılarıyla da ilgilidir. Bu kişilik özellikleri, diğer bireylerle karşılaştırıldığında daha mutlu ve psikolojik olarak daha sağlıklı olduklarını ortaya koyan ruhsal özelliklerini ifade etmektedir (Weiten, Hammer & Dunn, 2016).

Üçüncü olarak ise grup düzeyi, bireylerin daha iyi yurttaş olmalarını sağlayan pozitif kurumsal boyutu ve vatandaşlık erdemleriyle ilgilidir. Bunlar, özgecilik, iş ahlakı, hoşgörü, ölçülü olma, nezaket ve sorumluluktur (Kararımak ve Siviş, 2008). Bu düzey pozitif psikolojinin toplumsal boyutunu ve pozitif kurumları, dolayısıyla pozitif kurumların teşvik ettiği nitelikleri temsil eder. Pozitif kurumlar ortaklaşa iyiliği, sivil erdemi geliştirirken iyi vatandaş olmaya da teşvik eder. Bu kurumlara mensup bireylerin odak noktası fedakarlık, hoşgörü, sorumluluk ve eğitilmiş olma noktasında birleşmektedir (Weiten, Hammer & Dunn, 2016).

Luthans, Avolio, Avey ve Norman (2007) pozitif psikolojiyi, bir bireyi ortalama bir birey olarak ele aldığımız zaman, bireyin nasıl olduğunu, bu bireyde neyin iyi, yolunda gittiğini ve neyin gelişip iyileşmekte olduğunu bulmaya çalışma konusunda tekrardan bir değerlendirme olarak değerlendirmektedir. Başka bir şekilde

söylenecek olursa, pozitif psikoloji insanlarda yanlış olana değil, neyin yolunda gittiğine ve bunun nasıl geliştirilebileceği üzerinde durmaktadır (Keleş, 2011).

Bireyin yaşamında doğru olanı bulmak ve geliştirmekle ilgili Gladding (2009) Amerikan Psikolojik Danışma Derneği'nin yeni yüzyılda psikolojik danışmanlık alanının esas konularının ve başa çıkmaya çalıştığı sorunlarının değiştiğini ve en temel konuları arasında artık iyilik halinin de yer aldığını belirttiğini iletmiştir. Yani psikolojik danışma alanında da odak noktasının sağlıklı bireylere de çekilmesi gerektiği ve olumlu ruh sağlığını ve kişilerin güçlü yanlarını desteklemenin önemli bir nokta olduğu vurgulanmıştır (Korkut-Owen ve Owen, 2012).

Seligman'ın (1998) pozitif psikolojik bakış açısından psikoloji, sadece zayıf ve güçsüz olmakla değil, güçlü ve erdemli olma üzerinde de çalışır ve tedavi, yalnızca sorunu çözmek değil, birey için en doğru olanın da ortaya konmasıdır. Seligman'ın bu görüşleri meslektaşlarını teşvik etmiştir ve bir çok araştırmacı bu teşviğe olumlu geri dönüş yapmışlardır. Seligman (1998) pozitif psikolojiden insanın esas güçleri ve kaynakları ile ilgili olarak sağlıklı yanlarını anlamaya yönelik bir girişim olarak bahsetmektedir. Sheldon ve Kasser (2001) pozitif psikoloji ile ilgilenen psikologların iyi yaşam ve bu iyi yaşamı geliştiren faktörler üzerinde durmakta olduklarını aktarmışlardır. Yani psikolojinin ruh sağlığına bakış açısı değişmekte ve bireyin sorununun giderilmesinin yeterli olmadığı, esas güç ve potansiyellerini geliştirmek gerektiği belirtilmektedir (Tuzgöl Dost, 2005). Yani bireyin ve yaşamının olumlu yönlerine odaklanma ve bunları geliştirme, ruh sağlığı iyi olan bireylerle de çalışma pozitif psikoloji görüşü ve çalışmaları sayesinde önem kazanmaktadır.

Pozitif psikolojiyle ilgili göz ardı edilmemesi gereken bir nokta daha vardır. Bu da pozitif psikolojik bakış açısını benimsemiş olan bilim adamlarının ruh sağlığı iyi olmayan bireylerle de yaptığı çalışmalarıdır ve bu çalışmaların olumlu sonuçlarıdır. Peseschkian ve Tritt'in çalışmalarında (1998), pozitif psikoterapinin depresyon ve kaygı problemi olan bireylerde; ayrıca madde kullanımı gibi değişkenler üzerinde iyileştirici etkileri bulunmuştur. Seligman, Rashid ve Acacia'nın (2006) çalışmalarında ise danışanların güçlü ve olumlu yanlarını destekleyen pozitif psikoterapi depresyon yaşayan danışanlara uygulanmış ve

danışanların katılım gösterme, pozitif duygular ve anlam bulma gibi düzeylerde aşama kaydettikleri görülmüştür (Kararımak ve Siviş, 2008).

## **2.2.Mutluluk**

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan mutluluk, bireylerin yaşamdaki temel ihtiyaç, düşünce ve duyguları gereği insanın ulaşmak istediği en esas amaç ve isteklerinden biri olmuştur. Dolayısıyla insanlığın doğuşu kadar eski olan bu kavram hakkında günümüze kadar birçok yorum ve tanım yapılmıştır. Bu çalışmada bazı bilim insanlarının mutlulukla ilgili tanım ve yorumlarına yer verilecektir.

### **2.2.1. Mutluluk Kavramı Tanımı ve İlgili Yorumlar**

Mutluluk kavramıyla ilgili tanım ve yorumlar yapılmıştır ve felsefe alanında bu kavramla ilgili yorumlar eski çağlardaki filozoflara kadar inmektedir (Omay, 2004). Epikuros insanın yaşayabileceği en iyi yaşamı sorgularken bunun mutluluk ve hazla dolu olan bir yaşam olduğu kanaatine varmıştır ve gerçek mutluluğu sade ve basit zevklerde bulmak gerektiğini, böylelikle mutluluğa ulaşmanın uzak olmadığını ifade etmiştir. Ayrıca zihinsel mutluluğun her şeyden üstün olduğunu vurgulamıştır (Klein, 2013). İhvân-ı Safâ mutluluğu dünyada ve öteki dünyada olarak ikiye ayırmıştır. Dünyevi mutluluğu en iyi durumlar içerisinde en iyi amaçlara ilerlerken en uzun süre yaşaması; öteki dünyadaki mutluluğu ise bireyin hayatı boyunca iyi bir şekilde yaşayarak, en yüce emele ulaşmak için çabalayarak kendisini yetkinleştirmesidir. Bu yetkinliğin de hem dünyadaki hem de öteki dünyadaki mutluluğa ulaşmasını sağlayacağını ifade etmiştir (Tuncer, 2006). Aristo, mutluluğun bireyin hayatındaki öğelere bağlı olarak değişmekte olduğu kanaatindedir. Kişinin yaşamda belirlediği emeller doğrultusunda en iyiye ulaşmanın bir amaç olduğunu ve bu en iyinin mutluluğu getirdiğini, mutluluğa ulaşmak için öncelikle insanın doğasında iyiliğin ve güzel eylemlerin olması gerektiğini; ancak yine de tartışmalı bir konu olduğunu belirtmiştir (Tuncer, 2006). Farabi ise mutluluğu ahlakla bağdaştırmıştır. Bireylerin erdemli faaliyetlerde bulduklarında ahlaki olarak gelişip mutluluğa ulaşacaklarını ifade etmiştir (Tuncer, 2006).

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından olan mutlulukla ilgili bazı psikologların da yorum ve tanımları bulunmaktadır. Bu kavramlarla ilgili yorum ve tanımlar aşağıda görüldüğü gibi :

Csikszentmihalyi (1999), gerçek mutluluğun devam eden deneyimlerimizden anlam çıkarmak ve zevk almak için kişisel sorumluluk almaya başladığımızda ortaya çıktığını belirtmiştir. Yani kendi yaşamını kontrol edebilmek, bireylere yaşama hissi veren şeyin ne olduğunu keşfetmek ve o şeyi yapmak, yaşamdan gerçek anlamda zevk almayı, mutluluğu sağlar (Burger, 2006). Yaşamdan zevk alma akış deneyimi, diğer adıyla en uygun deneyimiyle ilgilidir. Bu akış deneyimi insanların şimdiki yaşamlarını ve o an yapılan eylemin tadını çıkarmalarını gerektiriyor (Burger, 2006). Csikszentmihalyi (1990) akış deneyimini tanımlayan sekiz özelliği belirlemiştir. Bu özellikler her akış deneyiminde tamamen var olmasa da büyük çoğunluğunu içerecektir.

Akış deneyiminin (en uygun deneyim) sekiz özelliği şunlardır :

1. Etkinlik zordur ve beceri ister.
2. Etkinlik kişinin bütün dikkatini üzerinde yoğunlaştırmasını gerektirir.
3. Etkinliğin hedefleri açık ve net olmalıdır.
4. Açık bir geribildirim olmalıdır.
5. Sadece üzerinde çalışılan göreve yoğunlaşılmalıdır.
6. Kişisel kontrol duygusuna ulaşılır.
7. Kişi kendilik bilincini kaybeder.
8. Zaman duygusu kaybolur. (Burger, 2006)

Diener'a (2000) göre bilimsel olarak kullanılan bir terim olan öznel iyi oluş, günlük yaşamda insanlar tarafından mutluluk olarak adlandırılır. Diener (1984) öznel iyi oluşu kişilerin yaşam doyumları ve her türlü duygulanımlarıyla ilgili kapsamlı bir değerlendirme olarak görmüştür (Tuzgöl Dost, 2005). Diener'a (2000) göre bireyler,

fazlasıyla hoş ve azınlıkla hoş olmayan duygular hissettiklerinde, dikkat ve ilgilerini çeken eylemlerde bulduklarında, fazlasıyla neşe ve azınlıkla acı hissettiklerinde ve hayatlarıyla ilgili hoşnut olduklarında yüksek bir öznel iyi oluş yaşarlar. Yani öznel iyi oluş sık olumlu duygulanım, az olumsuz duygulanım ve yüksek yaşam doyumuyla alakalıdır. Genel açıdan bakıldığında öznel iyi oluşun üç boyutu olumlu ve olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu olarak aktarılabilir. İyi bir yaşam sürmek ve bu durumdan duyulan memnuniyetin sebepleri kapsamlı olsa da öznel iyi oluş, daha çok bireyin hayatıyla alakalı kendi değerlendirmesiyle alakalıdır (Tuzgöl Dost, 2005).

Rogers'ın insancıl bakış açısına göre her insanın içinde başarıya ve mutluluk potansiyeli vardır. Bireylerin yaşamda uygun doyum noktasına ulaşmasının, potansiyelini tam kullandığı anlamına geldiğini aktarmıştır. Potansiyelini tam kullanan bireylerin özellikleri yeni deneyimlere açık olması, kendi duygularına güvenmeyi öğrenmesi, toplumun beklentilerine yönelik rollere diğer bireylerden daha az istekli olması ve duyguları diğer bireylere göre daha derin ve yoğun yaşaması şeklinde aktarılabilir (Burger, 2006).

Davranışçı kuramın öncülerinden olan Skinner, düşüncelerin ve içsel deneyimlerin varlığını inkar etmeyip kendi davranışlarımızın içsel nedenlerini gözlemleyebileceğimizi aktarmıştır. Bu içsel nedenlerden biri olan mutlulukla ilgili tanımını ise edimsel pekiştirmenin bir yan ürünü olarak yapmakta ve insanlara mutluluk veren öğeleri insanları pekiştiren öğeler olarak yapmaktadır (Burger, 2006).

### **2.2.2.Mutluluğu Etkileyen Faktörler**

Mutluluk, iyi oluş kavramları iyilik haliyle ilgili kavramlardır. Kişilik araştırmalarında incelenen konular bir şekilde iyilik haliyle bağlantılıdır ve özellikle kişilik değişkenleriyle mutluluk arasındaki bağlantıya önem verilmiştir (Burger, 2006). Yani kişilik özellikleriyle mutluluk arasında bazı ilişkiler vardır.

#### **2.2.2.1.Yaşam doyumunu**

Yaşam doyumunu bireyin hayatıyla ilgili bütünsel olarak tüm yorumlarını kapsayan bir terimdir ve Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) yaşam

doyumuyla ilgili bireyin yargılarının meydana gelmesini, bireyin içinde bulunduğu hali diğer kriterlerle karşılaştırmasına bağlamışlardır (Çivitçi, 2012). Yaşam doyumunu, sadece tek bir duruma bağlı olmamakta, bireyin yaşamındaki doyumların genel bir ifadesini oluşturmaktadır (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005). Yaşam doyumunu bireyin öznel iyi oluşunun bilişsel boyutu şeklinde açıklanmaktadır. (Tuzgöl-Dost, 2007). DeNeve ve Cooper'ın araştırmalarında da yaşam doyumunun mutluluğu yüksek seviyede yordadığı bulunmaktadır (DeNeve&Cooper, 1998).

#### **2.2.2.2.Olumlu duyuş**

Frijida'ya (2000) göre bir duygu dört bileşene göre tanımlanabilmektedir : yorum, öznel deneyim, fizyolojik tepkiler ve gözlemlenebilir davranışlar. Öncelikle bir uyarıcı bireyin durumuna göre yorumlanır, değerlendirilir. İkinci olarak mutluluk veya korku gibi öznel duygular yaşanır. Sonra nefes alıp vermede veya kalp atışında değişimler yaşanır, etkiler fizyolojik olarak hissedilir. Son olarak da bireyde gülümsemek, ağlamak gibi görülebilir davranışlar görülür (Plotnik, 2009). Araştırmacılar bazı duyguların yakın ilişki içerisinde oldukları ve mutlu insanların hevesli olmaya daha yatkın oldukları sonucuna varmışlardır. Ayrıca bireylerin olumlu ve olumsuz duyguları yaşama seviyesini belirleyen bireysel farklılıklarla ilgili araştırmalar da yapılmıştır. Duygusal deneyimlerimizi belirlemek için kullanılan duyuşu olumlu ve olumsuz olarak iki boyut üzerinde şekillendirmişlerdir. Olumlu duyuş düzeyi yüksek olanların aktif ve genel olarak hoşnut oldukları, yaşamlarında doyuma ulaştıkları görülmektedir (Burger, 2006).

#### **2.2.2.3.Öz saygı**

Öz saygı, bireyin kendini değerlendirerek kendisiyle ilgili yargı ve geliştirdiği tutumdur. Özsaygı bireyin kendini değerli görmesiyle, kendini olduğu gibi kabul etmesiyle, kendiyle ilgili olumlu düşüncelerle ilişkilendirilerek tanımlanabilir (Kuzgun 2000). Öz saygı da mutlulukla ilişkili olan kavramlardandır ve özsaygısı yüksek bireyler düşük bireylere oranla kendilerinden ve hayatlarından daha hoşnutlardır (Burger, 2006).

#### **2.2.2.4.Dışa dönüklük ve Nevrotiklik**

Kişiliğimizi oluşturan özellikler, beş temel kişilik boyutu üzerinde toplanabilmektedir ve McCrae ve Costa (1986) bunları nevroitiklik, dışa dönüklük, açıklık, uyumluluk ve özdisiplin olarak belirlemişlerdir. Bu terimler farklı kelimelerle kullanılsa da en sık kullanılanları bunlardır. Bu kişilik özelliklerinden öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordayan, en çok ilgisi bulunan dışa dönüklük ve nevroitikliktir (Doğan, 2012). Bu sebeple öznel iyi oluşu pozitif yönde yüksek derece anlamlı olarak yordayan dışa dönüklük ve negatif yönde yüksek derecede anlamlı olarak yordayan nevroitiklik boyutlarından bahsedilecektir. Dışa dönüklük mutlulukta belirleyici rol oynamakta, mutluluk seviyeleri içe dönüklere göre daha fazladır (Burger, 2006). Dışa dönüklük daha çok sosyallikle ilgili bir terimdir. McCrae ve Costa (1992) dışa dönüklüğü sosyal, aktif olmakla, bireyin çevresindeki kişilerle olan olumlu ilişkileriyle ve sempatiklikle açıklamaktadır (Taymur ve Türkçapar, 2012). Yani bu kişiler daha sosyal, sıcakkanlı, iyimser ve girişkendirler. Nevrotik bireyler ise duygularında fazlaca değişiklik yaşayan ve duygusal anlamda sıkıntı çeken bireylerdir. Nevrotiklik depresif, kaygılı, güvensiz, huzursuz olma gibi kişilik özelliklerini içinde bulundurmaktadır. Nevrotik kişilik özelliğinin öznel iyi oluşu negatif yönde anlamlı seviyede yordadığı bulgulanmıştır (Doğan, 2012).

#### **2.2.2.5.Başaçıkma Yolları ve İyimserlik**

İnsanlar yaşamları boyunca olumlu veya olumsuz birçok durum veya olayla karşı karşıya kalmaktadırlar. Yaşanılan olumsuz olaylar ve güçlükler doğal olarak bireyin bunlarla baş etmeye çalışmasıyla çözümlendirilmeye çalışılır. Öncelikle birey durumla ilgili bir değerlendirme yapmakta, daha sonra kişilik özelliklerine bağlı olarak kendi becerilerini harekete geçirmekte ve çözümlenmeye yönelik bir eylemde bulunmaktadır (Türküm, 2001). Folkman ve Lazarus (1988) stresli durumlarla başa çıkma eylemlerini, kişinin bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmışlardır. Bu araştırmacılara göre stresle başa çıkma yolları, fazlasıyla yapılan davranışlara göre farklı isimlendirmeler almaktadırlar. Bu modele göre aktif, problem odaklı başa çıkma, bireyin stres yaratan sorun ve çözüm yolları üzerinde çalışmasını ve yoğunlaşmasını kapsamaktadır. Duygu odaklı başa çıkma, bireyin yaşanan olumsuz duyguları azaltmaya yönelik çabalarını içermektedir. Kaçınma odaklı başa çıkma

bireyin stres yaratan durumun gerçekliğiyle yüzleşmektense ondan uzak durma çabaları nedeniyle bu ismi almıştır ve haz almaya odaklı başa çıkma bireyin hayatına kendisini daha iyi hissettirecek yeni öğeler koyma çabalarıdır (Türküm, 2001). Aktif, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullananların en etkili başa çıkma stratejisini kullandıkları, bazı durumlardaysa bireylerin duygularını kontrol etmek için kullandığı duygu odaklı stratejilerin de etkili olduğu bilinmektedir. Ayrıca iyimser bireylerin kötümserlere oranla daha etkili başa çıkma stratejileri kullandıkları ortaya çıkmıştır (Burger,2006). Başa çıkma stratejileri iyimserlik ve kötümserlikle alakalı olmakla beraber Chang'in (1996) araştırmaları, iyimserlik ve kötümserliğin iyilik halinin dolayısıyla mutluluğun yordayıcıları olabileceği sonucuna varmıştır (Türküm, 2001). Ayrıca Gülcan ve Bal (2014) iyimserliğin mutluluk ile pozitif yönde ayrıca yaşam doyumuyla da pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu araştırmalarında ortaya koymuşlardır (Gülcan ve Bal, 2014).

#### **2.2.2.6.Kontrol Odağı**

Rotter kontrol odağını bireyin bazı beklentileri sonucu ortaya çıkan içsel bir süreç olarak ve bu içsel süreçte kişinin yaşadığı olayları olumlu ve olumsuz sebeplere bağlama olarak tanımlamıştır. Bu beklentilerin daha önceki yaşantılardaki davranışlar sonrası ortaya çıkan pekiştireçlerle güçlendiğini belirtmektedir. Pekiştireçlerin olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrıldığı düşünüldüğünde, birey beklentilerini daha önceki davranışlarının sonucunda ortaya çıkan olumlu ve olumsuz pekiştireçlere bağlayacaktır. Birey yaşadığı olaylara, yaptığı davranışlarına aldığı pekiştireçleri zihninde genelleyecektir (Dağ, 2002). Bu da olayların sebeplerini kendine veya dış güçlere bağlamasına sebep olacaktır. Kontrol odağı esasında bireyin beklentilerinin kişinin kendisiyle alakalı olup olmaması ile ilgilidir. İçsel kontrol odağı ve dışsal kontrol odağı olarak ikiye ayrılmaktadır. Bireyin yaşanan bir durum veya olayın sebebinin kendisiyle ilgili olduğunu düşünmesi içsel kontrol odağı, kendisiyle ilgili olmadığını ve kontrolünün dışında geliştiğini düşünmesi dışsal kontrol odağı şeklinde tanımlanmıştır (Burger, 2006). Yetim'in (2001) çalışmalarının bulgularına göre öznel iyi oluşla kontrol odağı arasında bir ilişki bulunmaktadır (Akt. Canbulat ve Çankaya, 2014). Bir başka araştırmada Compton (2000) iyimserlik, benlik saygısı, iç kontrol odağı ve olumlu sosyal ilişkiler gibi kişilik özelliklerinin

öznel iyi oluşa etkilerini incelemiş ve çalışmada öznel olarak iyi olma ile kişilik değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulmuştur (Akt. Öztürk ve Siviş, 2015). Dolayısıyla öznel iyi olma düzeyine, mutluluğa etki eden faktörler arasına kontrol odağı da yerleştirilebilmektedir.

#### **2.2.2.7.Diğer Değişkenler**

Yapılan araştırmalar doğrultusunda öznel iyi oluşu cinsiyet, yaş, eğitim, evlilik ve gelir gibi demografik değişkenler de görülmektedir (Kangal, 2013). Lyubomirsky (2007) ise mutluluğu etkileyen faktörleri yaşam koşulları, amaca yönelik davranışlar, genetik faktörler ve kişilik özellikleri olarak üçe ayırmıştır (Lyubomirski, 2007). Yani yukarıdaki bölümlerde açıklanan değişkenlerden başka, mutluluğu etkileyen diğer faktörleri cinsiyet, yaş, eğitim, gelir düzeyi, yaşam koşulları, amaca yönelik davranışlar ve genetik özellikler olarak söyleyebiliriz.

#### **2.2.3.Mutlulukla İlgili Araştırmalar**

Çalışmanın bu kısmında mutluluk, öznel iyi oluşla ilgili literatürdeki bazı araştırmalara yer verilecektir.

##### **2.2.3.1.Mutlulukla İlgili Türkçe'ye Uyarlanmış Psikometrik Ölçüm Araçları**

Doğan ve Totan (2013) 'Öznel Mutluluk Ölçeği Türkçe Versiyonu'nun psikometrik özellikleri' adlı araştırmalarında, dünya çapında öznel mutluluğu ölçen Öznel Mutluluk Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerini tespit etmek amaçlanmıştır. Çalışmaya 348 üniversite öğrencisi ve 222 halk grubu olarak toplam 696 kişi katılmıştır. Ölçek tek faktörden oluşmaktadır ve iç tutarlığı yeterli bulunmuştur. Öznel Mutluluk Ölçeği Türkçe Versiyonu'nun öznel iyi oluşu ölçen diğer ölçme araçlarıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ve mutluluğu değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Doğan ve Totan, 2013).

Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılan 'Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu' adlı çalışma, Hills ve Arygle (2002) tarafından geliştirilen orijinal halinden

Türkçe'ye uyarlanmasını konu almaktadır. 8 maddelik Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa formu, çalışma Türkçe'ye uyarlandıktan sonra 7 maddeye indirilmiş (5'li likert tipi) ve psikometrik özellikleri incelenmiştir. 18-30 yaş aralığındaki 532 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler toplanmış ve sonucunda Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin mutluluk seviyelerini ölçmek için kullanılabileceği; yaşam doyumu, iyimserlik ve depresyon arasında ölçek ile anlamlı bağıntılar mevcut olduğu, cinsiyetlere göre bir fark bulgulanmamıştır (Doğan ve Çötök, 2011).

### **2.2.3.2.Ergen bireylerle yapılan mutluluk ile ilişkili araştırmalar**

Eryılmaz ve Ögülmüş'ün (2010) 'Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik' çalışmasında, kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşu ile ilişkilerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Toplam 541 ergen araştırmada bulunmuştur; ergenlerin öznel iyi oluşunu yordayan kişilik özelliklerinin dışa dönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk olduğu bulunmuştur. Ergen öznel iyi oluşu ile duygusal dengesizlik arasında negatif yönde ve orta düzeyde, sorumluluk ve dışa dönüklük kişilik özellikleri ile pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişkiler bulgulanmıştır (Eryılmaz ve Ögülmüş, 2010).

Eryılmaz ve Apay (2011) 'Ergen Öznel İyi Oluşu İle Kimlik Statüsü İlişkisinin İncelenmesi' adlı çalışmalarında ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüleri ve cinsiyet arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmaya toplamda 255 ergen birey katılım göstermiştir. Araştırmanın sonucu başarılı ve ipotekli kimlik statüsüne sahip olma ile ergen öznel iyi oluşu anlamlı ve önemli düzeyde ilişkili olduğu yönündedir. Ergen öznel iyi oluşunun cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Başarılı kimlik statüsüne sahip ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri yükselirken, ipotekli kimlik statüsüne sahip ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin düşmekte olduğu bulgulanmıştır (Eryılmaz ve Apay, 2011).

### **2.2.3.3.Yetişkin bireylerle yapılan mutlulukla ilgili araştırmalar**

Gülcan ve Bal'ın (2014) 'Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi' çalışmasında, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkilerini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya

üniversitede öğrenim gören 225 kadın 169 erkek olmak üzere toplamda 324 genç yetişkin birey katılım göstermiştir. Çalışma sonunda iyimser olmanın, yaşam doyumu ve mutlulukla pozitif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Gülcan ve Bal, 2014).

Eryılmaz ve Ercan'ın (2011) 'Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi' çalışması yetişkin bireylerle yapılan öznel iyi oluş ve mutlulukla ilgili araştırmaların kısıtlılığından dolayı yetişkin bireyleri de içine alması sebebiyle bu başlık altına eklenmiştir. Araştırma 14-17 yaş aralığında (ergenlik), 19-25 yaş aralığında (genç yetişkinlik) ve 26-45 yaş aralığında (yetişkinlik) ; 372'si kadın 327'si erkek, toplamda 699 bireyden alınan verilerle yürütülmüştür. 14-17 yaş aralığındaki bireylerin öznel iyi oluşlarını, dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin ; 19-25 yaş aralığındaki bireylerin öznel iyi oluşlarını dışa dönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin ; 26-45 yaş aralığındaki bireylerin öznel iyi oluşlarını ise, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin anlamlı bir şekilde açıkladığı sonucu ortaya çıkarılmıştır (Eryılmaz ve Ercan, 2011).

#### **2.2.3.4.Yaşlı Bireylerle yapılan mutlulukla ilgili araştırmalar**

Eryılmaz ve Atak (2011) 'Ailesiyle Yaşayan Yaşlılarda Mutluluk Modeli' çalışmalarında, yaşlılıkta kişilik özellikleri, yalnızlık ve algılanan kontrolle öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi bulmaya yönelik bir model geliştirmeyi amaçlamışlardır. Ailesiyle yaşayan toplam 218 yaşlı katılmıştır. Araştırmanın sonuçları yaşlıların duygusal dengesizlik, sorumluluk ve yalnızlık seviyeleri yükseldiği zaman, öznel iyi oluş düzeyleri düştüğü; algılanan kontrol düzeylerinin yükselmesiyle doğru orantılı olarak öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmekte olduğu yönündedir (Eryılmaz ve Atak, 2011).

#### **2.3.Psikolojik Sağlamlık**

Bireyin güçlü yönlerine odaklanmış olan pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri de psikolojik sağlamlıktır. Sağlamlık terimini Türkçe'ye çevirirken bu terimin karşılık geldiği kelimelerle ilgili birkaç farklılık görülecektir.

Öncelikle sağlamlık kelimesinin köküne incek olunursa, Greene'e (2002) göre sağlamlık kelimesi Latince 'resiliens' kelimesinden türemiştir (Akt. Güloğlu, Kararımak, 2010) ve İngilizcede 'resilience' Oxford Wordpower Dictionary'de (2001) değişime, hastalık veya şok edici durumlara karşı yeterince güçlü olmak şeklinde, Longman'da (2008) zor bir durum veya olaydan sonra tekrar güçlü, mutlu ve başarılı olabilme şeklinde tanımlanmıştır. Bu araştırmada ve Doğan'ın (2015), Arslan'ın (2015) çalışmalarında olduğu gibi sağlamlık kelimesi kullanılsa da, yapılan literatür taramasında sağlamlık direçlilik (Plotnik, 2009), yılmazlık (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016; Çakar, Karataş ve Çakır, 2014), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006) ve dayanıklılık (Taşđın ve Çetin,2006) olarak karşılık bulmuştur.

### **2.3.1.Psikolojik sağlamlıkla ilgili tanım ve yorumlar**

İnsanlar yaşamları boyunca pek çok olumsuzluk yaşarlar ve önemli olan bu olumsuzluklar karşısında güçlü durabilmek, bunlarla başa çıkabilmek ve sonrasında eski işlevselliğe geri dönebilmektir. Bu başa çıkma süreciyle ilgili olan psikolojik sağlamlıkla ilgili literatür taraması yapıldığında bu terimle ilgili birçok tanıma rastlanmaktadır. Block ve Kremen (1996) psikolojik sağlamlığı bir uyum süreci olarak görmüş ve olumsuz olay ve durumların etkileriyle başa çıkabilme ve bunlara uyum sağlama olarak tanımlamıştır (Akt. Güloğlu ve Kararımak, 2010).

Psikolojik sağlamlığa denk olan yılmazlıkla ilgili Weiten, Hammer ve Dunn (2016) savaş, depresyon, boşanma, şiddet, sevilen bireylerin kaybı vb. gibi bireyin yaşamında olması muhtemel önemli yaşam olaylarından sonra bunlarla yüzleştğinde başarılı olması ve kendini toparlayabilme yetisi şeklinde tanım yapmışlardır (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016). Masten (2001) sağlamlığın yaşamda ciddi tehdit oluşturan unsurlar var olsa da, bireyin en sonunda kendini geliştirmesi ve uyum göstermesini sağlayan bir grup olguyu temsil ettiğini belirtmiştir (Masten, 2001).

Plotnik (2009) ise dirençlilik dolayısıyla sağlamlığı bazı kişilik özelliklerinin birleşimi olan bir olgu olarak tanımlamıştır. Bu özellikleri kontrol, adanmışlık ve meydan okuma olarak belirlemiş ve bu özelliklere sahip olan bireylerin bazı stresli durumların olası zarar veren etkilerinden korunduğunu ve psikosomatik belirtilerin orta çıkmasının engellediğini belirtmiştir (Plotnik, 2009). Luthar ve arkadaşlarına

(2000) göre psikolojik sağlamlık tanımlanırken iki önemli değerin var olması gerektiğini belirtmiştir. Birincisi mŭhim bir olumsuzluk ya da stres veren durum içerisinde bulunulması, ikincisi de bireyin gelişmesini engelleyecek olumsuzluklara karşın yine de bireyin uyum sağlama sŭrecinde başarılı olunmasıdır (Ŗzer ve Deniz, 2014).

Kararımak (2006) psikolojik sağlamliğın bireyin hayatında değişikliğe sebep olan bir takım olumsuzluklarla karşılaştıktan sonraki uyum sŭrecini kapsadığını ve bu sŭrete bazı risk faktŖrleri ve koruyucu faktŖrlerin etkileşiminin sŖz konusu olduğunu vurgulamaktadır (Kararımak, 2006). Gizir (2007) araştırmalarından elde ettiği bulgularla psikolojik sağlamliğın iki boyutlu bir kavram olduğunu, Ŗncelikle ilk olarak bireyin bir tehdiye ve gŭlŭđe maruz kalması gerekmekte, sonrasındaya ikincil olarak bu tehdit ve gŭlŭklerin genel ifadesi olan olumsuz koşullara rağmen yaşamının farklı alanlarında başarı elde ederek uyum sağlaması gerekmektedir (Gizir, 2007). Sonuç olarak, yapılan literatŭr taramasının Ŗzetlenecek olursa psikolojik sağlamlık kavramının ortaya çıkmasını sağlayan, etkileyen Ŗnem arz eden iki durum sŖz konusudur :

1. Risk faktŖrleri : Olumsuz durumlar ve zorluklara sebep olan faktŖrler,
2. Koruyucu faktŖrler : Başarılı bir şekilde olumsuz durum ve zorlukların ŭstesinden gelinmesini sağlayan faktŖrler.

### **2.3.2.Psikolojik Sağlamliğı Etkileyen FaktŖrler**

Çalışmanın bu bŖlŭmŭnde, yapılan literatŭr taraması sonunda psikolojik sağlamliğı etkileyen faktŖrleri açıklamak hedeflenmiştir.

#### **2.3.2.1.Risk FaktŖrleri**

Risk faktŖrlerinin psikolojik sağlamlık kavramının ortaya çıkmasında rol oynayan etkenlerden biri olduğu gŖrŭlse de bu risk faktŖrleriyle ilgili bilgilerden Ŗnce risk ile ilgili açıklama yapılmalıdır. Risk bireyin yaşamında sorun teşkil eden bir durumun oluşmasına neden olan, bu sorunlu durumun devam etmesi ve daha fazla ilerlemesi ihtimalini fazlalaştıran herhangi bir olay, deneyim veya durumdur (Ŗz ve

Yılmaz, 2009). Risk kelimesi, gerçekleşme olasılığı olan olumsuz sonuçları önceden kestiren bir öge olarak ve negatif yaşam koşullarını tanımlamak için kullanılmaktadır (Terzi, 2006). Risk faktörleri de riskin ortaya çıkmasına, sorunlu duruma sebep olabilecek olan etmenlerdir. Weiten, Hammer ve Dunn (2016) yaptıkları araştırmalarda bu riskleri bireyin yaşamında tehdit oluşturan unsurlar olarak görmüştür ve bu tehditlerin büyük ya da küçük, aşırı ya da sıradan niteliklerde olabileceğini iletmişlerdir. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili olan bu tehditlerle ilgili yaptıkları araştırmalarda savaş, doğal felaketler, alkolizm, aile içi şiddet, boşanma, sevilen bireylerin kaybı gibi olayların incelendiğini belirtmişlerdir (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016).

Psikolojik sağlamlığa etki eden risk faktörleri birçok araştırmada incelenmiş ve Kararımak (2006) bu risk faktörlerinin yoksulluk, aile bireylerindeki ruhsal rahatsızlıklar, genetik bozukluk, cinsel taciz, boşanma, doğal afetler ve terör gibi olumsuz deneyimler veya felaketler olabileceğini iletmiştir (Kararımak, 2006). Ergenlerde depresyonun dayanıklılık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler çerçevesinde incelendiği bir çalışmada risk faktörlerinin biyolojik etkenler ve çevresel etkenler olarak ikiye ayrıldığı; biyolojik etkilerde ailesel ve genetik etkilerin, çevresel etkilerin ise stres, düşük özdeğer duygusu, aile ve çevreden alınamayan destek, sağlıkla ilgili sorunlar, yakın bireylerin ölümü, duygusal ilişkinin son bulması, sigara içme gibi davranışların bulunduğu görülmektedir (Taşğın ve Çetin, 2006).

Alanda yapılan çalışmalar risk faktörüyle ilgili daha fazla bilginin toplanmasıyla beraber tek yönlü bir risk faktöründen ziyade bireyin yaşamında birçok risk faktörünün bir arada bulunduğunu ve bunların bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesine tehdit oluşturduğu farkedilmiştir. Buna bağlı olarak, Masten ve Reed (2002) risk faktörleriyle ilgili sıklıkla eş zamanlı olarak ortaya çıktıklarını ve bir birikime yol açtıklarını belirtmişlerdir (Kararımak, 2006).

Gizir'in (2007) psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine derlemesinde, yapılan araştırmalar sentezlenerek risk faktörleri kişisel, ailevi ve çevresel etmenler olarak üç boyutta gruplandırılmıştır. Bu boyutlardaki ögeler :

1. Kişisel risk etmenleri:
  - Erken doğum
  - Negatif yaşam olayları
  - Kronik hastalıklar
2. Ailevi risk etmenleri:
  - Ebeveynlerin ruhsal ya da fiziksel hastalığı
  - Ebeveynlerin ayrılması, ölümü ya da bir ebeveyn ile yaşamak
  - Ergenlikte çocuk doğurmak
3. Çevresel risk faktörleri:
  - Maddi sıkıntılar
  - Her türlü çocuk suistimali
  - Savaş ve doğal afetler
  - Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
  - Evsizlik (Gizir, 2007).

#### **2.3.2.2.Koruyucu Faktörler**

Psikolojik sağlamlığın açıklanmasında önemli yere sahip koruyucu faktörler, psikolojik sağlamlığın bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilecek ve tehdit edebilecek olaylarla karşılaşmasının ardından gelen uyum sürecine destek olan faktörlerdir. Koruyucu faktörler, bireyin yaşadığı zorlu olayların kötü etkilerini azalmaya, ortadan kaldırmaya ve bireyin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olan değişkenlerdir (Terzi, 2006; Öz ve Yılmaz,2009). Koruyucu faktörler ortada var olan olumsuz sonuçlar doğurabilecek potansiyeli azaltmak üzere risk faktörleriyle etkileşime girmekte ve Masten ve Coatsworth (1998) koruyucu faktörleri, uyum gösterme sürecinin başarılı olmasında strese karşı ara bulucu veya katalizör olarak işlev gördüklerinden bu faktörlerin etkileri de koruyucu süreçler ya da mekanizmalar olarak adlandırılmaktadır (Eminağaoğlu, 2006).

Romano ve Hage'e (2000) göre bireyin yaşadığı çevrede koruyucu etkenlerin varlığı önemlidir. Bu faktörler hem sorunu ortaya çıkmadan önce önlemeyi; dolayısıyla oluşacak problem davranışları azaltmayı sağlar; hem de bireyin psikolojik ve biyolojik iyi oluşunu artıracak davranışları, tutumları ve bilgileri

kuvvetlendirerek, geliştirmesine yardım edip zorluklar karşısında sağlam durmasını sağlar (Terzi, 2006).

Gizir ve Aydın (2016) psikolojik sağlamlıkla çeşitli kùltùrler, yaş grupları ve zorlu yaşam olayları ile ilgili araştırmaların sentezi olarak, risk altında bulunan bireyleri başarı ve yeterliğe ulaştıran birçok ortak içsel (bireysel) ve dışsal (çevresel) koruyucu faktörün varlığının mümkün olduğunu belirtmişlerdir (Gizir ve Aydın, 2016).

Genel söylemde içsel ve dışsal koruyucu faktörler, bireysel, ailesel ve çevresel etmenler etrafında şekillenmektedir (Gizir ve Aydın, 2016; Kararımak, 2006). Yapılan literatür taramalarının sentezinde bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerden bahsetmek mümkün olmaktadır. Bu faktörler koruyucu faktör olmaları dolayısıyla, bireylerin psikolojik sağlımlıkları üzerinde olumlu etkiye sahiptirler. Bireysel faktörler genetik, içgüdüsel ve birey kaynaklı olup biyolojik ve psikolojik faktörleri içermekte ve çevresel faktörler aile ve aile dışı ortam, sosyal çevredeki faktörleri içermektedir (Çataloğlu, 2011).

1. Kişisel koruyucu faktörler : Zeka, akademik başarı, olumlu mizaç, iç kontrol odağı, benlik saygısı ve özyeterlik, kişisel farkındalık ve kendini kabul, özerklik, hayatta amacının olması ve gelecekle ilgili pozitif beklentiler, problem çözüme becerileri, iyimserlik ve umut, sosyal açıdan yeterlilik, mizah, sağlıklı olma, cinsiyet, yaş, özgüven (Gizir ve Aydın, 2016; Kararımak, 2006).

2. Ailevi koruyucu faktörler : Destekleyici ebeveyn veya diğer aile üyeleriyle olumlu, yakın, destekleyici ilişkiler ve bağlar, etkili aile yapısı ve kuralları, çocukla ilgili gerçekçi beklentiler, sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olma, iyi ebeveynlik nitelikleri (Gizir ve Aydın, 2016; Kararımak, 2006).

3. Çevresel koruyucu faktörler : Sosyal çevredeki destekleyici kişilerle olumlu ilişkiler, arkadaş desteği, etkili toplumsal öğeler (okul, katılan sosyal topluluklar vb) (Gizir ve Aydın, 2016; Kararımak, 2006).

Weiten, Hammer ve Dunn (2016) araştırmaları sonucu psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasını sağlayan koruyucu faktörleri farklı bir açıdan değerlendirip,

posttravmatik gelişme olarak görmüşler ve posttravmatik gelişmeyi travma sonrasında aile, arkadaş ve yaşam için minnet duymayı arttırma, bireyin hayatındaki mühim şeyleri gerçekleştirme ve bireysel gücü yükseltme olarak tanımlamışlardır. Ayrıca bu araştırmacılar diğer araştırmalarda sözü geçen bireysel, ailesel ve aile dışı etmenleri travma sonrası gelişme ana başlığı altında toplamışlardır. Posttravmatik gelişme bakış açısından bireysel faktörler algısal değişiklikler, ailesel faktörler ilişkisel değişiklikler ve çevresel faktörler de yaşam niteliklerindeki değişiklikler olarak karşılık bulabilmektedir. Bu araştırmacıların mevcut literatürden kaynaklanıp posttravmatik gelişmeye etki eden faktörleri aşağıda görüldüğü gibi sentezlemişlerdir :

1. Algısal değişiklikler : Bireyin kendisini kurban değil hayatta kalan olarak algılaması, özgüven ve kişisel güç duygularını arttırması, kendisi dahil yaşamın kırılğan ve zorlu doğasına yönelik minnettarlığı arttırması.

2. İlişkisel değişiklikler : Bireyin çevresindeki diğer bireylerle olan paylaşma isteğini ve merhametini arttırması, aile ile yakın ilişki ve bağlara sahip olması, duygularını açığa çıkarma istekliliği ve diğer bireylerle yakınlık hislerine sahip olması.

3. Yaşam niteliklerindeki değişiklikler : Bireyin mal, para ve sosyal statüyle alakalı endişelerini azaltması, kolay yaşamaya istekli olması ve hayatın anlamıyla ilgili daha derin ve manevi hislere sahip olması (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016)

### **2.3.3.Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Araştırmalar**

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik sağlamlıkla ilgili Türkçeye uyarlanmış, Türkiye’de geliştirilmiş ve bu kavramın araştırıldığı bazı araştırma örnekleri açıklanacaktır.

### **2.3.3.1. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Türkçeye Uyarlanmış ve Türkiye’de Geliştirilmiş Psikometrik Ölçüm Araçları**

Basım ve Çetin’in (2011) Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması’nın (Resilience Scale for Adults) amacı bu ölçeğin Türkçe’ye uyarlamasını yaparak, güvenilirlik ve geçerliliğinin incelenmesidir. Çalışmaya 350 öğrenci ve 262 çalışan birey katılım göstermiştir. Orijinal ölçekle uyuşan ve ‘Kendilik algısı’, ‘Gelecek algısı’, ‘Yapısal stil’, ‘Sosyal yeterlilik’, ‘Aile uyumu’ ve ‘Sosyal kaynaklar’ boyutlarını içeren altı faktörlü yapı doğrulanmış ve ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğunu, Türkiye’de kullanılabileceğini bulgulamışlardır (Basım ve Çetin, 2011).

Doğan’ın (2015) ‘Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması’ bu ölçeğin özgün formunun Türkçe’ye uyarlamak ve psikometrik özelliklerini incelemeyi amaçlamıştır.. Araştırmaya 186 kadın, 109 erkek toplamda 295 üniversite öğrencisi birey katılım göstermiştir. Araştırmanın sonunda KPSÖ’nün üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır (Doğan, 2015).

Arslan’ın (2015) ‘Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması’ adlı araştırması Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin psikometrik özelliklerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 11-16 yaş aralığında ortaokul ve lisede öğrencisi toplam 256 birey katılım göstermiştir. Ölçek ile öz yeterlik, olumlu duygular arasında pozitif, olumsuz duygular ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulgulanmıştır. Araştırma sonucunda ölçeğin Türkiye’de çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlığı değerlendirmede kullanılabileceği gösterilmiştir (Arslan, 2015).

Gizir ve Aydın (2006) tarafından yapılan ‘Psikolojik Sağlamlık Ve Ergen Gelişim Ölçeği’nin Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları’ araştırması Wested (2001a) tarafından geliştirilen Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği’ni Türkçe’ye uyarlayarak geçerlik ve güvenirliliğini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın verileri Ankara’dan ilköğretim okulunda öğrenim gören 872 sekizinci

sınıf öğrencisi tarafından alınmıştır. Ölçek 9 dışsal ve 7 içsel koruyucu faktörden oluşmaktadır. Dışsal faktörler okul-içi ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, okul-içi etkinliklere katılım, çevresel ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, çevresel etkinliklere katılım, arkadaş grubundaki ilgi, arkadaş grubundaki yüksek beklentiler, ev-içi ilişkilerde ilgi, ev-içi yüksek beklentiler ve ev-içi etkinliklere katılım faktörlerinden oluşmaktadır. İşbirliği ve iletişim, empati, problem çözme, öz-yeterlik, öz-farkındalık, amaçlar ve eğitimsel beklentiler olarak adlandırılan 7 içsel koruyucu faktörden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu saptanmıştır (Gizir ve Aydın, 2006).

Kararımak ve ark. (2007) Ego-Sağlamlığı Ölçeği 1996 yılında Block ve Kremen tarafından geliştirilen envanter orijinal halinden Türkçe'ye uyarlanmıştır. Envanterin Türkçeye uyarlanma çalışmasında 3 farklı faktör bulunmuştur. Kişinin bu üç faktör yapısından aldığı puanların toplamı ego sağlamlık puanını meydana getirmektedir. Envanterden elde edilen yüksek puan yüksek düzeyde ego sağlamlığı vermektedir. Envanterde alt ölçek puanları yerine envanterdeki toplam 14 sorudan elde edilen toplam puanın kullanılması tavsiye edilmektedir. Çalışmanın sonucunda ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmış versiyonunun geçerli ve güvenilir olduğu ve kullanılabilirliği görülmüştür (Kararımak ve ark., 2007).

### **2.3.3.2. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Diğer Araştırmalar**

Terzi'nin (2008) 'Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücü'nün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi' adlı çalışması üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre kendini toparlama gücü düzeylerinin farklı olup olmadığını ortaya koymak, içsel koruyucu faktörlerin (iyimserlik, özyeterlik, problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi) kendini toparlama gücünü ne ölçüde yordayabildiklerini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın verilerini Gazi Üniversitesi'nden 264 öğrenci katılım göstermiştir. Sonuç olarak öğrencilerin kendini toparlama gücü puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği, toplam grup ile kız ve erkeklerde kendini toparlama gücü puanları ile iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme başa çıkma stratejisi puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Toplam grup ile kız ve erkeklerde iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme odaklı

başa çıkma stratejisi değişkenlerinin kendini toparlama gücü üzerinde anlamlı yordayıcılar oldukları görülmüştür (Terzi, 2008).

Özer ve Deniz'in (2014) 'Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi' adlı çalışması üniversite öğrencilerinin; Psikolojik Sağlık düzeylerinin, Duygusal Zeka Kişilik Özelliği yönünden incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma 523'ü kız, 243'ü erkek, toplam 766 öğrenciden alınan verilerle yürütülmüştür. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile duygusal Zeka alt boyutları puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ve duygusal zekanın iyi oluş ve sosyallik alt boyutlarının, psikolojik sağlık üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu gözlemlenmiştir (Özer ve Deniz, 2014).

Güloğlu ve Kararırmak (2010) 'Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık' adlı çalışmalarında benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığın üniversite öğrencilerinin yalnızlığını yordayıcısı olup olmadığını incelemeyi amaçlamışlardır. 296 kız 114 erkek olmak üzere toplamda 410 öğrenciden veri toplanmıştır. Sonuç olarak yalnızlık ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğu; benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordadığı bulgulanmıştır (Güloğlu ve Kararırmak, 2010).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1.Araştırmanın Amacı

Araştırma Türkiye'nin çeşitli illerinden toplanan verilerle, çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesini amaçlamaktadır.

#### 3.2.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma “tarama modeli” olarak tasarlanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şeklinde betimlemeyi hedefleyen bir araştırma türüdür. Araştırmaya konu olan olay, kişi ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2009).

#### 3.3.Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın örneklemini 2016 yılının Ocak – Nisan ayları arasında Türkiye genelinde çocuğu olan evli ve evli olmayan bireyler arasında rastlantısal olarak seçilen 56 evli olmayan, 64 evli toplamda 120 birey oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenini Türkiye genelinde çocuğu olan evli ve evli olmayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylere internet yolu ile ulaşılarak bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerine bakılmıştır.

#### 3.4. Verilerin Toplama Araçları

##### 3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formunda (cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı gibi) sorular yer almaktadır (EK-1). Hazırlanmış olan bu formda bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerine etki edebileceği düşünülen bilgileri toplamak amaçlanmıştır.

### **3.4.2. Ego-Sağlamlığı Ölçeği**

1996 yılında Block ve Kremen tarafından envanter geliştirilmiş ve 2007 yılında da Kararımak tarafından envanter Türkçe'ye uyarlanmıştır. Envanterin Türkçeye uyarlanma çalışmasında 3 farklı faktör bulunmuştur. Üçlü faktör yapısı ile envantere açıklanan varyans oranı % 47 olarak tespit edilmiştir. Kişinin bu üç faktör yapısından aldığı puanların toplamı ego sağlamlık puanını meydana getirmektedir. Envanterden elde edilen yüksek puan yüksek düzeyde ego sağlamlığı vermektedir. Envanterde alt ölçek puanları yerine envanterden elde edilen toplam puanın kullanılması tavsiye edilmektedir. Envanter 14 sorudan oluşmakta ve 4'lü Likert tipidir. Envanterin sorularından elde edilen Cronbach alfa değeri .80 olarak hesaplanmıştır. Üç hafta ara ile yapılan test-tekrar test iç güvenirlilik katsayısı ise 76 şeklinde hesaplanmıştır (Kararımak ve ark., 2011).

### **3.4.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)**

2002 yılında Hills ve Argyle tarafından envanter geliştirilmiştir. Envanter 7 sorudan meydana gelmekte ve 29 soruluk orijinal formuyla arasında 0,93(p<.001) korelasyon görülmüştür. 2011 yılında Doğan ve Çötök tarafından envanterin Türkçe'ye uyarlanması yapılmıştır. Buna göre tanımlayıcı faktör analizi sonucu öz-değeri 2,782 olan ve toplam varyansın % 39,74' ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Envanterin OMÖ-K'nin güvenirliliğine yönelik olarak iç tutarlık katsayısı 0,74, test tekrar test güvenirlilik katsayısı ise 0,85 olarak görülmüştür (Doğan ve ark., 2011).

### **3.5. Verilerin Toplanması**

Araştırmanın verileri 2016 yılının Ocak - Nisan ayları arasında toplanmıştır. Araştırma kapsamında örnekleme oluşturan çocuğu olan 56 evli olmayan ve 64 evli bireyden veriler internet yoluyla toplanmıştır.

### **3.6. Verilerin analizi**

Araştırmada SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılmıştır ve veriler analiz edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık ve mutluluk ölçeklerinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek örneklem Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda ölçeklerin dağılımının normal dağılmadığı saptanmıştır (Sırasıyla;  $z=.088$ ,  $p=0.023$  ve  $z=.141$ ,  $p=0.001$ ). Ölçekler normal dağılım göstermediği için istatistiki değerlendirmelerde non-parametrik testler kullanılmıştır. Bunun için niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann Whitney U testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. İki farklı değerkenin bağımlı değerikende farklılık yaratıp yaratmadığının belirlenmesi için İki Yönlü Anova testi uygulanmıştır.

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değerkenleri arasındaki ilişki Spearman korelasyon analizi ile test edilmiştir.

### **3.7. Etik Konular**

Türkiye genelinde çocuğu olan evli ve evli olmayan bireyler örneklem grubunu oluşturmakta olup araştırmaya katılan bireylere araştırma sorularını cevaplamaya yönelik hiçbir zorlama olmadığını ve verdikleri yanıtların hiçbir yerde ve hiç kimseyle paylaşılmayacağına dair bir açıklayıcı metin verilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 4.1.Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları

Bu bölümde çocuğu olan evli bireyler ile çocuğu olan evli olmayan bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk ölçeklerinden elde edilen bilgiler ile araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=120)**

Demografik Özellikler	Çocuğu olan evli bireyler (n=64)		Çocuğu olan evli olmayan bireyler (n=56)	
	Sayı	%	Sayı	%
<b>Cinsiyet</b>				
Kadın	26	40.6	40	71.4
Erkek	38	59.4	16	28.6
<b>Yaş</b>				
24-30 yaş arası	3	4.7	3	5.4
31-40 yaş arası	15	23.4	17	30.4
41-50 yaş arası	27	42.2	18	32.1
51 yaş ve üzeri	19	29.7	18	32.1
<b>Yaşanan şehir</b>				
Ankara	4	6.3	4	7.1
Bodrum	13	20.3	8	14.3
İstanbul	16	25.0	15	26.8
Muğla	20	31.3	10	17.9
Tekirdağ	4	6.3	5	8.9
Antalya	-	-	8	14.3
Kayseri	7	10.8	6	10.7
<b>Gelir düzeyi</b>				
1500 TL ve altı	14	21.9	6	10.7
1501 TL-2500 TL arası	8	12.5	11	19.6
2501 TL-3500 TL arası	8	12.5	19	33.9
3501 TL- 4500 TL arası	8	12.5	5	8.9
4501 TL-5500 TL arası	14	21.9	6	10.7
5501 TL ve üzeri	12	18.7	9	16.2

Demografik Özellikler	Çocuğu olan evli bireyler (n=64)		Çocuğu olan evli olmayan bireyler (n=56)	
	Sayı	%	Sayı	%
<b>Çocuk sayısı</b>				
Bir çocuk	28	43.8	35	62.5
İki çocuk	32	50.0	17	30.4
Üç çocuk ve üzeri	4	6.2	4	7.1
<b>Çocuğu ile birlikte yaşama durumu</b>				
Evet	55	85.9	40	71.4
Hayır	9	14.1	16	28.6
<b>İlk çocuğun yaşı</b>				
1-5 yaş arası	9	14.1	7	12.5
6-10 yaş arası	9	14.1	13	23.2
11-15 yaş arası	11	17.2	6	10.7
16-20 yaş arası	12	18.8	9	16.1
21-25 yaş arası	8	12.4	10	17.9
26 yaş ve üzeri	15	23.4	11	19.6

Araştırma dahilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 120 bireyin 64'ü (%53.3) çocuğu olan evli bireyler ve 56'sı (%46.7) çocuğu olan evli olmayan bireyler oluşturmaktadır. Çocuğu olan evli bireylerin 38'inin (%59.4) erkek olduğu, yaş ortalamalarının  $46.20 \pm 9.20$  olduğu, 20'sinin (%31.3) Muğla'da yaşamakta olduğu, 14'ünün (%21.9) gelir düzeyi 4501 TL-5500 TL arası olduğu, 32'sinin (%64.0) iki çocuğu olduğu, 55'inin (%85.9) çocuklarıyla birlikte yaşamakta olduğu ve ilk çocuklarının yaş ortalamasının  $17.20 \pm 9.43$  olduğu görülmüştür.

Çocuğu olan evli olmayan bireylerin 40'inin (%71.4) kadın olduğu, yaş ortalamalarının  $44.46 \pm 9.12$  olduğu, 15'inin (%26.8) İstanbul'da yaşamakta olduğu, 19'unun (%33.9) gelir düzeyi 2501 TL-3500 TL arası olduğu, 35'inin (%62.5) bir çocuğu olduğu, 40'inin (%71.4) çocuklarıyla birlikte yaşamakta olduğu ve ilk çocuklarının yaş ortalaması  $17.16 \pm 10.19$  olduğu görülmüştür.

#### 4.2. Bireylerin Evli Olup Olmamasına Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması

Bu araştırmanın genel amacı kapsamında öncelikle “Bireylerin evli olup olmamasına göre bireylerin psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt bulunmaya çalışılmıştır.

**Tablo 4.2: Bireylerin Evli Olup Olmamasına Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	X	SS	U	Z	p
Psikolojik sağlık	Evli	64	39.57	6.10	1715.50	-.403	.687
	Bekar	56	39.62	5.01			
	<b>Toplam</b>	120					
Grup		N	X	SS	U	Z	p
Mutluluk	Evli	64	21.92	2.94	1615.00	-.937	.349
	Bekar	56	22.17	4.04			
	<b>Toplam</b>	120					

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi; bireylerin evli olup olmamasına göre psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; U=1715.50 ve U=1615.00 ;  $p>0.05$ ).

#### 4.3. Çocuğu Olan Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde ikinci olarak “Çocuğu olan evli bireylerin cinsiyetlerine göre bireylerin psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.3: Çocuğu Olan Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	X	SS	U	Z	p
Psikolojik sağlamlık	Kadın	26	39.30	5.70	448.00	-.630	.529
	Erkek	38	39.76	6.43			
	<b>Toplam</b>	64					
Grup		N	X	SS	U	Z	p
Mutluluk	Kadın	26	21.76	3.37	463.50	-.420	.675
	Erkek	38	22.02	2.64			
	<b>Toplam</b>	64					

Tablo 4.3’de görüldüğü gibi; çocuğu olan evli bireylerin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; U=448.00 ve U=463.50 ; p>0.05).

#### **4.4.Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde üçüncü olarak “Çocuğu olan evli olmayan bireylerin cinsiyetlerine göre bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.4: Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	X	SS	U	Z	p
Psikolojik sağlıklı	Kadın	40	39.52	5.06			
	Erkek	16	39.87	5.04	313.50	-.118	.906
	<b>Toplam</b>	56					
Grup		N	X	SS	U	Z	p
Mutluluk	Kadın	40	23.10	3.42			
	Erkek	16	19.87	4.643	168.00	-2.77	.005**
	<b>Toplam</b>	56					

\*\*p<0.01

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi; çocuğu olan evli olmayan bireylerin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlık ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (U=168.00 ; p>0.05).

Çocuğu olan evli olmayan bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında mutluluk ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.01). Mutluluk ölçeği puanları açısından kadınların lehine anlamlı bir fark vardır [U=168.00, p=.005]. **Çocuğu olan evli olmayan kadınların mutluluk düzeylerinin çocuğu olan evli olmayan erkeklerin mutluluk düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

#### 4.5.Çocuğu Olan Evli Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dördüncü olarak “Çocuğu olan evli bireylerin yaşlarına göre psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinden aldığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.5: Çocuğu Olan Evli Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

<b>Boyut</b>	<b>Boyut</b>	<b>N</b>	<b>R</b>	<b>p</b>
Psikolojik sağlık ölçeği puanları	Yaş	64	.147	.245
<b>Boyut</b>	<b>Boyut</b>	<b>N</b>	<b>R</b>	<b>p</b>
Mutluluk ölçeği puanları	Yaş	64	.065	.612

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi; çocuğu olan evli bireylerin yaşları ile psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon Testi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (sırasıyla  $r=.147$  ve  $r=.065$ ;  $p>0.05$ ).

#### **4.6.Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde beşinci olarak “Çocuğu olan evli olmayan bireylerin yaşlarına göre psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinden aldığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.6: Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

<b>Boyut</b>	<b>Boyut</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
Psikolojik sağlık ölçeği puanları	Yaş	56	.158	.244
<b>Boyut</b>	<b>Boyut</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
Mutluluk ölçeği puanları	Yaş	56	.156	.252

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi; çocuğu olan evli olmayan bireylerin yaşları ile psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon Testi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (sırasıyla  $r=.158$  ve  $r=.156$ ;  $p>0.05$ ).

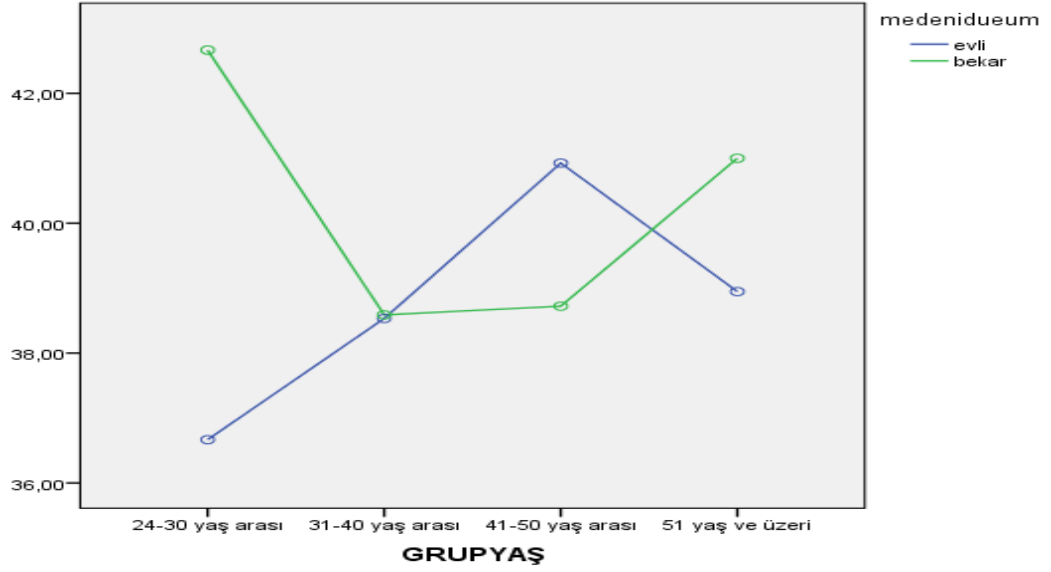
#### **4.7. Bireylerin Yaşları ve Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde altıncı olarak “Bireylerin yaşları ve bireylerin evli olup olmadığına göre psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.7: Bireylerin Yaşları ve Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması – İki Yönlü ANOVA Sonuçları**

<b>Varyansın Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Yaş	41.061	3	13.687	.433	.730
Medeni durum	35.103	1	35.103	1.111	.294
Yaş * medeni durum	144.696	3	48.232	1.526	.212
Hata	3539.595	112	31.604		
Toplam	19192.000	120			

Tablo 4.7.’de görüldüğü gibi; tablonun yaş \* medeni durum satırındaki değerlerden yaş ile medeni durumun psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki ortak etkisinin ( $F(1,3)= 1.526$ ,  $p>0.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.



**Şekil 1. Bireylerin Yaşlarına ve Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Diyagram**

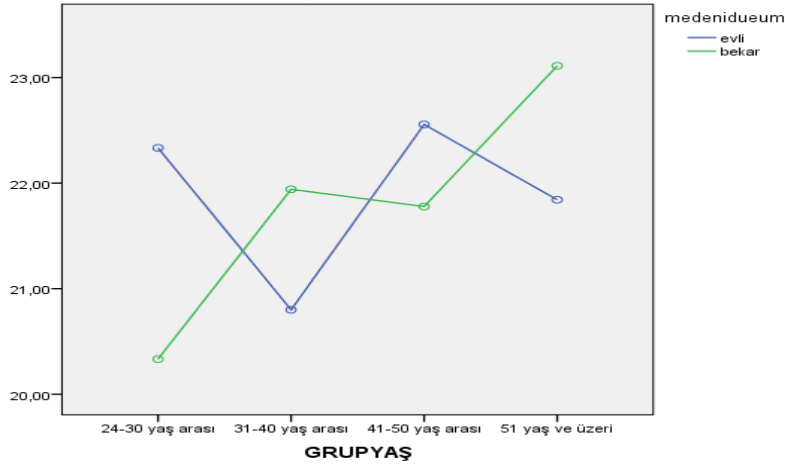
#### 4.8. Bireylerin Yaşları ve Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre Mutluluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yedinci olarak “Bireylerin yaşları ve bireylerin evli olup olmadığına göre mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.8: Bireylerin Yaşları ve Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre Mutluluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması – İki Yönlü ANOVA Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Yaş	24.888	3	8.296	.671	.572
Medeni durum	.136	1	.136	.011	.917
Yaş * medeni durum	34.787	3	11.596	.938	.425
Hata	1384.756	112	12.364		
Toplam	59747.000	120			

Tablo 4.8’de görüldüğü gibi; tablonun yaş \* medeni durum satırındaki değerlerden yaş ile medeni durumun mutluluk düzeyleri üzerindeki ortak etkisinin ( $F(1,3) = .938, p > 0.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.



**Şekil 2. Bireylerin Yaşlarına ve Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Mutluluk Ölçeği Puanlarına İlişkin Diyagram**

#### 4.9. Çocuğu Olan Evli Bireylerin Yaşadığı Şehre Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde sekizinci olarak “Çocuğu olan evli bireylerin yaşadığı şehir ile bireylerin psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.9: Çocuğu Olan Evli Bireylerin Yaşadığı Şehre Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	X	SS	sd	X <sup>2</sup>	p
Psikolojik sağlık	Ankara	4	38.25	5.85	5	1.75	.881
	Bodrum	13	40.76	6.55			
	İstanbul	16	40.50	6.23			
	Muğla	20	39.00	7.16			
	Tekirdağ	4	39.00	3.74			
	Kayseri	7	38.00	3.26			
	<b>Toplam</b>	64					
Grup		N	X	SS	sd	X <sup>2</sup>	p
Mutluluk	Ankara	4	22.25	.95	5	6.16	.291
	Bodrum	13	21.61	2.98			
	İstanbul	16	22.00	3.52			
	Muğla	20	22.70	2.77			
	Tekirdağ	4	22.25	1.89			
	Kayseri	7	19.71	2.69			
	<b>Toplam</b>	64					

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi çocuğu olan evli bireylerin hangi ilde yaşadığına göre psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $-x^2 = 1.75$ , ve  $x^2 = 6.16$ ;  $p > 0.05$ ).

#### 4.10. Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Yaşadığı Şehre Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dokuzuncu olarak “Çocuğu olan evli olmayan bireylerin yaşadığı şehir ile bireylerin psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.10: Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Yaşadığı Şehre Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	X	SS	sd	X <sup>2</sup>	p
Psikolojik sağlık	Ankara	4	42.50	4.93	6	4.02	.674
	Bodrum	8	40.75	5.20			
	İstanbul	15	39.20	5.00			
	Muğla	10	38.60	3.97			
	Tekirdağ	5	37.80	5.49			
	Antalya	8	38.12	4.76			
	Kayseri	6	42.50	6.44			
	<b>Toplam</b>	64					
Grup		N	X	SS	sd	X <sup>2</sup>	p
Mutluluk	Ankara	4	22.25	4.34	6	6.84	.335
	Bodrum	8	24.00	2.56			
	İstanbul	15	21.46	5.26			
	Muğla	10	22.30	2.58			
	Tekirdağ	5	22.60	6.06			
	Antalya	8	20.25	3.57			
	Kayseri	6	23.50	2.73			
	<b>Toplam</b>	64					

Tablo 4.10’da görüldüğü çocuğu olan evli olmayan bireylerin hangi ilde yaşadığına göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $x^2 = 4.02$ , ve  $x^2 = 6.84$ ;  $p > 0.05$ ).

#### **4.11.Çocuğu Olan Evli Bireylerin Gelir Düzeyleri İle Bireylerin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde onuncu olarak “Çocuğu olan evli bireylerin gelir düzeylerine göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk ölçeklerinden aldığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.11: Çocuğu Olan Evli Bireylerin Gelir Düzeyleri İle Bireylerin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

<b>Boyut</b>	<b>Boyut</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
Psikolojik sağlamlık ölçeği puanları	Gelir	56	-.056	.659
<b>Boyut</b>	<b>Boyut</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
Mutluluk ölçeği puanları	Gelir	56	.021	.870

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi; çocuğu olan evli bireylerin gelir düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Testi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (sırasıyla  $r = -.056$  ve  $r = .021$ ;  $p > 0.05$ ).

#### 4.12.Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Gelir Düzeyleri İle Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on birinci olarak “Çocuğu olan evli olmayan bireylerin gelir düzeylerine göre psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinden aldığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.12: Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Gelir Düzeyleri İle Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

<b>Boyut</b>	<b>Boyut</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
Psikolojik sağlık ölçeği puanları	Gelir	56	-.056	.659
<b>Boyut</b>	<b>Boyut</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
Mutluluk ölçeği puanları	Gelir	56	.021	.870

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi; çocuğu olan evli olmayan bireylerin gelir düzeyleri ile psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon Testi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (sırasıyla  $r=-.054$  ve  $r=.160$ ;  $p>0.05$ ).

#### 4.13.Bireylerin Gelir Düzeyleri ve Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

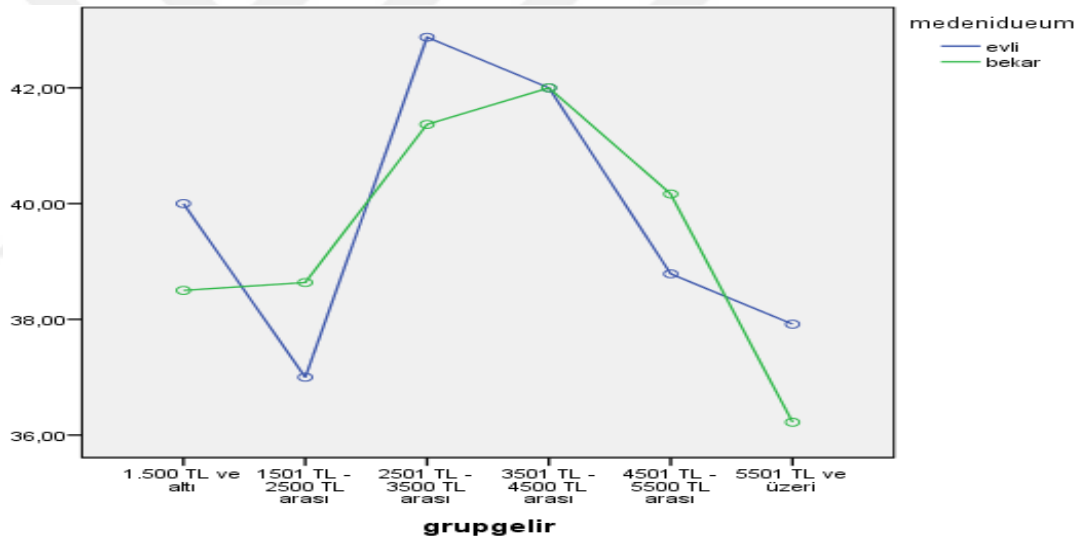
Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on ikinci olarak “Bireylerin gelir düzeyleri ve bireylerin evli olup olmadığına göre psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.13: Bireylerin Gelir Düzeyleri ve Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması – İki Yönlü ANOVA**

**Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd Kareler	Ortalaması	F	p
Gelir	406.538	5	81.308	2.668	.026
Medeni durum	2.041	1	2.041	.067	.796
Gelir * medeni durum	53.598	5	10.720	.352	.880
Hata	3291.004	108	30.472		
Toplam	191912.000	120			

Tablo 4.13’de görüldüğü gibi; tablonun gelir \* medeni durum satırındaki değerlerden gelir ile medeni durumun psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki ortak etkisinin ( $F(1,5) = .352, p > 0.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.



**Şekil 3. Bireylerin Gelir Düzeyleri ve Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Diyagram**

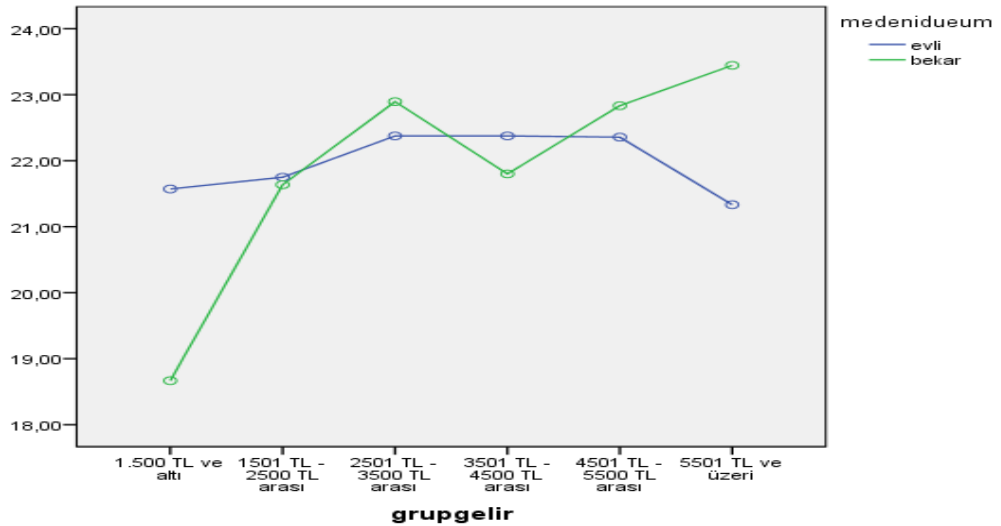
#### 4.14. Bireylerin Gelir Düzeyleri ve Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre Mutluluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on üçüncü olarak “Bireylerin gelir düzeyleri ve bireylerin evli olup olmadığına göre mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.14: Bireylerin Gelir Düzeyleri ve Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre Mutluluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması – İki Yönlü ANOVA Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gelir	406.538	5	81.308	2.668	.026
Medeni durum	2.041	1	2.041	.067	.796
Gelir * medeni durum	53.598	5	10.720	.352	.880
Hata	3291.004	108	30.472		
Toplam	191912.000	120			

Tablo 4.14’de görüldüğü gibi; tablonun gelir \* medeni durum satırındaki değerlerden gelir ile medeni durumun mutluluk düzeyleri üzerindeki ortak etkisinin ( $F(1,5)= 1.006, p>0.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.



**Şekil 4. Bireylerin Gelir Düzeyleri ve Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Mutluluk Ölçeği Puanlarına İlişkin Diyagram**

#### 4.15.Çocuğu Olan Evli Bireylerin Sahip Oldukları Çocuk Sayısına Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesin de on dördüncü olarak “Çocuğu olan evli bireylerin kaç çocuğu olduğuna göre bireylerin psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.15: Çocuğu Olan Evli Bireylerin Kaç Çocuğu Olduğuna Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	X	SS	U	Z	p
Psikolojik sağamlık	Bir çocuk	28	38.35	5.64	371.00	-1.80	.071
	İki çocuk ve üzeri	36	40.52	6.35			
	<b>Toplam</b>	64					
Grup		N	X	SS	U	Z	p
Mutluluk	Bir çocuk	28	21.75	2.91	476.00	-.381	.703
	İki çocuk ve üzeri	36	22.05	2.99			
	<b>Toplam</b>	64					

Tablo 4.15’de görüldüğü gibi; çocuğu olan evli bireylerin kaç çocuğunun olduğuna göre psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; U=371.00 ve U=476.00 ; p>0.05).

#### 4.16.Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Kaç Çocuğu Olduğuna Göre Grupların Psikolojik Sağamlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on beşinci olarak “Çocuğu olan evli olmayan bireylerin kaç çocuğu olduğuna göre bireylerin psikolojik sağamlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.16: Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Kaç Çocuğu Olduğuna Göre Grupların Psikolojik Sağamlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	X	SS	U	Z	p
Psikolojik sağamlık	Bir çocuk	35	38.71	4.94	256.00	-1.89	.058
	İki çocuk ve üzeri	21	41.14	4.87			
	<b>Toplam</b>	56					
Grup		N	X	SS	U	Z	p
Mutluluk	Bir çocuk	35	22.28	3.92	353.50	-.239	.811
	İki çocuk ve üzeri	21	22.00	4.33			
	<b>Toplam</b>	56					

Tablo 4.16’da görüldüğü gibi; çocuğu olan evli olmayan bireylerin kaç çocuğunun olduğuna göre psikolojik sağamlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; U=256.00 ve U=353.50 ; p>0.05).

#### 4.17.Çocuğu Olan Evli Olan Bireylerin Çocuklarıyla Birlikte Yaşayıp Yaşamadığına Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on altıncı olarak “Çocuğu olan evli olan bireylerin çocuklarıyla birlikte yaşayıp yaşamadığına göre bireylerin psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.17: Çocuğu Olan Evli Olan Bireylerin Çocuklarıyla Birlikte Yaşayıp Yaşamadığına Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	X	SS	U	Z	p
Psikolojik sağlık	Evet	55	39.61	6.17			
	Hayır	9	39.33	6.02	230.00	-.339	.735
	<b>Toplam</b>	64					
Grup		N	X	SS	U	Z	p
Mutluluk	Evet	55	21.85	2.87			
	Hayır	9	22.33	3.46	242.00	-.107	.915
	<b>Toplam</b>	64					

Tablo 4.17’de görüldüğü gibi; çocuğu olan evli olan bireylerin çocuklarıyla birlikte yaşayıp yaşamadığına göre psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; U=230.00 ve U=242.50 ; p>0.05).

#### 4.18.Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Çocuklarıyla Birlikte Yaşayıp Yaşamadığına Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on yedinci olarak “Çocuğu olan evli olmayan bireylerin çocuklarıyla birlikte yaşayıp yaşamadığına göre bireylerin psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.18: Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Çocuklarıyla Birlikte Yaşayıp Yaşamadığına Göre Grupların Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	X	SS	U	Z	p
Psikolojik sağlık	Evet	40	39.40	5.25	313.00	-.127	.899
	Hayır	16	40.06	4.47			
	<b>Toplam</b>	56					
Grup		N	X	SS	U	Z	p
Mutluluk	Evet	40	22.55	4.24	244.50	-1.37	.168
	Hayır	16	21.25	3.45			
	<b>Toplam</b>	56					

Tablo 4.18’de görüldüğü gibi; çocuğu olan evli olmayan bireylerin çocuklarıyla birlikte yaşayıp yaşamadığına göre psikolojik sağlık ve mutluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; U=313.00 ve U=244.50 ; p>0.05).

#### 4.19.Çocuğu Olan Evli Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Bireylerin Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on sekizinci olarak “Çocuğu olan evli bireylerin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puanlar ile mutluluk ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.19: Çocuğu Olan Evli Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Bireylerin Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

<b>Boyut</b>	<b>Boyut</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
Psikolojik sağlamlık ölçeği puanları	Mutluluk ölçeği puanları	64	.418	.001**

\*\*p<0.05

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi; çocuğu olan evli bireylerin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=.418; p=.001). **Çocuğu olan evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça bireylerin mutluluk düzeylerinin de artmakta olduğu görülmüştür.**

#### 4.20.Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Psikolojik Sağamlık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Bireylerin Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on dokuzuncu olarak “Çocuğu olan evli olmayan bireylerin psikolojik sağamlık ölçeğinden aldıkları puanlar ile mutluluk ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.20: Çocuğu Olan Evli Olmayan Bireylerin Psikolojik Sağamlık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Bireylerin Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

<b>Boyut</b>	<b>Boyut</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>P</b>
Psikolojik sağamlık ölçeği puanları	Mutluluk ölçeği puanları	56	.248	.065

Tablo 4.20’de görüldüğü gibi; çocuğu olan evli olmayan bireylerin psikolojik sağamlık ölçeğinden aldıkları puanlar ile mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Testi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ( $r=.248$ ;  $p>0.05$ ).

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

#### 5.1. Araştırmanın Sonuçları

1. Çocuğu olan evli olmayan bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında mutluluk ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Çocuğu olan evli olmayan kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklerin mutluluk düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

2. Çocuğu olan evli bireylerin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çocuğu olan evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça bireylerin mutluluk düzeylerinin de artmakta olduğu görülmüştür.

#### 5.2. Mutluluk ile İlgili Bulgulara Yönelik Yorumlar

Araştırmamız sonucunda çocuğu olan evli olmayan bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında mutluluk ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Kadınların mutluluk düzeyleri erkeklerin mutluluk düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çirkin tarafından 2015 yılında bireylerin gelirleri ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 662 birey üzerinde yapılan araştırma sonucunda kadınların mutluluk düzeyi erkeklerin mutluluk düzeyinden yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Çirkin, yaptığı araştırmada sosyo-ekonomik değişkenler ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla altı farklı model kullanmış ve bu modellerin beşine cinsiyeti eklemiştir. Cinsiyet değişkenin kullanıldığı tüm modellerde kadınların mutluluk düzeyinin erkeklerin mutluluk düzeyinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çirkin, 2015). Perio tarafından 2006 yılında dünyanın çeşitli ülkelerinden bireylerle araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalara Avustralya'dan 2048, Finlandiya'dan 987, Çin'den 1500, Nijerya'dan 2769, Japonya'dan 1054 ve İsveç'ten 1009 birey dahil edilmiş ve bu ülkelerin

tümünde kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklerin mutluluk düzeylerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Perio, 2006). Tenaglia 2007 yılında yaptığı araştırmada kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklerin mutluluk düzeylerinden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bunun nedeni olarak da kadınların pozitif ve negatif duyguları erkeklerden daha yoğun yaşamaları olarak göstermiştir (Tenaglia, 2007). Türkiye İstatistik Kurumu(TÜİK) tarafından 2010 yılında yayınlanan raporda 2003-2010 yılları arasında ülkemizdeki yaşam memnuniyeti ve mutluluk düzeyleri hakkında bilgiler mevcuttur. Bu bilgilerden biri de ülkemizde kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklerin mutluluk düzeylerinden yüksek olduğu sonucudur (TÜİK, 2010). Bozkuş ve arkadaşları tarafından 2006 yılında yapılan Subjektif Refah ve Mutluluk Düzeyine Etki Eden Faktörlerin Sıralı Logit ile Modellenmesi: Türkiye Örneği adlı araştırmada erkeklerin mutsuzluk seviyelerinin kadınların mutsuzluk seviyelerinden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Bozkuş ve ark., 2006). Gülcan tarafından 2014 yılında genç yetişkin bireylerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 394 bireyin üzerinde yapılan araştırma sonucunda genç yetişkin kadınların mutluluk düzeylerinin, genç yetişkin erkeklerin mutluluk düzeylerinden yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Gülcan ve Bal, 2014). Yukarıdaki metinde bahsi geçen araştırmaların sonucu ile bu araştırma sonucunda elde edilen bulgu paralellik göstermektedir.

Araştırmamızın sonucunda bireylerin gelir düzeyi ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çirkin tarafından 2015 yılında bireylerin gelirleri ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 662 birey üzerinde yapılan araştırma sonucunda gelir düzeyi ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Çirkin, yaptığı araştırmada sosyo-ekonomik değişkenler ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla altı farklı model kullanmış ve bu modellerde gelir düzeyinin dahil olduğu modellerde anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Çirkin, 2015). Türkiye İstatistik Kurumu(TÜİK) tarafından 2010 yılında yayınlanan raporda 2003-2010 yılları arasında ülkemizdeki yaşam memnuniyeti ve mutluluk düzeyleri hakkında bilgiler mevcuttur. TÜİK 2003 yılında 5304 kişi ile yüz yüze görüşme yöntemi ile araştırma yapmıştır. 2004 yılında 6714 kişi, 2005 yılında 6983 kişi, 2006 yılında 6432 kişi, 2007 yılında 6442 kişi, 2008 yılında 6465 kişi, 2009 yılında 7546 kişi, 2010 yılında

ise 7027 kişi ile görüşülerek araştırma gerçekleştirilmiştir. Gerek katılımcı sayısı gerekse tüm ülkenin araştırmaya dâhil edilmesi ile ülkemiz hakkında genel bilgiler sunmaktadır. Bu araştırma sonucuna göre evli olan bireylerin %74,5'i sağlığı, %13,0'ı sevgiyi mutluluk kaynağı olarak görürken %4,6'ı ise parayı mutluluk kaynağı görmektedir. Bu oranlar erkeklerde sağlık %70,9, sevgi %11,4 iken para %5,7 olarak bulunmuştur. Kadınlarda ise sağlık %77,6, sevgi %14,5 iken para %3,6'dır. Bu araştırmada evli olmayan bireylerin %61,4'ü sağlığı, %12,7'si sevgiyi mutluluk kaynağı olarak görürken %4,7'si ise parayı mutluluk kaynağı görmektedir. Bu oranlar erkeklerde sağlık %53,1, sevgi %11,9 iken para %5,5 olarak bulunmuştur. Kadınlarda ise sağlık %71,2, sevgi %13,6 iken para %3,8'dir. Araştırmaya katılan bireylerin büyük bir kısmının mutluluk kaynağı olarak parayı değil sevgi ve sağlığı gördükleri belli olmaktadır (TÜİK, 2010). Bunun nedeni olarak zorunlu ihtiyaçları karşılamanın dışında maddi gücün mutluluk üzerinde fazla etkisinin olmaması olarak açıklanabilir.

### **5.3.Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Bulgulara Yönelik Yorumlar**

Kişiler hayatı boyunca çok fazla olumsuz, hırpalayıcı durumlar, ve aynı zamanda stresli, kaygılı olaylarla karşılaşabilmektedirler. Yaşanmakta olan bu olumsuz olayları yaşayan bireylerin, bu durumlarla mücadele etme stratejileri birbirinden farklıdır. Bazı insanlar yaşadıkları stresli durumlar karşısında kaygı, panik atak ve depresyon gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilmekte ve yaşanan bu olaylar uzun zaman diliminde de kendini sürdürmektedir. Bazı insanlar ise, yaşanan olumsuzlukların gün yüzüne çıkardığı depresif halden kısa süre içerisinde çıkabildiği görülmüştür. Kişilerin karşı karşıya kaldığı stresli ve riskli durumlara (salgın hastalık, ebeveyn kaybı, terör, yoksulluk, akademik başarısızlık, özgüven eksikliği gibi) koruyucu faktörlerle cevap vererek gerçekleşen değişime ayak uydurmasıdır (Kararımak, 2006). Bireyin karşılaştığı stres yaratıcı durumlarda olumsuz duygular yaşaması normaldir. Ancak bu olumsuz duygularla baş edemezse birçok patolojik sıkıntıyla baş başa kalabileceği gibi mutsuz da olabilir. Bu baş etme sürecinin temel unsuru psikolojik sağlamlılıktır. Bireyin karşılaştığı olayları değerlendirerek olumlu ya da olumsuz bir sonuca varmasına öznel iyi oluş denir. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan kişilerin olumlu duyguları daha çok yaşaması

nadiren olumsuz duygular içinde olması beklenir (Yetim,2001). Psikolojik sağamlık bireylerin olumsuz duygularla baş ederek öznel iyi oluş düzeyini yükseltmesinde önemli bir faktördür. Bu durum bizim araştırmamızın sonucunda da kendini göstermiştir. Çocuğu olan evli bireylerin psikolojik sağamlılık düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin arttığı gözlenmiştir. Toprak (2014), örneklemini 477 lise öğrencisinin oluşturduğu çalışmasında psikolojik sağamlılığın mutluluğu anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Tuzgöl Dost (2004), çalışmasında psikolojik sağamlılıkta etkisini yadsıyamayacağımız faktörlerden; akademik başarının, algılanan ekonomik durumun, fiziksel sağlığın, algılanan anne-baba tutumunun, fiziksel görünüşten memnuniyetin ve denetim odağının öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile akademik başarı arasında anlamlı ilişki olduğunu ve akademik olarak başarılı olan öğrencilerin öznel iyi olma düzeylerinin yüksek olduğunu saptamıştır. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile algılanan ekonomik durum arasında anlamlı ilişki olduğunu ve algılanan ekonomik durumu iyi ve orta olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile fiziksel sağlık durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve önemli bir sağlık sorunu olmayan veya fiziksel engeli olmayan öğrencilerin öznel iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi ile algılanan ebeveyn tutumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve algılanan ebeveyn tutumu demokratik olan öğrencilerin öznel iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Öğrencilerin öznel iyi olma düzeyleri ile fiziksel görünüşten memnuniyet arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve fiziksel görünüşünden memnun olan öğrencilerin öznel iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Öğrencilerin iyi olma düzeyleri ile denetim odakları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve içten denetimli öğrencilerin öznel iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır (Tuzgöl Dost, 2004). Yukarıda açıklanan diğer araştırmalara ilişkin bulgular bu araştırmamızın sonucunu destekler niteliktedir.

#### **5.4.Araştırmaya İlişkin Öneriler**

Bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini etkileyen psikolojik sağlamlık faktörleri geniş örneklem katılımı ile incelenmelidir.

Evli olmayan bireylerin medeni durumu hakkında daha fazla bilgi verilerek (boşanmış, eşi vefat etmiş veya hiç evlenmemiş) ve daha fazla araştırma yapılarak, medeni durumlarının mutluluk, psikolojik sağlamlık dereceleriyle ilgisi daha ayrıntılı inceleyebilir.

Çalışmadaki çocuğu olan evli gruptaki katılımcı sayısı ile çocuğu olan evli olmayan katılımcı sayısı eşit değildir. Yapılacak yeni çalışmalarda bu fark eşitlenerek farktan çıkabilecek hataların önüne geçilebilir.

Çocuğu olan evli olmayan kadınların mutluluk düzeylerinin neden erkeklerden yüksek olduğunu açıklamaya yönelik araştırmalar yapılmalıdır.

Bireylerin çocuklarıyla beraber yaşayıp yaşamamasının asıl problem olduğu araştırmalar yapılabilir.

Bireylerin psikolojik sağlamlılık düzeyini arttırmak için okul çağından itibaren grup rehberliğine önem verilmelidir.

## KAYNAKÇA

- Arslan, G. (2015). Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (YPSÖ) Psikometrik Özellikleri: Düşük Sosyoekonomik Örneklemde Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 344-357.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 115-129.
- Bal, P. N., Gülcan, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *E-Aji (Asian Journal Of Instruction)*, 2(1 (Özel)).
- Çetin, F., Basim, H. N. (2011). Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü. *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 3(13), 79-94.
- Bozkuş, S., Çevik, E., Üçdoğruk, Ş. (2006). *Subjektif Refah ve Mutluluk Düzeyine Etki Eden Faktörlerin Sıralı Logit Modeli ile Modellenmesi: Türkiye Örneği*. İstatistik Araştırma Sempozyumu Bildiriler Kitabı, 93-116.
- Burger, M.J. (2004). *Kişilik* (çev.: İ. D. E. Sarıoğlu). İstanbul : Kaknüs Yayınları
- Bülbül, S., Giray, S. (2011). Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi/Analysis of the Relationship Structure Between Socio-Demographic Features and Happiness Sensation. *Ege Akademik Bakis*, 11, 113.
- Canbulat, N., Çankaya, Z. C. (2014). Evli Bireylerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576.
- Çakar, F. S., Karataş, Z., Çakır, M. A. (2014). Yetişkin Yılmazlık Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Aralık, Sayı 32, 22 – 39

- Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çirkin, Z. (2015). Gelir ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İktisat Anabilim Dalı, Ankara.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2).
- Kıvılcım, M., Doğan, D. G. (2014). Çocuk ve Ölüm, *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, 21(1), 80-5.
- Dağ, İ. (2002). Kontrol odağı ölçeği (KOÖ): Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 77-90.
- DeNeve, K. M., Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Doğan, T., Totan, T. (2013). Psychometric properties of Turkish version of the Subjective Happiness Scale. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 21-28.
- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T., Çötök, N., (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-172.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.

- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık*. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Erdost, M. T. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-11.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4).
- Eryılmaz, A., Atak, H. (2011). Ailesiyle yaşayan yaşlılarda mutluluk modeli. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 48(4).
- Eryılmaz, A., Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty*, 16.
- Eryılmaz, A., Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3).
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gizir, C. A., Aydın, G. (2016). Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlilik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26).
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Psikolojik Sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2).

- Gülsün, M., Ak, M., Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1).
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme Ve Türk Hanehalkı İçin Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 44(44).
- Kararınak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararınak, Ö., Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 30-43.
- Kararınak, Ö., Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri (13.bs.)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keleş, H. N. (2011). Pozitif Psikolojik Sermaye: Tanımı, Bileşenleri Ve Örgüt Yönetimine Etkileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2).
- Klein, D. (2015). *Filozofun Mutluluk Seyahatnamesi* (çev.: A. Sezgintüredi). İstanbul : Aylak Kitap.
- Korkut, F. (2012). İyilik Hali Yıldızı Modeli, Uygulanması Ve Değerlendirilmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, (9).
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek Danışmanlığı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Longman Dictionary of American English, Pearson Education Fourth Edition, England 2008.
- Lyubomirsky, S. (2007). *Nasıl mutlu olunur*. (çev.: G. Göze). İstanbul : Mediacat Kitapları

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S., Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27.
- Omay, N. M. (2004). *Aristoteles ahlakında 'mutluluk' kavramı*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Oxford Wordpower, Oxford University Press Special Price Edition, United Kingdom 2001.
- Öz, P. D. F., Yılmaz, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 16(3), 082-089.
- Öztürk, A., Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 335-356.
- Peiro, A. (2006). Happiness, Satisfaction and Socio-economic Conditions: Some International Evidence. *The Journal of Economics*, 35, 348-365.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Taşgın, E., Çetin, F. Ç. (2006). Major Depression In Adolescents: Risk Factors, Protective Factors And Resiliency: A Review. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi/Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 13(2), 87-94.
- Taymur, İ., Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2).

- Tenaglia, S. (2007) *Testing Theories on Happiness: A Questionnaire*. University of Tor Vergata- Roma, Working Paper, 1-44.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücü'nün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35).
- Toprak, H. (2004). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tuncer, M. (2006). *Aristo ve Farabi'de mutluluk düşüncesi*. Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23, 103.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2010). Yaşam Memnuniyeti Raporu. Ankara.
- Türküm, S. (2001). *Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler : Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma*. <https://earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/handle/11421/562>
- Weiten, W., Hammer, Y.E., Dunn, S.D. (2016). *Psikoloji ve Çağdaş Yaşam İnsan Uyumu* (çev.: E. İkiz). Ankara : Nobel Yayıncılık.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri (1. Basım)*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Yıldız, H. (2015). *Pozitif psikolojik sermaye, örgütsel güven ve örgütsel vatandaşlık davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi: bir alan araştırması*. Doktora Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Entitüsü, Balıkesir.



## EKLER

### EK 1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Yrd. Doç. Dr. Selin Birgül BARAN danışmanlığında Beykent Üniversitesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Şükran Ceren ŞAŞMAZ tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı ,çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesidir.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma sırasında, öncesinde ve sonrasında kimlik belirleyici bilgiler istenmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak olup, yalnızca araştırmacı tarafından bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Bu bir test değildir. Ankette yer alan hiçbir sorunun doğru ya da yanlış yanıtı yoktur. Bu sebeple lütfen, hiçbir soruyu yanıtızsız bırakmayınız. Bu araştırmanın sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi, sizin sorulara vereceğiniz yanıtların samimiyetine bağlı olacaktır. Anket 2 bölümden oluşmaktadır ve yaklaşık 5 dakikanızı alacaktır. Çalışmaya sadece çocuğu olan bireylerin katılması rica olunur.

Değerli katkı ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

- 1) Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımımı sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ediyorum.

Evet

Hayır

- 2) Cinsiyetiniz

Kadın

Erkek

- 3) Yaşınız

- 
- 4) Yaşadığınız Şehir
- 
- 5) Medeni Haliniz
- Evli
- 
- Bekar
- 
- 6) Ailenizin aylık ortalama geliri (Çalışan bireylerin ortalama toplam gelirini belirtiniz.)
- 
- 7) Kaç çocuğunuz var?
- 
- 8) Çocuğunuz/Çocuklarınız kaç yaşında? (Birden çok çocuğunuz varsa yaşlarının arasına virgül koyarak yazınız.)
- 
- 9) Çocuğunuz/çocuklarınızla birlikte mi yaşıyorsunuz ? (Birden çok çocuğunuz varsa ve en az biriyle yaşıyorsanız evet cevabını işaretleyiniz.)
- Evet
- 
- Hayır
-

## EK 2. OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz. Sadece bir cevabı işaretlemeniz rica olunur.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

### EK 3. EGO-SAĞLAMLIĞI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz. Sadece bir cevabı işaretlemeniz rica olunur.

	1 Hiçbir durumda uymaz	2 Bazı durumlarda uyar	3 Genellikle uyar	4 Her zaman uyar
1. Arkadaşlarıma karşı cömertimdir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Beni allak bullak eden durumların üstesinden çabucak gelirim ve kısa sürede kendimi toparlarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Yeni ve alışılmadık durumlarla uğraşmak hoşuma gider.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. İnsanlar üzerinde olumlu izlenim bırakmada genelde başarılıyım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Daha önce hiç tatmadığım yeni yiyecekleri denemekten hoşlanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Çok enerjik bir insan olarak tanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Daha önceden bildiğim bir yerlere giderken her seferinde farklı yollar kullanmayı severim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Birçok insandan daha meraklıyım.

9. Tanıştığım insanların çoğu sevilebilecek ve canayakın kişilerdir.

10. Harekete geçmeden önce genellikle etraflıca düşünürüm.

11. Yeni ve farklı şeyler yapmaktan hoşlanırım.

12. Günlük yaşantım ilgimi çeken ve beni mutlu eden şeylerle doludur.

13. Kendimi rahatlıkla oldukça "güçlü" kişiliğe sahip biri olarak tanımlayabilirim.

14. Birine kızdığımda, makul bir sürede bunun üstesinden gelirim.

## ÖZGEÇMİŞ

1991 Bodrum doğumlu olup, ilköğretim, ortaöğretim ve lise eğitimini Bodrum'da tamamladım. 2014 yılında Abant İzzet Baysal Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldum. 2014 yılında Beykent Üniversitesi'nde klinik psikoloji dalında yüksek lisansa başladım. 2013 yılında Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde ve 2015 yılında Bodrum Devlet Hastanesinde staj yaptım. Lisans eğitiminde nöropsikolojik testler eğitimi aldım. Koşuyolu D.E.G. bilişsel danışmanlık merkezinde çalıştım ve IQup4 programının danışmanlığını yaptım. Çocuk Değerlendirme Testleri ( Catell 2A-3A , Porteus , D2 , Frankfurter , Frostig , Burdon , Bender Gestalt , Benton , Metropolitan , Gesell , AGTE , Good Enough , Kelime Söyleyiş , Peabody ) eğitimi aldım. 2016 yılında kognitif ve davranış terapileri eğitimine başladım.

**Şükran Ceren ŞAŞMAZ**