

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE OBSESİF İNANIŞLARIN YAŞAM
DOYUMU, MUTLULUK VE ÖZ YETERLİLİK
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Anıl YEŞİLNACAR

İstanbul, 2020

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE OBSESİF İNANIŞLARIN YAŞAM
DOYUMU, MUTLULUK VE ÖZ YETERLİLİK
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Anıl YEŞİLNACAR

Öğrenci No:

17550900006

Orcid ID:

0000-0001-7652-3113

Danışman:

Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN

İstanbul, 2020

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Obsesif İnanışların; Yaşam Doyumu, Mutluluk ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmamın, 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. 31.08.2020

Anıl YEŞİLNACAR



T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

31/08/2020

Enstitümüz **Psikoloji** Anabilim Dalı **Klinik Psikoloji** Programı Yüksek Lisans öğrencilerinden **17550900006** numaralı **Anıl YEŞİLNACAR**'ın “Beykent Üniversitesi Eğitim-Öğretim Yönetmeliği”nin ilgili maddesine göre hazırlayarak Enstitümüze teslim ettiği **“Yetişkinlerde Obsesif İnanışların Yaşam Doyumu, Mutluluk ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”** konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 25/08/2020 tarih ve 2020/24 sayılı toplantısında seçilen ve Online toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (45) dakika süre ile Microsoft Teams programı aracılığıyla on-line olarak aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında **“OYBİRLİĞİ”** ile **“KABUL”** kararı verilmiştir.

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

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Özlem ŞENER
(İstanbul Aydın Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Anıl YEŞİLNACAR
Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2020
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Obsesif İnanış, Yaşam Doyumu, Mutluluk, Öz yeterlilik

ÖZ

YETİŞKİNLERDE OBSESİF İNANIŞLARIN YAŞAM DOYUMU, MUTLULUK VE ÖZ YETERLİLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada; obsesif inanışların yaşam doyumu, mutluluk, öz yeterlilik üzerindeki yordama gücü, bu değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkileri ve sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşmaları incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 475 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla; Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 (OİÖ-44), Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; katılımcıların obsesif inanışlar sorumluluk/tehlike beklentisi ve obsesif inanışlar önem verme/düşünceleri kontrol etme puanları ile öz yeterlilik puanları arasında zayıf düzeyli negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk ile öz yeterlilik arasında orta düzeyli pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk ile yaşam doyumu arasında orta düzeyli pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Öz yeterlilik ile yaşam doyumu arasında orta düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Obsesif inanışlar toplam ve alt ölçek puanlarının yaşam doyumu ve mutluluk puanlarını anlamlı bir şekilde yordamadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların obsesif inanışlar sorumluluk/tehlike beklentisi, önem verme/düşünceleri kontrol etme puanları ve obsesif inanışlar toplam puanlarının; öz yeterlilik puanlarını düşük oranda yordadığı tespit edilmiştir.

Name and Surname : Anıl YEŞİLNACAR
Supervisor : Asst. Prof. Süleyman KAHRAMAN
Degree and Date : Masters, 2020
Major : Clinical Psychology
Keywords : Obsessive Beliefs, Life Satisfaction, Happiness, Self-Efficacy

ABSTRACT

INVESTIGATION OF EFFECT OF OBSESSIVE BELIEFS ON LIFE SATISFACTION, HAPPINESS AND SELF-EFFICACY IN ADULTS

In this study; predictive power of obsessive beliefs on life satisfaction, happiness and self-efficacy, relationships of these variables with each other and their differentiation according to socio-demographic characteristics were investigated. Sampling of this study consisted of 475 adults. In order to collect data; Socio-Demographic Information Form, Obsessive Beliefs Questionnaire-44 (QBQ-44), Adults Life Satisfaction Scale (ALSS), Oxford Happiness Questionnaire (OHQ-SF) and General Self-Efficacy Scale were used. According to the findings of the study; low level, negative and significant correlation was found between obsessive beliefs responsibility/threat estimation, obsessive beliefs importance/control of thoughts and self-efficacy scores. Mid-level, positive and significant correlation was observed between happiness and self-efficacy. Mid-level, positive and significant correlation was observed between happiness and life satisfaction. Mid-level, positive and significant correlation was observed between self-efficacy and life satisfaction. It was observed that the total and subscale scores of obsessive beliefs did not significantly predict life satisfaction and happiness scores. Obsessive beliefs responsibility/threat estimation, importance/control of thoughts scores and obsessive beliefs total scores of participants had a low predictive power on self-efficacy scores.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖZ.....	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ.....	v
KISALTMALAR	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB)	6
1.1.1. Obsesif İnanışlar	7
1.1.2. Obsesif İnanışlar ile İlgili Yapılmış Araştırmalar	9
1.2. Yaşam Doyumu	12
1.2.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	13
1.2.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	14
1.3. Mutluluk	16
1.3.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler	18
1.3.2. Mutluluk ve Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramlar	18
1.3.3. Mutluluk ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	20
1.4. Öz Yeterlilik	22
1.4.1. Öz Yeterliliğin Altında Yatan Süreçler	23
1.4.2. Öz yeterlilik Kaynakları	23
1.4.3. Öz yeterlilik ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	24

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	27
2.2. Örneklem	27
2.3. Veri Toplama Araçları.....	27
2.3.1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	28
2.3.2. Soyo-Demografik Bilgi Formu.....	28

2.3.3. Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 (OIÖ-44)	28
2.3.4. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ).....	29
2.3.5. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)	29
2.3.6. Genel Öz yeterlilik Ölçeği	29
2.4. Verilerin Analizi.....	30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR.....	31
----------------------	-----------

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA	49
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	65
KAYNAKÇA	69
EKLER.....	81
Ek-1: Etik Kurul Onayı	81
Ek-2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	82
Ek-3: Sosyo-demografik Bilgi Formu	83
EK-4: Obsesif İnanışlar Ölçeği	86
EK-5: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği	88
EK-6: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	89
EK-7: Genel Öz yeterlilik Ölçeği	90
ÖZGEÇMİŞ.....	91

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler.....	31
Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	32
Tablo 3. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi	33
Tablo 4. OİÖ-S/TB Puanlarının OMÖ-K, GÖYÖ ve YYDÖ Puanlarını Yordama Gücüne Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi	34
Tablo 5. OİÖ-M/K Puanlarının OMÖ-K, GÖYÖ ve YYDÖ Puanlarını Yordama Gücüne Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi	34
Tablo 6. OİÖ-ÖV/DKE Puanlarının OMÖ-K, GÖYÖ ve YYDÖ Puanlarını Yordama Gücüne Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi	35
Tablo 7. OİÖ TOPLAM Puanlarının OMÖ-K, GÖYÖ ve YYDÖ Puanlarını Yordama Gücüne Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi	35
Tablo 8. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	36
Tablo 9. Yaşa Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	37
Tablo 10. Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	38
Tablo 11. Eğitim Düzeyine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	39
Tablo 12. Gelir Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	40
Tablo 13. Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	41
Tablo 14. Kronik Rahatsızlık Bulunma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	42
Tablo 15. Ailede Kronik Rahatsızlığı Bulunan Birey Olması Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	42
Tablo 16. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	43

Tablo 17. Çalışma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	44
Tablo 18. Sosyal Medya Kullanma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	44
Tablo 19. Sigara Kullanma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	45
Tablo 20. Alkol Kullanım Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	46
Tablo 21. Kendini Mükemmeliyetçi Görme Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	47
Tablo 22. Başladığı İşi Bitirmede Tutarlılık Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	47

KISALTMALAR

APA	: American Psychiatric Association
GÖYÖ	: Genel Öz Yeterlilik Ölçeği
OCCWG	: Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (Obsesif Kompulsif Bilişleri Çalışma Grubu)
OİÖ	: Obsesif İnançlar Ölçeği
OİÖ-M/K	: Mükemmeliyetçilik/Kesinlik
OİÖ-ÖV/DKE	: Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme
OİÖ-S/TB	: Sorumluluk/Tehlike Beklentisi
OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
OMÖ-K	: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu
SSRI	: Selective Serotonine Reuptake Inhibitor (Seçici Serotonin Geri Alım İnhibitörü)
TDK	: Türk Dil Kurumu
YYDÖ	: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), kişinin zihnini sürekli meşgul eden ve birçok alanda işlevselliğini düşüren obsesyon ve kompulsiyonları içeren bir psikiyatrik bozukluktur. Obsesyonlar; zihinsel içerikte baskın olan, tekrarlayan düşünce, inanış ya da fikirlerdir. Kişiler; obsesyonlar ve buna bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz duygular sebebiyle kaçınma veya kompulsiyon davranışlarını gerçekleştirebilir. Kompulsiyonlar çoğunlukla obsesif düşünceyi etkisiz hale getirmek amacıyla yapılan tekrar eden eylemlerdir. Bu istem dışı ortaya çıkan ve zihni meşgul eden düşünceler ve bunlarla başa çıkabilmek adına yapılan kompulsif davranışlar hem OKB tanısı almış kişilerde hem de OKB tanısı almamış olan kişilerde görülebilmektedir. Ancak OKB'li kişiler bu düşüncelerden ve sonuçlarından çok daha fazla rahatsızlık duyarlar (Rassin ve ark., 2001, 757-763; Morrison, 2013, s.200-201).

OKB'nin gelişimini bilişsel modellerle açıklayan çalışmalarda işlevsel olmayan obsesif inanışlardan bahsedilmektedir. Bu obsesif inanışların OKB'nin oluşumunda ve sürmesinde rolü bulunmaktadır. Obsesif inanışlar güncel çalışmalarda; mükemmeliyetçilik/kesinlik, sorumluluk/tehdit beklentisi ve önem verme/düşünceleri kontrol etme olmak üzere üç birleşik başlık altında değerlendirilmektedir. Obsesif inanışlar sadece klinik olarak OKB tanısı almış kişilerde değil, OKB tanısı bulunmayan kişilerde de görülebilmektedir. İncelenen literatürde OKB tanısı almış bireylerdeki obsesif inanış düzeylerinin sağlıklı bireylerdeki obsesif inanış düzeylerine göre daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür (OCCWG, 1997, s.670-671; Steketee, Frost ve Cohen, 1998, s.525-527; Clark, 2006, s.114-115). Obsesif inanışların OKB tanısı bulunmayan kişiler üzerinde çalışıldığı çeşitli araştırmalar mevcuttur (Novara ve ark., 2011; Ercan, 2015; Duman, 2018).

Tarih boyunca insanlar mutluluğa ulaşmayı ve onu anlamayı amaçlamışlardır (Kangal, 2013, s.215). Eski zamanlarda mutluluk kavramı filozoflar tarafından ele alınırken, yakın tarihlerden itibaren sosyal bilimcilerin araştırdığı bir konu haline gelmiştir (Diener, 1984, s.542). Mutluluk; Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından “*bütün özelemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu*” şeklinde

tanımlanmaktadır (TDK, 2020). Günlük dilde mutluluk olarak ifade edilen kavram pozitif psikolojide kullanılan öznel iyi oluş kavramına karşılık gelmektedir (Diener, 2000, s.34). Öznel iyi oluş, kişinin yaşadığı hayat hakkındaki olumlu duygu ve düşüncelerinin miktar olarak üstünlüğü şeklinde tanımlanmaktadır (Myers ve Diener, 1995, s.11).

Yaşam doyumunu da öznel iyi oluş kavramı ile yakından ilişkilidir. Öznel iyi oluşun alt boyutların biri olarak gösterilen yaşam doyumunun; kişinin yaşamına ilişkin yaptığı bilişsel değerlendirme, bireyin beklentileriyle sahip olduklarının karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan sonuç ve benzeri şekillerde tanımları mevcuttur (Kaba, Erol ve G, 2018, s.2). Mutluluk, yaşam doyumunu ve öznel iyi oluş kavramlarının birbirleri ile ilişkili kavramlar olduğu anlaşılmaktadır (Diener ve ark., 1985, s.71; Diener, 2000, s.34; Diener, 2006, s.153-154).

z yeterlilik; Bandura tarafından bireyin bir eylemi, etkili bir şekilde başlatacağına ve o eyleme sonuca ulaşana kadar devam edebileceğine olan inancı şeklinde tanımlamıştır. z yeterlilik, Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı çerçevesinde ortaya çıkan bir kavramdır (akt. Yıldıırım ve İlhan, 2010, s.302). z yeterliliğin, bireylerin amaçlarına ulaşmalarında ve istedikleri hayatı yaşamalarında önemli bir faktör olduğu görülmektedir.

Araştırmanın Amacı ve Hipotezler

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; yetişkinlerde obsesif inanışların yaşam doyumunu, mutluluk ve öz yeterlilik üzerindeki yordayıcı gücünün araştırılmasıdır. Ayrıca yetişkinlerde obsesif inanış, yaşam doyumunu, mutluluk ve öz yeterlilik düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesidir.

Araştırmanın Önemi

OKB'nin altında yatan nedenlerden biri olarak gösterilen obsesif inanışların kişilerin hayatlarının önemli parçalarından olan yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik kavramları ile birlikte ele alınması ve aralarında nasıl bir ilişkinin olduğunun araştırılması bu kavramların insan hayatındaki yeri göz önünde bulundurulduğunda gerekli olan bir durumdur.

Bu araştırmanın; yetişkinlerde obsesif inanışların yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi bakımından, özgün olduğu ifade edilebilir. Obsesif inanışların, araştırılmasının ve insanın önemli psikolojik boyutları üzerindeki etkisinin incelenmesinin bu alanda çalışan uygulayıcılar ile bu konuda zorluk çeken bireyler için gerekli olduğu ifade edilebilir.

Araştırmanın Soruları

1. Yetişkinlerde obsesif inanışlar; yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterliliği yordamakta mıdır?
2. Yetişkinlerde obsesif inanışlar, yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik arasında anlamlı ilişki var mıdır?
3. Yetişkinlerde obsesif inanış, yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Yetişkinlerde obsesif inanış, yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
5. Yetişkinlerde obsesif inanış, yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
6. Yetişkinlerde obsesif inanış, yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
7. Yetişkinlerde obsesif inanış, yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
8. Yetişkinlerde obsesif inanış, yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri psikolojik/psikiyatrik yardım almış olma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

9. Yetişkinlerde obsesif inaniş, yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri kronik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
10. Yetişkinlerde obsesif inaniş, yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri ailede kronik rahatsızlık olma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
11. Yetişkinlerde obsesif inaniş, yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
12. Yetişkinlerde obsesif inaniş, yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri çalışma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
13. Yetişkinlerde obsesif inaniş, yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri sosyal medya kullanımına göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
14. Yetişkinlerde obsesif inaniş, yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri sigara kullanma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
15. Yetişkinlerde obsesif inaniş, yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri alkol kullanma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
16. Yetişkinlerde obsesif inaniş, yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri kendini mükemmeliyetçi olarak görme durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
17. Yetişkinlerde obsesif inaniş, yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri bir işi/eylemi sonuna kadar götürmede kendini tutarlı olarak görme durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

Sınırlılıklar

- a. Araştırmaya katılan katılımcılar sadece internet ortamı ve sosyal medya üzerinden paylaşılan anketi dolduran kişilerden oluşmaktadır.
- b. Araştırma, anketleri eksiksiz dolduran 475 katılımcı ile sınırlıdır.
- c. Araştırmanın örnekleminin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre dengeli bir dağılım göstermemesi araştırmanın sınırlılıkları arasındadır.

Varsayımlar

- a. Araştırmada kullanılan form ve ölçeklerin doğru olduğu kabul edilmektedir.
- b. Araştırmaya katılan katılımcıların, veri toplama araçlarındaki sorulara doğru ve içten cevaplar verdikleri kabul edilmektedir.
- c. Araştırmada kullanılan istatistiksel analiz ve yöntemlerin geçerli olduğu varsayılmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB)

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB); obsesyon ve kompulsiyonlar ile karakterize bir psikiyatrik bozukluktur. Obsesyonlar; zihinsel içerikte baskın olan, tekrarlayan düşünce, inanış ya da fikirlerdir. Kompulsiyonlar ise kişinin çoğunlukla obsesif düşünceyi etkisiz hale getirmek amacıyla yaptığı, faydalı ya da uygun olmadığını fark edebildiği, tekrar tekrar yapılan fiziksel veya zihinsel davranışlardır (APA, 2013, s.235; Morrison, 2013, s.200-201). Obsesyon ve kompulsiyonların oluşmasındaki temel nedenin bu düşüncelerin OKB'li kişi tarafından, sahip olduğu belirli inançlar sebebiyle yanlış yorumlanması olduğu geniş kabul gören bir görüştür (OCCWG, 1997, s.667-668; Tümkeya, Karadağ ve Oğuzanoğlu, 2015, s.54).

Bayar ve Yavuz'a (2008, s.189) göre sık görülen obsesyon ve kompulsiyonlar;

- Kontaminasyon (kirlenme/bulaşma) obsesyonu ve buna bağlı görülen kompulsif kaçınma, temizleme ve yıkama davranışları
- Şüphe obsesyonları ve kontrol etme kompulsiyonları
- Sadece obsesyonların görüldüğü kompulsiyonların görülmediği durum
- Simetri obsesyonları
- Cinsel ya da dinsel içerikli suçluluk ve rahatsızlık veren obsesyonlar
- Biriktirme kompulsiyonları

şeklinde ifade edilmektedir.

OKB'nin sebepleri arasında birçok farklı nedene ait bulgulara rastlanmıştır. Genetik faktörler, değişken hormon seviyeleri, beyinin konektomuna ait özellikler ve çeşitli psikososyal etkenler obsesif kompulsif bozukluğun sebepleri arasında gösterilmektedir (Atmaca, 2016, s.128).

1980'lerde yapılan çalışmalarda OKB ender görülen bir rahatsızlık olarak düşünülse de daha sonraları yapılan çalışmalarda daha sık görüldüğü ortaya çıkmıştır. OKB'nin yaşam boyu prevalansının %1-2 olduğu düşünülmekle birlikte çeşitli ülkelere göre farklılıklar göstermektedir (Bayar ve Yavuz, 2008, s.185-186).

OKB'de tedavisinde başta bilişsel davranışçı terapi ve ilaç tedavisi olmak üzere çeşitli tedavi yöntemleri kullanılmaktadır (Atmaca, 2016, s.128-130). Birinci basamak ilaç olarak OKB'nin farmakolojik tedavisinde SSRI'lar kullanılır (Bayar ve Yavuz, 2008, s.191).

1.1.1. Obsesif İnanışlar

Kişinin yineleyici düşünce, dürtü ve imgelere verdiği yanıtın kişideki işlevsiz inançlardan etkilendiği, OKB gelişimini bilişsel modelle açıklama çalışmalarında ileri sürülmektedir (Salkovskis, 1989, s.677-678; OCCWG, 1997, s.667-671; Konkan ve ark., 2012, s.92). Obsesif Kompulsif Bilişleri Çalışma Grubu, OKB ile ilgili değerlendirme araçlarının geliştirilmesi ve OKB'nin bilişsel temellerinin anlaşılması amacıyla 1995 yılında oluşturulmuştur. OKB de önemli rolü olan bilişsel inanışlar başlangıçta 19 başlık olarak belirlenmiştir. Daha sonra bu bilişsel inanışlar; abartılmış sorumluluk, abartılı tehdit beklentisi, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, düşüncelere aşırı önem verme, kişinin düşüncelerini kontrol etmeye verdiği önem konusundaki aşırı endişeleri olmak üzere altı ana başlıkta toplanmıştır (OCCWG, 1997, s.667-671). Bu altı ana başlık Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu tarafından obsesif inanışlar ölçeğinin son halinde; mükemmeliyetçilik/kesinlik, sorumluluk/tehdit beklentisi ve önem verme/düşünceleri kontrol etme olmak üzere üç birleşik alanda toplanmıştır (OCCWG, 2005, s.1536, 1538).

Yapılan çalışmalara bakıldığında obsesif inanışların OKB'ye özgünlüğü tartışılmaktadır. Obsesif inanışların çeşitli psikolojik bozuklarla yakın ilişkisinin olduğu düşünülmektedir (Şenormancı, Konkan ve Şenormancı, 2017, s.119-121).

Abartılmış Sorumluluk: Bir kişinin olası bir olumsuz sonuca neden olabilecek veya olumsuz sonucu engelleyebilecek bir gücünün olduğuna dair olan inancı şeklinde tanımlanır. Kişi bu olumsuz sonuçların engellenmesini bir zorunluluk

olarak kabul eder. Örnek olarak; bir tehlike gördüğümde harekete geçmezsem, kötü sonuçlar için suçlanması gereken ben olurum veya bir felaketi önlemek için harekete geçmemek o felakete neden olmak kadar kötüdür gibi inanışlar verilebilir (OCCWG, 1997, s.671-672). Abartılmış sorumluluk inancına sahip olmayan kişiler ise yapmadıkları şeyler için değil yaptıkları şeyler için sorumluluk hisseder (Salkovskis, 1985, s.578-582).

Abartılı Tehdit Beklentisi: Olması muhtemel bir tehlikenin olasılığının ve vereceği zararın şiddetinin abartılması olarak tanımlanabilir. Örnek olarak; kötü şeylerin başıma gelme olasılığı diğer insanların başına gelme olasılığından daha fazladır, dünyanın tehlikeli bir yer olduğuna inanıyorum gibi inanışlar gösterilebilir (OCCWG, 2001, s.1004).

Mükemmeliyetçilik: Kişinin herhangi bir şeyi mükemmel yapmanın gerekli ve mümkün olduğuna, bütün sorunların mükemmel bir çözümü olduğuna ve en küçük hatanın bile ciddi sonuçları olacağına dair olan inancıdır. Örneğin; bir şeyi mükemmel bir şekilde yapamıyorsam hiç yapmamalıyım ya da bir işte hata yapmak benim için o işte tamamen başarısız olmak kadar kötüdür şeklinde inanışlardır (OCCWG, 2001, s.1004). Mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik olmak üzere iki boyutu vardır. Olumlu mükemmeliyetçilikte hedef gerçekçidir ve olumsuz bir sonuçta hedefler değiştirilir. Olumsuz mükemmeliyetçilikte ise hedefler gerçekçi değildir ve olumsuz bir sonuçta kişide yetersizlik düşüncesi ve kaygı gibi olumsuz durumlar görülür (Flett ve Hevitt, 2006, s.487-490).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgi üç çeşit inanç vardır. Bunlar; kesin olmanın gerekliliği ile ilgili inançlar, kişinin öngörülemeyen bir değişiklikte başa çıkma kapasitesinin düşük olduğuna dair inançları ve belirsiz olan durumlarla baş etmede yetersizlik ilgili olan inançlardır. Bunlara; belirsizliğe tahammül edemiyorum, eğer yeterince çabalarsam yaptığım şeyler hakkında kesinlikle emin olmam mümkündür ve bir şeyden kesin olarak emin değilsem hata yapmaya mahkumum şeklinde örnekler verilebilir (OCCWG, 1997, s.673-674).

Düşüncelere Aşırı Önem Verme: Bir düşüncenin var olması o düşüncenin önemli olduğunu gösterir şeklinde inanışlardır. Bu inanışlar düşünce-eylem kaynaşmasının ve büyüdü düşüncenin bir yansıması olabilir (OCCWG, 2001, s.1003). Düşünce eylem kaynaşması; kişinin kötü bir düşüncesinin olmasının kötü bir sonucu ortaya çıkarabileceğini düşünmesi ve kişinin kötü bir şey hakkında düşünmesinin ahlaken onu yapmakla aynı şey olduğunu düşünmesi şeklinde gibi iki şekilde olabilir (Rachman, 1998, s.394-398). Kötü bir düşünceye sahip olmak kötü bir şey yapmak ile aynı şeydir, kötü bir şey hakkında düşünmek onun gerçekleşme ihtimalini artırır gibi inanışlar; düşüncelere verilen aşırı önemin birer yansımalarıdır (OCCWG, 1997, s.672).

Kişinin Düşünceleri Kontrol Etmeye Verdiği Önem Konusundaki Aşırı Endişeleri: Girici düşünceler, imgeler ve dürtüler üzerinde tam kontrole sahip olmanın öneminin ve bunun hem mümkün hem de arzu edilir olduğuna olan inancın aşırı değerlendirilmesi şeklinde tanımlı yapılabilir (OCCWG, 2001, s.1003-1004). Örnek olarak; düşüncelerimi kontrol edebilmek için aklımdan neler geçtiğini her zaman bilmeliyim, eğer yeterince egzersiz yaparsam zihnimin kontrolünü tam olarak kazanabilmem gerekir ve düşüncelerim üzerinde kontrolüm olsaydı daha iyi bir insan olurum şeklinde inanışlar verilebilir (OCCWG, 1997, s.672-673).

1.1.2. Obsesif İnanışlar ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Tolin, Woods ve Abramowitz'in (2003, s.657) obsesif kompulsif bozuklukta görülen semptomlarla OKB ile ilişkili işlevsiz inanışlar arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yaptıkları çalışmada; OKB'de görülen semptomlar ile obsesif inanışların arasında ilişki olduğu görülmüştür. Bazı obsesif inanışların OKB ile spesifik olarak ilişkisinin olduğunu tespit edilirken diğerlerinin farklı psikopatolojilerle ilişkili olduğu düşünülmüştür.

Novara ve arkadaşlarının (2011, s.317) klinik olmayan örneklemde OKB ile ilişkili inanış ve semptomlara ileriye dönük bir değerlendirmede bulunmak amacıyla yaptıkları çalışmada; diğer bulguların yanında obsesif kompulsif bilişlerin zaman içinde değişim gösterdiği tespit edilmiştir.

Tolin, Worhunsky ve Maltby'nın (2006, s.469) obsesif inanışlarının, OKB'de anksiyete bozukluklarına göre daha çok bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada; OKB'li kişilerde abartılmış sorumluluk ve abartılı tehdit beklentisi dışındaki obsesif inanışların anksiyete bozukluğu bulunan kişilere ve sağlıklı kişilere göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Depresyon ve sürekli anksiyete kontrol edildiğinde ise OKB'li kişiler ile anksiyete bozukluğu bulunan kişiler arasında sadece “*düşünceleri kontrol etmeye verilen önem konusundaki aşırı endişeler*” inanç alanında farklılık görülmüştür.

Konkan ve arkadaşlarının (2012, s.91) OKB tanısı olan bireylerdeki obsesif inanışları sağlıklı bireylerle karşılaştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada; obsesif inançların OKB hastalarında kontrol grubuna oranla yüksek olduğu, obsesif inançların kesitsel olarak hastalık şiddetinden bağımsız olduğu tespit edilmiş ve obsesif inanışların genel olarak kaygının bir sonucu olduğu düşünülmüştür.

Vatan'nın (2015, s.155), obsesif inanışlar, bağlanma ve obsesif kompulsif belirtileri incelemek amacıyla yaptığı çalışmada; farklı obsesif kompulsif belirtiler için obsesif inanışların ve bağlanma boyutlarının farklı yordama örüntüleri sergilediği görülmüştür.

Şenormancı, Konkan ve Şenormancı'nın (2012, s.115-120) obsesif inanışları yaygın anksiyete bozukluğunda incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada; “*düşüncelere önem verme/düşünceleri kontrol etme*” inanç alanları durumluk, sürekli kaygı ve depresyon düzeyleri ile yakın ilişkili bulunmuş, bu inançların genel olarak kaygı ve depresyonun bir sonucu olabileceği belirtilmiştir. Yaygın anksiyete bozukluğu hastalarında “*mükemmeliyetçilik/belirsizliğe tahammülsüzlük*” inanç alanı sağlıklı gönüllülere göre yüksek bulunmuş, bu inanç alanının yaygın anksiyete bozukluğunun temel belirtisi olan endişenin gelişiminde ve sürmesinde rolü olabileceği belirtilmiştir.

Tümkaya, Karadağ ve Oğuzhanoğlu'nun (2015, s.54) obsesif inanışlar açısından OKB'li kişilerin sağlıklı kişilere göre farklılık gösterip göstermediğinin ve obsesif kompulsif semptomların şiddet ve yaygınlığı ile obsesif inanışlar arasında ilişki olup olmadığının araştırılması amacıyla yaptıkları çalışma sonucunda; obsesif

inanişların obsesif kompulsif semptomların gelişiminde önemli bir rolünün bulunduğu düşünölmüştür.

Çağlar Mengi'nin (2019, s.57-75) yaptığı dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı bulunan bireylerde obsesif inanişları ve yaşam kalitesini incelediği çalışmasında; diğer bulguların yanında mükemmeliyetçilik/belirsizliğe tahammölsüzlük inanç alanının dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili semptomlar ve bu semptomların yarattığı sorunlar ile arasında ilişki bulunduğu belirlenmiş, obsesif inanişların OKB'ye özgü olmadıkları çıkarımı yapılmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin yaşam kalitesini yordayan etkenlerden biri olduğu belirtilmiştir.

Kuru'nun (2017, s.41) obsesif inanişların mutluluk üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın bulguları incelendiğinde; mutluluk düzeyi ve obsesif inançlar arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görölmüştür.

Acarer'in (2019) obsesif inanişlar ve beden imgesi ile baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; beden imgesi baş etme stratejileri ile obsesif inanişlar arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Şenormancı'nın (2010) yapmış olduğu çalışmada; obsesif inanişların, OKB'li kişilerde belirgin bir şekilde yüksek olduğu ve obsesif semptom ölçümleri ile de arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca obsesif inanişların OKB'nin başlaması ve seyri ile ilişkisinin bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Duman'ın (2018) stresle başa çıkma tarzları, obsesif inanişlar ve akademik erteleme eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışma sonucunda; obsesif inanişlar, akademik erteleme ve stresle başa çıkma tarzlarından bir tanesi olan duygu odaklı yaklaşım arasında anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca obsesif inanişlar ile akademik erteleme arasındaki ilişkide duygu odaklı yaklaşımın aracı rolünün bulunduğu görölmüştür.

1.2. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramı ilk kez 1961 yılında Neugarten, Havighurst ve Tobin tarafından çalışılmıştır (Kaba, Erol ve Güç, 2018, s.2). Yaşam doyumu, Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961, s.134-143) tarafından bireyin beklentileriyle sahip olduklarının karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan sonuç olarak tanımlanmıştır. Yaşam doyumu, Diener ve arkadaşları tarafından ise kişinin yaşamına ilişkin yaptığı bilişsel değerlendirme olarak tanımlanmıştır (akt. Kaba, Erol ve Güç, 2018, s.2). Yaşam doyumu öznel iyi oluş ile ilişkili bir kavramdır. Öznel iyi oluşun üç boyutu bulunur. Bu boyutlardan birincisini sevgi, neşe, huzur gibi olumlu hisler ve genel olarak olumlu ruh hali oluşturur. İkincisini ise utanç, üzüntü, endişe gibi olumsuz hisler ve genel olarak olumsuz ruh hali oluşturur. Bu iki boyut öznel iyi olmanın duygusal bileşenini oluşturmaktadır. Öznel iyi oluşun üçüncü boyutunu da yaşam doyumu oluşturur. Bu boyut ise öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini oluşturmaktadır (Diener ve ark., 1985, s.71; Diener, 2006, s.153-154). Yaşam doyumu, kişinin spesifik bir durumla ilişkili doyumunu değil kişinin tüm yaşantısındaki doyumunu ifade eder. Yani yaşam doyumu kişinin yaşamındaki birçok boyutu içerir (Özer ve Karabulut, 2003, s.72).

Kişiler, ilginç ve hoşlarına giden aktiviteler yaptığında, hissettikleri hoş duygular hoş olmayan duygulardan çok olduğunda, aldıkları keyif yaşadıkları sıkıntılardan çok olduğunda ve hayatlarından memnun olduklarında öznel iyi oluşu yüksek seviyede yaşarlar. Bunlara ilave olarak iyi bir yaşam ve ruh sağlığı ile ilgili farklı özellikler bulunsa da öznel iyi oluş kişilerin hayatlarına dair kendi değerlendirmelerine yoğunlaşmaktadır (Diener, 2000, s.34). Yaşam doyumu ise kişinin kendisinin seçtiği ölçülere göre yaşadığı hayatın niteliği ve kalitesi hakkında genel değerlendirmesi olarak kabul edilmektedir. Yaşam doyumu kişinin şu andaki yaşamından aldığı doyumunu, yaşamını değiştirme isteğini, geçmişten ve gelecekte aldığı doyumunu ve yakınlarının kişinin hayatı hakkındaki görüşlerini içermektedir. Kişinin doyum aldığı alanlar arasında; sağlık, aile, iş, serbest zaman, para, kişinin yakın çevresi ve benliği sayılabilir (Diener ve ark., 1999, s.277-295; Tuzgöl Dost, 2007, s.133). Yaşam doyumunun seviyesini kişilerin istekleri ile şu andaki durumları arasındaki uyum veya uyumsuzluğun belirlediği, bu ikisi arasındaki uyum ne kadar

çok ise yaşam doyumunun da o kadar yüksek olduğu belirtilmektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003, s.403-410).

Duygusal mutluluğun ölçütlerinden biri olarak kabul edilen yaşam doyumu, kişilerin yaşamları hakkındaki genel duygularını da içermektedir. Yaşadıkları hayattan memnun olan kişiler toplum içinde daha üretken ve uyumlu olmaktadır. Temelde yaşam doyumunun toplumdaki refah seviyesi, eğitim imkanları ve sağlık hizmetleri ile ilişki içerisinde olduğu; sağlanan çevre, sağlık ve eğitim alanlarındaki hizmetlerin temel amacının kişilerin yaşamlarından duydukları memnuniyeti artırarak onların mutlu olmalarını sağlamak olduğu belirtilmektedir. Yaşam doyumları yüksek seviyede olan kişilerin strese sebep olan yaşam olayları karşısında daha dayanıklı oldukları ve problem çözme becerilerinin daha yüksek seviyede olduğu bilinmektedir. Ayrıca yaşam doyumları yüksek seviyede olan kişilerin daha pozitif sosyal ilişkilere, kişisel gelişime uygun bir yapıya, genel olarak sağlıklı bir hayata ve ileri seviyede sosyal işlevselliğe sahip oldukları yapılan çalışmalar tarafından ortaya konmaktadır (akt. Kaba, Erol ve Güç, 2018, s.2).

1.2.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yapılan araştırmalara göre yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında; sosyo-demografik özellikler, din, kültür, evlilik, sağlık durumu, iş yaşamı, çevresel koşullar, maddi durum, sosyal destek, geçmiş deneyimler sayılabilir (akt. Kaba, Erol ve Güç, 2018, s.2).

Schmitter'e (1999) göre yaşam doyumunun kişiden kişiye göre farklı algılanması sebebiyle yaşam doyumu kavramının tanımlanmasında ve kapsamının çizilmesinde belirsizlik söz konusudur. Bu sebeple bu konuda çeşitli yaklaşımlara rastlanmaktadır. Schmitter'e göre yaşam doyumunu etkilen faktörler;

- Günlük yaşamdan mutluluk duymak
- Yaşamı anlamlı bulmak
- Amaçlara ulaşma konusunda uyum
- Pozitif bireysel kimlik
- Fiziksel olarak kişinin kendisini iyi hissetmesi

- Ekonomik güvenlik
- Sosyal ilişkiler

şeklinde ifade edilmektedir (akt. Keser, 2005, s.80).

1.2.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Azizli ve arkadaşlarının (2015, s.58) üniversite öğrencilerinde geleceğe dair planlar, öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yaptığı çalışma sonucunda; geleceğe dair planlar, öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkiler arasında en güçlü olanın öz yeterlilik ile yaşam doyumu arasında olduğu belirtilmiştir.

Park ve Jeong 'un (2015, s.165) yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi olumlu mükemmeliyetçi, olumsuz mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan özellik gösteren bireylerde inceledikleri çalışmada; bu değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Olumsuz mükemmeliyetçi özellik gösteren bireylerin yaşam doyumu ve benlik saygılarının, olumlu mükemmeliyetçi özellik gösteren ve mükemmeliyetçi özellik göstermeyen bireylere oranla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca olumlu mükemmeliyetçi özellik gösteren ve mükemmeliyetçi özellik göstermeyen bireylerin yaşam doyumu ve benlik açısından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

Chow'un (2005, s.141-146) üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu düzeyini incelediği çalışmada; yaşam doyumu ile birey için önemli olan kişilerle ilişkiler, akademik yaşamdan duyulan tatmin, yaşama koşullarının rahatlığı, benlik saygısı ve sosyo-ekonomik durum arasında anlamlı ilişki bulunduğunu ancak cinsiyet ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını tespit edilmiştir.

Hawi ve Samaha'nın (2017, s.576) sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada; sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü, sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasında ise negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerindeki etkisinde benlik saygısının aracı bir rolünün olduğu belirtilmiştir.

Öz'ün (2019, s.56-63) obsesif kompulsif semptomların yaşam doyumu üzerindeki etkisini ve algılanan sosyal desteğin bu etkideki aracı rolünü incelediği çalışmada; diğer bulguların yanında obsesif kompulsif semptomlar ile yaşam doyumu arasında negatif yönde, yaşam doyumu ile algılanan sosyal destek arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir.

Eken'in (2018) anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yaptığı çalışmada; yaşam doyumu, tükenmişlik ve anksiyete arasında anlamlı ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca tükenmişliğin yaşam doyumunu ve anksiyetenin de diğer iki değişkeni yordadığı ve anksiyete ile yaşam doyumu arasında tükenmişliğin tam aracı değişken olduğu görülmüştür.

Ülkemizde yaşam doyumu ile ilgili yapılmış çalışmaların birçoğu üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. O çalışmalardan bazıları şunlardır:

Tuzgöl Dost'un (2007, s.137-142) üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu çeşitli değişkenlere göre incelemek amacıyla yaptığı çalışma sonucunda; üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin algılanan akademik başarı, cinsiyet, dini inanç, gelecekte beklenen, algılanan ekonomik durum ve yalnızlık değişkenlerine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yaşam doyum düzeyi ile algılanan akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olduğu, kızların yaşam doyumu seviyelerinin erkeklerinkinden anlamlı derecede yüksek olduğu, dini inançları güçlü olan öğrencilerin yaşam doyumu seviyelerinin dini inançları olmayan veya dini inançları güçlü olmayanlara göre anlamlı olarak yüksek olduğu, geleceğe daha iyimser bakan öğrencilerin yaşam doyumu seviyelerinin geleceğe daha kötümser bakan öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu, yalnızlık düzeyleri düşük olan öğrencilerin yaşam doyumu seviyelerinin yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çeçen'in (2008, s.19) benlik saygısı, aile bütünlük duygusu ve bireysel bütünlük duygusunun yaşam doyumu üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada; bireysel, ailesel bütünlük duygusu ve benlik saygısı arasında olumlu orta ve göreceli olarak güçlü düzeyde ilişkiler olduğunu tespit edilmiştir.

Dilmaç ve Ekşi'nin (2008, s.279) benlik saygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada; benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiş ve öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerinin yaşam doyumunun anlamlı bir açıklayıcısı olduğu belirtilmiştir.

Capri ve arkadaşlarının (2012, s.970-971) üniversite öğrencilerinde tükenmişlik, öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada; yaşam doyumu ve öz yeterlilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca tükenmişlik düzeyi ile yaşam doyumu arasında ters yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu yani yaşam doyumu arttıkça tükenmişlik düzeyinin azaldığı belirtilmiştir.

Peker'in (2018, s.41-47) üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkide proaktif kişiliğin aracı yönünü incelemek amacıyla yaptığı çalışmada; yaşam doyumu ile öz yeterlilik arasında, yaşam doyumu ile proaktif kişilik arasında ve öz yeterlilik ile proaktif kişilik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Makas'ın (2019, s.37-44) yaşam doyumunu algılanan sosyal destek, kendini toparlama gücü ve duyguları ifade etme açısından incelemek amacıyla yaptığı çalışma sonucunda; yaşam doyumunun algılanan sosyal destek, kendini toparlama gücü, duyguları ifade etme ve yaş ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisinin bulunduğu tespit edilmiştir. Yaşam doyumunun kardeş sayısı ve günlük sosyal medya kullanımı süresiyle ise negatif yönlü anlamlı ilişkisinin bulunduğu tespit edilmiştir.

1.3. Mutluluk

İnsanlar, insanlığın başlangıcından beri mutluluğu anlamak ve ona ulaşmak için çabalamışlardır. Mutluluk filozoflar tarafından insanların eylemlerini güdümlleyen en önemli unsur olarak görülmüştür. Aristoteles, huzur ve mutluluğun kaynağı olarak erdemli bir yaşamı göstermiştir (Büyükdüvenci, 1993, s.43-44; Kangal, 2013, s.215). Mutluluk sadece felsefenin değil sosyal bilimlerin de üzerinde çalıştığı bir konudur. Mutluluk kavramı, 1970'li yıllara kadar sosyal bilimciler ve davranış bilimcileri

tarafından ihmal edilmiştir. O yıllardan itibaren öznel iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumu gibi kavramlarla ilgili yapılan çalışmalar hız kazanmıştır (Diener, 1984, s.542).

Pozitif psikolojide mutluluk öznel iyi oluş kavramı dahilinde ele alınmaktadır. Öznel iyi olma durumu, günlük konuşma dilinde mutluluk olarak kullanılmaktadır (Diener, 2000, s.34). Öznel iyi oluş veya mutluluk, kişinin yaşadığı hayat hakkındaki olumlu duygu ve düşüncelerinin miktar olarak üstünlüğüdür (Myers ve Diener, 1995, s.11). Öznel iyi oluşun üç temel özelliği bulunmaktadır. Bu unsurlardan birincisi ızdıraptan en yüksek seviyedeki mutluluğa kadar bütün bir alanı kapsamasıdır. Yani sadece umutsuzluk ya da depresyon gibi arzu edilmeyen durumlara odaklanmaz. Onun yerine olumlu duyguların seviyelerindeki kişisel farklılıklara odaklanır. İkinci unsur öznel olmasıdır. İyi olma kişinin yaşadığı şahsi bir deneyimdir ve kişinin kendi bakış açısından ölçülmektedir. Üçüncüsü ise uzun süreli durumlara odaklanmasıdır. Yani öznel iyi oluş kısa süreli durumlara odaklanmak yerine uzun süreli durumları ele alır (Diener, Suh ve Oishi, 1997, s.2-3).

Mutluluk hem akademik literatürde hem de popüler söylemde çeşitli anlamlarda kullanılmaktadır. Örneğin; mutluluk genel olarak olumlu duygu durumu anlamına gelebilmekte, iyi bir yaşam sürmek anlamında kullanılabilmekte, genel olarak insanları mutlu olmasına sebep olan durumları nitelerken kullanılabilmekte ve yaşam doyumunun evrensel bir ölçütü olarak da kullanılabilmektedir (Diener, 2006, s.153-154).

Wilson (1967, s.294) mutlu bir kişiyi; *“Sağlıklı, genç, iyi eğitilmiş, iyi para kazanan, iyimser, zeki, kaygısız, dışa dönük, dindar, evli, iş ahlakı yüksek, makul istekleri olan kişidir.”* şeklinde tanımlamaktadır. Michalos (2007, s.351) ise mutlu bir kişiyi; *“Korku, gerilim, suçluluk, öfke ve kin gibi duyguları düşük seviyede yaşayan, enerji seviyesi yüksek, kendine güvenen, duygusal istikrarı olan, sosyal ilişkileri iyi olan, aktif bir hayat süren, kaygısız, iyimser ve sağlıklı bir kişidir.”* şeklinde tanımlamıştır.

1.3.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Diener (1984, s.552-561) öznel iyi oluşu etkileyen faktörler arasında; öznel doyumunu, gelir düzeyini, cinsiyeti, ırkı, çalışma durumunu, eğitim düzeyini, dini inanışları, evlilik ve aileyi, sosyal ilişkileri, yaşam olaylarını, yapılan aktiviteleri, kişilik özelliklerini ve biyolojik etkileri göstermiştir.

1.3.2. Mutluluk ve Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramlar

Belli Bir Noktaya Erişme (Erek/Telic) Kuramı: Bu kuram Wilson tarafından 1960'lı yıllarda ortaya atılmıştır. Bu kurama göre mutluluğa bir hedefe ulaşılması ya da bir ihtiyacın karşılanması gibi bazı koşullar sağlandığında ulaşılır. Karşılanan ihtiyaçlar mutluluğa sebep olurken, devam eden ve henüz karşılanmamış ihtiyaçlar ise mutsuzluğa sebep olur (Diener, 1984, s.562).

Birçok ihtiyacın doğuştan geldiği ve evrensel olduğu savunulmakta ancak amaç ve arzuların evrensel ihtiyaçlardan daha bilinçli bir şekilde ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bu amaç ve arzular kişiler kişiye göre farklılık gösterebilmektedir. Kişilerin kendileri için önemli olan amaç ve arzularına ulaşmaları bu kişilerde mutluluk ve doyuma sebep olur (Diener, 1984, s.562).

Aşağıdan Yukarıya-Yukarıdan Aşağıya Kuramı: Aşağıdan yukarıya kuramına göre, kişiler yaşadıkları haz ve acıların kendi içlerinde bir değerlendirmesini yaparlar ve mutlu ya da mutsuz olduklarına kanaat getirirler. Bu kuram, mutluluğu kişinin yaşadığı küçük mutlulukların toplamı olarak kabul eder. Kişilerin haz aldığı durumların ve elde ettikleri doyumların ne sıklıkta yaşanıyor olduğu bu kuramda önem taşır (Diener, 1984, s.565; Eryılmaz, 2009, s.977).

Yukarıdan aşağıya kuramında mutluluk kişisel bir nitelik olarak değerlendirilmektedir. Yani mutluluğun bireyin içinde olduğu savunulmaktadır. Kişinin karşılaştığı durumları yorumlayış biçimi de kişinin yaşadığı mutluluğu etkilemektedir (Diener, 1984, s.565).

Etkinlik Kuramı: Etkinlik kuramına göre mutluluğun kişinin kendi aktiviteleri sonucunda ortaya çıktığı savunulur. Bu kuramın ilk savunucusu olarak kabul edilen Aristoteles, mutluluğun erdemli yani iyi yapılmış aktivitelerden geldiğini söylemektedir. Modern yaklaşımlara göre hobiler, sosyal etkileşimler, egzersizler ve benzeri aktiviteler etkinlik kuramı içinde değerlendirilirler. Bu kuramın üzerinde durduğu bir başka konu ise sürekli hale gelmiş mutlu olma arzusunun kişide mutluluktan ziyade mutsuzluğa sebep olacağıdır. Bu yaklaşıma göre kişi kendisi için önemli olan aktivitelere ve hedeflere odaklanırsa, mutluluk istemeden de olsa bir yan ürün olarak gelecektir (Diener, 1984, s.564).

Haz ve Acı Kuramı: Bu kuram, kişinin mutluluğa ulaşmasının amaçlarına ulaşması ve ihtiyaçlarının giderilmesi halinde gerçekleşeceği görüşü ile ilgilidir. Bu yaklaşıma göre haz ve acı yani mutluluk ile mutsuzluk birbiriyle bağlantılıdır. Kişi kendisi için yüksek önem taşıyan bir hedefe ulaşmada başarısız olursa yoğun bir mutsuzluk yaşar ancak başarılı olduğunda ise yüksek düzeyde mutlu olur. Kişi onun için düşük öneme sahip olan bir hedefe ulaşmada başarısız olduğunda ise o kadar yoğun bir mutsuzluk hissetmez. Haz ve acının birbiriyle bağlantılı olması ile ilgili olan bir başka nokta ise olumlu duyguları daha yoğun olarak hisseden bireyler olumsuz duyguları da daha yoğun hissetmesidir (Diener, 1984, s.563-564).

Yargı Kuramı: Kişiler, standartlarıyla şu andaki durumlarını karşılaştırmak suretiyle mutlu veya mutsuz olurlar. Kişilerin yaşantıları kendi belirledikleri standartlara uyduğu takdirde yaşamlarından doyum alırlar (Shin ve Johnson, 1978, s.476-480). Kişilerin şu andaki durumlarıyla akıllarındaki kriterler arasındaki fark açıldıkça yaşam doyumları düzeyleri azalır, aradaki fark kapandıkça ise yaşam doyumları düzeyleri yükselir (Diener ve ark., 1999, s.282-283). Kişi, kendisini mevcut durumu kendi durumundan daha kötü olan birisiyle karşılaştırırsa bu durum kişinin yaşam doyumuna olumlu bir etki yapar (Wills, 1981, s.245-246). Aynı şekilde kişi kendisini bir başkası ile karşılaştırdığında kendisini daha iyi bir durumda görüyorsa mutlu, daha kötü bir durumda görüyorsa mutsuz hisseder. Yani bu kurama göre kişi şu andaki yaşamıyla, başkasının yaşadığı veya kendisinin ulaşmak istediği yaşam arasında bir karşılaştırma yapar. Bu karşılaştırma kişinin mutluluk düzeyi üzerinde belirleyici olur (Diener, 1984, s.566-568).

Bağ Kuramı: Bazı kişilerin neden mutluluğa yatkın bir mizaca sahip olduğunu hafıza, koşullanma ya da bilişsel prensiplere dayandırarak açıklamaya çalışan birçok yaklaşım bu başlık altında toplanmıştır. Örneğin, bir yaklaşıma göre içsel faktörlere atfedilen iyi olaylar yüksek düzeyde mutluluğa sebep olurlar. Başka bir yaklaşıma göre hafızada mutluluğa dair bir ağ vardır. Pozitif ağ geliştirmiş bireyler olaylar karşısında daha pozitif tepkiler verirler. Ayrıca bu yaklaşıma göre kişiler şu andaki duygu durumları üzerinden geçmiş yaşantıları hatırlar ve yorumlarlar (Bower, 1981, s.129-133; Diener, 1984, s.566).

1.3.3. Mutluluk ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Singh ve Jha'nın (2008, s.40) mutluluk, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu ve sebatlık arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada; mutluluk, yaşam doyumu, pozitif duygu ve sebatlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Negatif duygu değişkeni ile sebatlık, mutluluk ve yaşam doyumu değişkenleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Gundelach ve Kreiner'in (2004, s.359) yaptıkları araştırmada zengin ve sanayisi gelişmiş dokuz Avrupa ülkesindeki mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; mutluluk düzeyinin kişinin istikrarlı bir ilişki içinde olup olmamasına ve ülke özelliklerine bağlı olarak değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir. Yaşam doyumunun düzeyinin ise kişinin kontrol hissi ve ikamet ettiği ülkeye bağlı olarak değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca mutluluk ve yaşam doyumunun ilişkili fakat farklı kavramlar olduğunu ortaya koymuşlardır.

Anić ve Tončić'in (2013, s.135) farklı mutluluk eğilimleri olan bireylerde öznel iyi oluş düzeyi, yaşam hedefleri ve öz-denetim düzeyini karşılaştırmak amacıyla yaptıkları araştırma sonucunda; öz-denetim ve öznel iyi oluş düzeylerinin farklı mutluluk yönelimlerine sahip bireylerde farklılık gösterdiği görülmüştür. Ayrıca değer verilen yaşam hedeflerinin de farklı mutluluk yönelimlerine göre değişkenlik gösterdiği görülmüştür.

Asıcı ve İkiz'in (2015, s.191) yaptığı bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada; öğrencilerin bilişsel esneklik ve mutluluk seviyeleri arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler saptanmış ancak yaş, duygusal ilişki içinde olup olmama, eğitime devam edilen alan değişkenlerine göre bilişsel esneklik ve mutluluk seviyelerinin farklılaşmadığı saptanmıştır.

Sapmaz ve Doğan'ın (2012, s.63) iyimserliğin yaşam doyumu ve mutluluk üzerindeki etkisini incelemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda; iyimserliğin, yaşam doyumu ve mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Kangal'ın (2013, s.228-229) öznel iyi oluş ve Türk hane halkının mutluluk düzeyini araştırmak amacıyla çeşitli araştırmaları incelemiştir. Bunun sonucunda Türkiye'de evli kişilerin evli olmayan, eşi ölmüş ya da eşiyle ayrı yaşayan bireylerden daha mutlu olduğu, yüksekokul ya da üniversite mezunlarının eğitim düzeyi daha düşük olan bireylerden daha mutlu olduğu ve kadınların erkeklerden daha mutlu olduğu görülmüştür. Medeni durum, öz saygı, eğitim ve cinsiyet gibi değişkenlerin Türkiye'deki hane halkının öznel iyi oluş açısından önemli belirleyicileri olduğu sonucu çıkarılmıştır.

Gülcan ve Nedim Bal'ın (2014, s.47-49) iyimserliğin yaşam doyumu ve mutluluk üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptıkları araştırmada; iyimserliğin yaşam doyumu ve mutluluk ile pozitif yönlü ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca diğer bulguların yanında mutluluk ve yaşam doyumunun kadınlarda erkeklere göre daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Özbay ve arkadaşlarının (2012, s.325) öznel iyi oluşu sosyal öz yeterlilik, mizah, stresle başa çıkma stratejileri ve duygusal düzenleme ile açıklama amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda; öz yeterlilik, mizah tarzları, başa çıkma stratejileri ve duygusal düzenlemenin üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun açıklanmasında önemli değişkenler olduğu tespit edilmiştir.

Coşkun (2018, s.32-36) yaptığı çalışmada yaşam doyumu, mutluluk düzeyi, evlilik süresi ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda; katılımcıların mutluluk seviyelerinin yaş artıkça yükseldiği tespit edilmiştir. Ayrıca üniversite veya üzeri mezunlarının yaşam doyumu düzeylerinin, daha düşük eğitim seviyesine sahip kişilerin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksek olduğu ve katılımcıların mutluluk düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı yapılan tespitler arasındadır.

Demirel'in (2018) yetişkinlerde bağlanma stilleri, yaşam doyumu, depresyon ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada; kaygılı ve kaçınan bağlanmanın mutluluk ve yaşam doyumu ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma modelinin mutluluk üzerinde yordayıcı bir etkisinin olduğu görülmüştür.

Can'ın (2018, s.42-45) üniversite öğrencilerinde mutluluk, öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada; psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzey bir ilişki tespit edilmiştir. Mutluluk ve öz yeterlilik arasında da orta düzey pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca diğer bulguların yanında erkeklerin öz yeterlilik düzeylerinin kadınlarınkine oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

1.4. Öz Yeterlilik

İnsanların davranışlarını belirleyen faktörlerden önemli bir tanesi olan öz yeterlilik kavramı, Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı çerçevesinde ortaya çıkmıştır. Bandura (1994) öz yeterliliği; bireyin bir eylemi, etkili bir şekilde başlatacağına ve o eylemi sonuca ulaşana kadar devam edebileceğine olan inancı şeklinde tanımlamıştır (akt. Yıldırım ve İlhan, 2010, s.302). Öz yeterlilik, bireyin bir konuda kendi kaynaklarına güvenmesi anlamına gelmektedir. Yani öz yeterlilik bireyin bir konuda yetenekli olması anlamına gelmez. Bireyin karşılaşılan bir durumla başa çıkmak için yeterince becerisi olsa dahi öz yeterlilik düzeyi düşük ise o becerisini kullanması mümkün olamaz. Bir davranışın planlanması, gerekli becerinin farkında olunması, karşılaşılabilecek zorluklar ve ulaşılabilecek kazanımların değerlendirilmesi gibi öğeler öz yeterlilik kavramı içerisinde değerlendirilir (Yıldırım ve İlhan, 2010, s.302).

1.4.1. Öz Yeterliliğin Altında Yatan Süreçler

Bandura (1989)'a göre öz yeterliliğin arkasında; bilişsel süreçler, duygusal süreçler ve denetim süreci gibi süreçler yer almaktadır (akt. Arseven, 2016, s.68).

Bilişsel Süreçler: Bireyin sahip olduğu becerilerle ilgili algısı, hedeflerini belirlemesinde etkili olur. Öz yeterlilik düzeyleri yüksek olan kişilerin öz yeterlilikleri düşük seviyede olan kişilere göre daha zor olan işlere girişme, daha yüksek hedefler belirleme ve amaçlarına ulaşmak için daha çok çabalama eğilimleri vardır. Öz yeterlilik düzeyleri yüksek olan kişiler muhtemel olumsuz sonuçlar yerine olumlu sonuçlara odaklanırlar (akt. Arseven, 2016, s.68).

Duygusal Süreçler: Kişilerin verdikleri duygusal tepkiler sebebiyle düşünce süreçleri değişebilir ve bu da davranışları dolaylı veya doğrudan etkileyebilir. Bireylerin bir durumla başa çıkabilme olasılıklarına olan inançları, bu duygusal tepkileri etkilemektedir. Olası risklerle başa çıkabileceklerini düşünen bireyler, bu riskler sebebiyle daha az rahatsızlık hissederler (akt. Arseven, 2016, s.68).

Denetim Süreci: Bu süreç; kişinin, yaşadığı olayların ana sebepleri hakkındaki algısını içerir. Kimi insanlar yaşadıkları olayları dış etkenler veya şans gibi faktörlere bağlarken kimi insanlar ise yaşadıkları olayları kendi verdikleri kararlar veya gösterdikleri çabalara bağlarlar. Öz yeterlilik kavramı bireyin bir işi başarıp başaramayacağına olan inancına odaklanır. Öz yeterlilik düzeyi yüksek olan bir birey hedefe ulaşmak için duygusal ve bilişsel süreçlerden yararlanılmasının gerekliliğine inanmaktadır. Bu da iç denetim sürecine olan inancı gösterir (akt. Arseven, 2016, s.68).

1.4.2. Öz yeterlilik Kaynakları

Bireylerin öz yeterlilik inançları; kişisel başarılar, dolaylı yaşantılar, sözel telkin ve duygusal uyarılma/psikolojik durum olmak üzere dört temel kaynaktan beslenir (Bandura, 1977, s.195-198).

Kişisel Başarılar: Öz yeterlilik algısının gelişiminde kişinin doğrudan deneyimlediği yaşantıların önemi büyüktür. Olumlu yaşantılar ve ulaşılan başarılar kişinin öz yeterlilik inancını kuvvetlendirirken tekrarlanan başarısızlıklar ve olumsuz deneyimler kişinin öz yeterlilik inancını düşürmektedir (Bandura, 1977, s.195-198).

Dolaylı Yaşantılar: Bireyler bilgi kaynağı olarak her durumda sadece kendi deneyim ve başarılarına bel bağlamazlar. İnsanlar başkalarının başarılarını, zor durumlarla başa çıkmalarını, olumlu veya olumsuz yaşantılarını gözlemlerler. Bu durum da bireylerin öz yeterlilik algılarına etki ederek olumlu veya olumsuz bir etki yapabilir (Bandura, 1977, s.195-198). Model olarak öğrenme sosyal bilişsel öğrenme kuramının önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Bu öğrenme metodunda bireyler başkalarının davranışlarını, yaşantılarını vs. gözlemleyerek öğrenirler (Bandura, 1977, s.197-198; Yıldız, 2014, 150-152).

Sözel Telkin: İnsanların davranışlarına etki edilmek istendiğinde sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. Başkalarının yaptığı, kişinin bir işi başarabileceğine veya başaramayacağına dair söylemler de bu kategoriye girer. Sözel telkinler kişilerin öz yeterlilik inançları üzerinde olumlu ya da olumsuz etkiler yapabilirler (Bandura, 1977, s.198-200; Schunk ve Pajares, 2010, s.669-672).

Duygusal Uyarılma/Psikolojik Durum: Kişilerin duygu durumu, stres ve anksiyete düzeyi vs. bir işi başarıp başaramayacağına olan inançlarına dolayısıyla öz yeterlilik düzeylerine etki etmektedir. Olumlu duygu durumu ve ruh halinin kişilerin öz yeterlilik inanışlarını güçlendirdiği, olumsuz duygu durumu ve ruh halinin kişilerin öz yeterlilik inanışlarını zayıflattığı söylenebilir (Bandura, 1977, s.198-200; Schunk ve Pajares, 2010, s.669-672).

1.4.3. Öz yeterlilik ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Strobel, Tumasjan ve Spörrle'nin (2011, s.43) öz yeterliliğin kişilik faktörleri ile öznel iyi oluş arasındaki aracı rolünü inceledikleri araştırma sonucunda; kişilik faktörleri ve öznel iyi oluşu ilişkilendirmede öz yeterliliğin aracı rolünün bulunduğu düşünülmüştür. Ayrıca çeşitli kişilik faktörlerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde öz yeterliliğin aracı rolünün bulunduğu tespit edilmiştir.

Salami'nin (2010, s.251-253) duygusal zeka, öz yeterlilik ve psikolojik iyi oluşun öğrencilerin davranışlarını nasıl etkilediğini araştırmak amacıyla üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada; bütün değişkenlerin öğrencilerin davranışlarını yordadığı tespit edilmiştir. Öz yeterlilikleri ve duygusal zekaları yüksek düzeyde ve mutlu olan öğrencilerin akademik aktivitelere katılamaya motive oldukları ve üniversitede başarıya sebep olan olumlu tutumları geliştirdikleri ifade edilmiştir.

Maciejewski, Prigerson ve Mazure'nin (2000, s.373) stresli yaşam olaylarının öz yeterlilik üzerindeki etkisini değerlendirmek ve stresli yaşam olaylarının depresyon semptomları üzerindeki etkisinde öz yeterliliğin aracı rolünü incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada; geçmiş depresyonu bulunan kişilerde bağımlı yaşam olaylarının öz yeterlilik üzerinde negatif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğu, geçmiş depresyonu bulunmayan kişilerde ise yaşam olaylarının öz yeterlilik üzerinde bir etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Geçmiş depresyonu bulunan kişilerde stresli yaşam olaylarının depresyon semptomları üzerindeki etkisinde öz yeterliliğin yaklaşık yüzde 40'lık aracı rolünün bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Sarı ve arkadaşlarının (2011, s.149) spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerde temel psikolojik ihtiyaçlar, genel öz yeterlilik ve sürekli kaygı değişkenlerini inceledikleri çalışma sonucunda; *“temel psikolojik ihtiyaçlar ile sürekli kaygı ve genel öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir”*. Ayrıca öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin azalması ve öz yeterlilik düzeylerinin yükselmesi için temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının gerekli olduğu belirtilmiştir.

Kezer, Ogurlu ve Akfırat'ın (2016, s.202) eleştirel düşünme eğilimleri umutsuzluk ve genel öz yeterlilik düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda; umutsuzluk düzeyi arttıkça eleştirel düşünme eğilimi ve genel öz yeterliliğin azaldığı, eleştirel düşünme düzeyi arttıkça genel öz yeterliliğin de arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca genel öz yeterlilik ve umutsuzluğun eleştirel düşünme eğilimini yordadığı belirtilmiştir.

Çetinkaya'nın (2011, s.60-61) emekli kişilerde öz yeterlilik, sosyal destek ve çeşitli değişkenleri incelediği çalışmada; diğer bulguların yanında emekli bireylerde öz-yeterlilik düzeyinin yaşam doyumunu yordayan değişkenlerden biri olduğu saptanmıştır.

Büyükçavdar'ın (2017, s.36-40) öz yeterlilik, sosyal destek algısı ve depresyonla baş etme stratejilerini incelediği çalışmada; diğer bulguların yanında öz yeterlilik ve başa çıkma arasında iki yönlü pozitif korelasyon saptanmıştır. Bireyin stresle başa çıktıkça kendisini daha yeterli hissedeceği belirtilmiştir. Ayrıca öz yeterlilik seviyesi ile depresyon seviyesi arasında anlamlı bir ilişki görülmemiş, öz yeterlilikle birlikte sosyal destek algısında artmasının beklendiği belirtilmiştir.

Ok'un (2019, s.80-89) öz yeterlilik, adil dünya inancı, saldırganlık ve engelliye yönelik işyerindeki tutum arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada; diğer bulguların yanında öz yeterliliğin saldırganlık üzerinden engellilere yönelik tutumu yordayıcı özellikte olduğunun görüldüğü belirtilmiştir. Ayrıca öz yeterliliğin engellilere yönelik tutumu yordamasında saldırganlığın kısmi aracı etkisinin olduğu belirtilmiştir.

Dural'ın (2018, s.58-61) psikolojik dayanıklılığın öz yeterlilik üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışma sonucunda; psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça öz yeterlilik düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada öz yeterliliğin cinsiyet, yaş, medeni durum gibi demografik faktörlere göre değişkenlik göstermediği görülmüştür.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Yöntem bölümünde, araştırmaya katılan örneklem, araştırmanın modeli, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizi için kullanılan istatistik yöntemlerinden bahsedilmektedir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada obsesif inanışların; yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik üzerindeki yordama gücünün incelenmesi amacıyla betimsel model kullanılmıştır. Betimsel model halihazırda var olan veya devam etmekte olan olguları araştırmada kullanılan bir modeldir. Betimsel araştırmalarda incelenen durumu, o duruma müdahale etmeden araştırmak amaçlanır (Sönmez ve Alacapınar, 2014, s.47-48).

2.2. Örneklem

Araştırmaya, çevrimiçi ortamda Google Formlar üzerinden hazırlanmış anketin Facebook ve Instagram sosyal medya platformlarında, Whatsapp ve e-posta gruplarında paylaşılmasıyla ulaşılan 507 yetişkin birey katılmıştır. Anket 2019 Ağustos ve Eylül aylarında uygulanmıştır. Eksik ve aykırı veriler göz önüne alınarak katılımcılardan 32'sinin verileri analizlerden çıkarılmıştır. Çalışmanın örneklemi 263'ü kadın (% 55,4) 212'si erkek (% 44,6) olmak üzere 475 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubuna dair demografik özellikler Tablo 1'de verilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada; katılımcıların sosyo-demografik özellikleriyle ilgili bilgi toplamak amacıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu, obsesif inanış düzeylerini belirlemek amacıyla Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 (OİO-44), yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği, mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, öz yeterlilik düzeylerini belirlemek amacıyla Genel Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıları araştırma hakkında bilgilendirmek amacıyla Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu kullanılmıştır.

2.3.1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Bu bölümde çalışma hakkında bilgiler verilmiş, katılımcıların sorulara verdikleri yanıtların ve katılımlarının gizli tutulacağı belirtilmiş ve çalışmanın gönüllülük esasına dayandığı hakkında bilgi verilmiştir.

2.3.2. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sosyo-demografik Bilgi Formu toplam 15 sorudan oluşmaktadır. Bu sorular katılımcılar hakkında yeterli bilgiyi alabilmek amacıyla araştırmacı tarafından belirlenmiştir. Katılımcılara; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, psikolojik yardım alma durumu, kendilerinde ya da ailelerinde kronik rahatsızlık olma durumu, çocuk sahibi olup olmama, çalışma durumu, sosyal medya kullanımı, alkol ve sigara kullanımı hakkında sorular sorulmuştur. Bunların haricinde “*Kendinizi mükemmeliyetçi olarak görür müsünüz?*” ve “*Başladığınız bir işi/eylemi sonuna kadar götürmekte kendinizi nasıl görürsünüz?*” soruları sorulmuştur.

2.3.3. Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 (OIÖ-44)

Obsesif İnanışlar Ölçeği-44, Obsesif İnanışları Çalışma Grubu tarafından geliştirilmiştir (OCCWG, 2005, s.1536). Türkçe çevirisi ve geçerlilik güvenilirlik çalışması Boysan ve arkadaşları tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Ölçek 44 sorudan ve 3 alt ölçekten oluşmaktadır ve 7’li likert tipi ölçüm yapmaktadır. Bu alt ölçekler; 16 sorudan oluşan Sorumluluk/Tehlike Beklentisi (S/TB), 16 sorudan oluşan Mükemmeliyetçilik/Kesinlik (M/K) ve 12 sorudan oluşan Önem Verme/ Düşünceleri Kontrol Etme (ÖV/DKE)’dir (Boysan ve ark., 2010, s.216-128). Bu çalışmada Obsesif İnanışlar Ölçeği-44’ün Cronbach Alpha değeri ,938, önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme alt ölçeğinin Cronbach Alpha değeri ,858, Mükemmeliyetçilik/Kesinlik alt ölçeğinin Cronbach Alpha değeri ,857 ve Sorumluluk/Tehlike Beklentisi alt ölçeğinin Cronbach Alpha değeri ,876 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ)

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği, Kaba ve arkadaşları tarafından 2017 yılında geliştirilmiş ve geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek toplam 21 sorudan oluşmakta 5’li likert tipi ölçüm yapmaktadır. Ölçekte alınabilecek minimum puan 21, maksimum puan ise 105’tir. Ölçekte 6. madde tersten puanlanmaktadır. Ölçek beş faktörlü bir yapı içermekte bunlar; genel yaşam doyumu (ilk 6 soru), ilişki doyumu (sonraki 5 soru), benlik doyumu (sonraki 4 soru), sosyal çevre doyumu (sonraki 3 soru) ve iş doyumudur (sonraki 3 soru) (Kaba, Erol ve Güç, 2018, s.1-9). Bu çalışmada Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği’nin Cronbach Alpha değeri ,886 olarak bulunmuştur.

2.3.5. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)

Hills ve Argyle tarafından 2002 yılında geliştirilmiştir (s.1073). Türkçe çevirisi ve geçerlilik güvenilirlik çalışması Doğan ve Akıncı Çötök tarafından 2011 yılında yapılmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve 5’li likert tipindedir. 1. ve 7. maddeler tersten kodlanmaktadır (Doğan ve Akıncı Çötök, 2011, 165-169). Bu çalışmada Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu’nun Cronbach Alpha değeri ,717 olarak bulunmuştur.

2.3.6. Genel Öz yeterlilik Ölçeği

Genel Öz yeterlilik Ölçeği Sherer ve arkadaşları tarafından 1982 yılında geliştirilmiştir (s.663). Türkçe çevirisi ve geçerlilik güvenilirlik çalışması Yıldırım ve Orhan tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde ve 17 sorudan oluşmaktadır. Ölçekteki 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 17 ile 85 arasında değişmektedir. Ölçekte alınan puanın artması öz yeterlilik inancının arttığını göstermektedir (Yıldırım ve İlhan, 2010, s.301-303). Bu çalışmada Genel Öz Yeterlilik Ölçeğinin Cronbach Alpha değeri ,833 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS programı ile yapılmıştır. Analizlere başlamadan önce başlangıç analizleri yapılmıştır. Bu bağlamda verilerin doğruluğu, kayıp değerler, aykırı değerler incelenmiştir. İlk olarak verilerin doğruluğunu incelemek amacıyla her bir değişkenin en küçük ve en büyük değerleri ve frekans dağılımları incelenmiştir. Kayıp değerler ve aykırı değerler dikkate alınarak veri setinden 32 katılımcının verileri çıkarılmıştır. Sonrasında normallik testlerine bakılmış, verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiş ve parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi, değişkenlerin diğer değişkenleri yordama gücünü incelemek için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Grup karşılaştırmalarında iki grup olduğu durumlarda bağımsız örneklem t-test, ikiden fazla grup olduğu durumlarda tek yönlü ANOVA analizleri kullanılmıştır. ANOVA analizlerinde hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için post-hoc testleri kullanılmıştır. Varyansların homojen dağıldığı durumlarda Scheffe, aksi durumlarda Tamhane T2 karşılaştırmaları tercih edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında katılımcılardan toplanan verilerin analizi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	263	55,4
	Erkek	212	44,6
Yaş	18-29	174	36,6
	30-44	183	38,5
	45-64	118	24,8
Medeni Durum	Bekâr	194	40,8
	Evli	281	59,2
Eğitim	İlköğretim	28	5,9
	Lise	72	15,2
	Üniversite	279	58,7
	Lisansüstü	96	20,2
Gelir Durumu	Düşük	76	16,0
	Orta	364	76,6
	Yüksek	35	7,4
Psikolojik Yardım Alma	Evet	132	27,8
	Hayır	343	72,2
Kronik Hastalık Var mı?	Evet	107	22,5
	Hayır	368	77,5
Ailede Kronik Hastalık Var mı?	Evet	206	43,4
	Hayır	269	56,6
Çocuk Sahibi Olma	Evet	243	51,2
	Hayır	232	48,8
Çalışma Durumu	Çalışmıyorum	146	30,7
	Çalışıyorum	329	69,3
Sosyal Medya Kullanma	Evet	415	87,4
	Hayır	60	12,6
Sigara Kullanma	Evet	187	39,4
	Hayır	288	60,6
Alkol Kullanma	Kullanmıyorum	271	57
	Nadiren	159	33,5
	Sıklıkla	45	9,5
Kendinizi Mükemmeliyetçi Görür müsünüz?	Evet	238	50,1
	Hayır	237	49,9
Başladığınız işi bitirmede tutarlı mısınız?	Tutarlı	391	82,3
	Tutarsız	84	17,7

Tablo 1’de çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler verilmiştir. Katılımcıların %55,4’ü kadın, %44,6’sı erkektir. Katılımcıların %36,6’sı 18-29 yaş, %38,5’i 30-44 yaş, %24,8’i 45-64 yaş aralığındadır. Katılımcıların %40,8’i bekâr, %59,2’si evlidir. Katılımcıların %5,9’u ilköğretim, %15,2’si lise, %58,7’si üniversite, %20,2’si lisansüstü mezunudur. Katılımcıların %16’sı düşük, %76,6’sı orta, %7,4’ü yüksek gelir düzeyindedir. Katılımcıların %27,8’si psikolojik yardım almıştır, %72,2’si almamıştır. Katılımcıların %22,5’inde kronik rahatsızlık vardır, %77,5’inde yoktur. Katılımcıların %43,4’nün ailesindeki birinde kronik rahatsızlık vardır, %56,6’sının ailesinde yoktur. Katılımcıların %51,2’si çocuk sahibidir, %48,8’i değildir. Katılımcıların %69,3’ü herhangi bir işte çalışmakta, %30,7’si çalışmamaktadır. Katılımcıların %87,4’ü sosyal medya kullanmakta, %12,6’sı kullanmamaktadır. Katılımcıların %39,4’ü sigara kullanmakta, %60,6’sı kullanmamaktadır. Katılımcıların %57’si alkol kullanmamakta, %33,5’i nadiren, %9,5’i sıklıkla alkol kullanmaktadır. Katılımcıların %50,1’i kendisini mükemmeliyetçi olarak görmekte, %49,9’u ise kendilerini mükemmeliyetçi olarak görmemektedir. Katılımcıların %82,3’ü başladığı işi bitirmede kendisini tutarlı görmekte, %17,7’si tutarlı olarak görmemektedir.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	Ort.	ss.	Çarpıklık	Basıklık
OMÖ-K	475	24,75	4,449	-,218	,112
GÖYÖ	475	61,66	11,068	-,154	,112
YYDÖ	475	79,3	11,697	-,497	,112
OİÖ-S/TB	475	61,58	17,319	-,255	,112
OİÖ-M/K	475	66,67	16,24	-,366	,112
OİÖ-ÖV/DKE	475	37,9	14,597	,248	,112
OİÖ	475	166,15	42,665	-,253	,112

OMÖ-K: Oxford Mutluluk Ölçeği, GÖYÖ: Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, YYDÖ: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği, OİÖ-S/TB: Sorumluluk/Tehlike Beklentisi, OİÖ-M/K: Mükemmeliyetçilik/Kesinlik, OİÖ-ÖV/DKE: Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme, OİÖ: Obsesif İnanışlar Ölçeği Toplam

Tablo 2’de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği’nin ortalaması 24,75, standart sapması 4,449, çarpıklık değerleri -,218/,112, basıklık değerleri -,154/,224’tür. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği’nin ortalaması 61,66, standart sapması 11,068, çarpıklık değerleri -,154/,112, basıklık değerleri -,407/,224’tür. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin ortalaması 79,3,

standart sapması 11,697, çarpıklık değerleri -,497/,112, basıklık değerleri ,21/,224'tür. Obsesif İnanışlar Ölçeği Sorumluluk/Tehlike Beklentisi Alt Ölçeği'nin ortalaması 61,58, standart sapması 17,319, çarpıklık değerleri -,255/,112, basıklık değerleri -,344/,224'tür. Obsesif İnanışlar Ölçeği Mükemmeliyetçilik/Kesinlik Alt Ölçeği'nin ortalaması 66,67, standart sapması 16,24, çarpıklık değerleri -,366/,112, basıklık değerleri -,101/,224'tür. Obsesif İnanışlar Ölçeği Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme Alt Ölçeği'nin ortalaması 37,9, standart sapması 14,597, çarpıklık değerleri ,248/,112, basıklık değerleri -,485/,224'tür. Obsesif İnanışlar Ölçeğinin ortalaması 166,15 standart sapması 42,665, çarpıklık değerleri -,253/,112, basıklık değerleri -,345/,224'tür.

Tablo 3. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

		1	2	3	4	5	6	7
1-OMÖ-K	r	1	,448**	,658**	-,057	-,053	-,050	-,061
2-GÖYÖ	r		1	,431**	-,113*	-,055	-,152**	-,119**
3-YYDÖ	r			1	-,035	-,008	-,035	-,029
4-OİÖ-S/TB	r				1	,733**	,721**	,932**
5-OİÖ-M/K	r					1	,562**	,871**
6-OİÖ-ÖV/DKE	r						1	,849**
7-OİÖ TOPLAM	r							1

** p<,01; * p<,05

Tablo 3'te araştırmada kullanılan ölçek puanlarına ilişkin korelasyon analizi verilmiştir. Buna göre Oxford Mutluluk Ölçeği ile OİÖ alt ölçekleri ve toplam puanları arasında anlamlı korelasyon yoktur ($p>,05$). Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ile OİÖ Sorumluluk/Tehlike beklentisi Alt Ölçeği ($r=-,113$), Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme Alt Ölçeği ($r=-,152$) ve toplam ($r=-,119$) puanları arasında zayıf düzey, negatif, anlamlı ilişki vardır ($p<,01$; $p<,05$). Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ile OİÖ alt ölçekleri ve toplam puanları arasında anlamlı korelasyon yoktur ($p>,05$). Oxford Mutluluk Ölçeği ile Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ($r=,448$) ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ($r=,658$) ölçek puanları arasında orta düzey, pozitif, anlamlı ilişki vardır ($p<,01$). Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ($r=,431$) ölçek puanları arasında orta düzey, pozitif, anlamlı ilişki vardır ($p<,01$).

Tablo 4. OİÖ-S/TB Puanlarının OMÖ-K, GÖYÖ ve YYDÖ Puanlarını Yordama Gücüne Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Yordanan	Yordayan	B	Standart Hata _B	β	t	p
OMÖ-K	Sabit	25,643	,754		33,993	,000
	OİÖ- S/TB	-,015	,012	-,057	-1,236	,217
R= ,057	R ² = ,003	F _(1,474) = 1,528			p=,217	
GÖYÖ	Sabit	66,113	1,867		35,403	,000
	OİÖ- S/TB	-,072	,029	-,113	-2,475	,014
R= ,113	R ² = ,013	F _(1,474) = 6,125			p=,013	
YYDÖ	Sabit	80,741	1,985		40,673	,000
	OİÖ- S/TB	-,023	,031	-,035	-,754	,451
R= ,035	R ² = ,001	F _(1,474) = ,568			p=,451	

Tablo 4’te Obsesif İnanışlar Ölçeği Sorumluluk/Tehlike Beklentisi Alt Ölçeği (OİÖ-S/TB) puanlarının Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K), Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ) ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ) puanlarını yordama gücüne yönelik basit doğrusal regresyon analizi verilmiştir. Buna göre OİÖ-S/TB puanları, GÖYÖ puanlarının %1,3’ünü anlamlı şekilde yordamaktadır ($F_{(1,474)} = 1,528$; $p < ,05$). OİÖ-S/TB puanları, OMÖ-K ve YYDÖ puanlarını anlamlı şekilde yordamamaktadır ($p > ,05$).

Tablo 5. OİÖ-M/K Puanlarının OMÖ-K, GÖYÖ ve YYDÖ Puanlarını Yordama Gücüne Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Yordanan	Yordayan	B	Standart Hata _B	β	t	p
OMÖ-K	Sabit	25,721	,863		29,797	,000
	OİÖ-M/K	-,015	,013	-,053	-1,163	,245
R= ,053	R ² = ,003	F _(1,474) = 1,353			p=,245	
GÖYÖ	Sabit	64,141	2,147		29,874	,000
	OİÖ-M/K	-,037	,031	-,055	-1,188	,236
R= ,055	R ² = ,003	F _(1,474) = 1,411			p=,236	
YYDÖ	Sabit	79,666	2,272		35,057	,000
	OİÖ-M/K	-,005	,033	-,008	-,165	,869
R= ,008	R ² = ,000	F _(1,474) = ,027			p=,863	

Tablo 5’te Obsesif İnanışlar Ölçeği Mükemmeliyetçilik/Kesinlik Alt Ölçeği (OİÖ-M/K) puanlarının Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K), Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ) ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ) puanlarını yordama gücüne yönelik basit doğrusal regresyon analizi verilmiştir. Buna göre OİÖ-M/K puanları, OMÖ-K, GÖYÖ ve YYDÖ puanlarını anlamlı şekilde yordamamaktadır ($p > ,05$).

Tablo 6. OİÖ-ÖV/DKE Puanlarının OMÖ-K, GÖYÖ ve YYDÖ Puanlarını Yordama Gücüne Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Yordanan	Yordayan	B	Standart Hata B	β	t	p
OMÖ-K	Sabit	25,325	,568		44,554	,000
	OİÖ-ÖV/DKE	-,015	,014	-,050	-1,092	,275
R= ,050	R ² = ,003	F _(1,474) = 1,193			p=,275	
GÖYÖ	Sabit	66,020	1,399		47,179	,000
	OİÖ-ÖV/DKE	-,115	,034	-,152	-3,336	,001
R= ,152	R ² = ,023	F _(1,474) = 11,127			p=,001	
YYDÖ	Sabit	80,353	1,495		53,738	,000
	OİÖ-ÖV/DKE	-,028	,037	-,035	-,754	,451
R= ,035	R ² = ,001	F _(1,474) = ,569			p=,451	

Tablo 6’da Obsesif İnanışlar Ölçeği Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme Alt Ölçeği (OİÖ-ÖV/DKE) puanlarının Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K), Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ) ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ) puanlarını yordama gücüne yönelik basit doğrusal regresyon analizi verilmiştir. Buna göre OİÖ-ÖV/DKE puanları, GÖYÖ puanlarının %2,3’ünü anlamlı şekilde yordamaktadır ($F_{(1,474)} = 11,127$; $p < ,05$). OİÖ-ÖV/DKE puanları, OMÖ-K ve YYDÖ puanlarını anlamlı şekilde yordamamaktadır ($p > ,05$).

Tablo 7. OİÖ TOPLAM Puanlarının OMÖ-K, GÖYÖ ve YYDÖ Puanlarını Yordama Gücüne Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Yordanan	Yordayan	B	Standart Hata B	β	t	p
OMÖ-K	Sabit	25,794	,821		31,417	,000
	OİÖ TOPLAM	-,006	,005	-,061	-1,319	,188
R= ,061	R ² = ,004	F _(1,474) = 1,739			p=,188	
GÖYÖ	Sabit	66,772	2,032		32,867	,000
	OİÖ TOPLAM	-,031	,012	-,119	-2,596	,010
R= ,119	R ² = ,014	F _(1,474) = 6,739			p=,010	
YYDÖ	Sabit	80,613	2,161		37,296	,000
	OİÖ TOPLAM	-,008	,013	-,029	-,627	,531
R= ,029	R ² = ,001	F _(1,474) = ,393			p=,531	

Tablo 7’de Obsesif İnanışlar Ölçeği toplam (OİÖ) puanlarının Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K), Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ) ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ) puanlarını yordama gücüne yönelik basit doğrusal regresyon analizi verilmiştir. Buna göre OİÖ toplam puanları, GÖYÖ puanlarının %1,4’ünü anlamlı şekilde yordamaktadır ($F_{(1,474)} = 6,739$; $p < ,05$). OİÖ toplam puanları, OMÖ-K ve YYDÖ puanlarını anlamlı şekilde yordamamaktadır ($p > ,05$).

Tablo 8. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
OMÖ-K	Kadın	263	24,82	4,576	,394	473	,694
	Erkek	212	24,66	4,297			
GÖYÖ	Kadın	263	62,76	11,566	2,419	473	,016
	Erkek	212	60,30	10,283			
YYDÖ	Kadın	263	80,59	11,203	2,660	435,385	,008
	Erkek	212	77,71	12,121			
OİÖ-S/TB	Kadın	263	58,68	18,771	-4,248	472,398	,000
	Erkek	212	65,18	14,588			
OİÖ-M/K	Kadın	263	64,37	17,565	-3,571	472,901	,000
	Erkek	212	69,53	13,948			
OİÖ-ÖV/DKE	Kadın	263	35,45	14,745	-4,137	473	,000
	Erkek	212	40,93	13,857			
OİÖ TOPLAM	Kadın	263	158,50	45,453	-4,539	472,976	,000
	Erkek	212	175,65	36,883			

Tablo 8’de cinsiyet durum değişkenine göre OMÖ-K, GÖYÖ, YYDÖ, OİÖ-S/TB, OİÖ-M/K, OİÖ-ÖV/DKE ve OİÖ toplam puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre kadınların GÖYÖ puanları ($t=2,419$; $p < ,05$) ve YYDÖ puanları ($t=2,660$; $p < ,05$) erkeklerinkinden anlamlı şekilde yüksektir. Erkeklerin OİÖ-S/TB puanları ($t=-4,248$; $p < ,01$), OİÖ-M/K puanları ($t=-3,571$; $p < ,01$), OİÖ-ÖV/DKE puanları ($t=-4,137$; $p < ,01$) ve OİÖ toplam puanları ($t=-4,539$; $p < ,01$) kadınlarınkinden anlamlı şekilde yüksektir. OMÖ-K puanlarında cinsiyete göre anlamlı fark yoktur ($p > ,05$).

Tablo 9. Yaşa Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Σ_{Kare}	sd	$\bar{x}_{Kare}$	F	p	Fark
OMÖ-K	1-Yaş 18-29	174	23,63	4,726	587,256	2	293,628	15,755	,000	2>1
	2-Yaş 30-44	183	24,66	4,048	8796,920	472	18,638			3>2,1
	3-Yaş 45-64	118	26,52	4,082	9384,177	474				
GÖYÖ	1-Yaş 18-29	174	60,21	11,408	585,622	2	292,811	2,404	,091	
	2-Yaş 30-44	183	62,42	11,243	57480,483	472	121,781			
	3-Yaş 45-64	118	62,64	10,111	58066,105	474				
YYDÖ	1-Yaş 18-29	174	78,27	12,798	967,426	2	483,713	3,574	,029	3>1
	2-Yaş 30-44	183	78,69	10,611	63888,524	472	135,357			
	3-Yaş 45-64	118	81,76	11,345	64855,949	474				
OİÖ-S/TB	1-Yaş 18-29	174	61,20	17,623	562,419	2	281,210	,937	,392	
	2-Yaş 30-44	183	60,74	16,526	141617,370	472	300,037			
	3-Yaş 45-64	118	63,44	18,066	142179,789	474				
OİÖ-M/K	1-Yaş 18-29	174	66,51	16,480	90,496	2	45,248	,171	,843	
	2-Yaş 30-44	183	66,35	15,665	124925,925	472	264,674			
	3-Yaş 45-64	118	67,42	16,866	125016,421	474				
OİÖ-ÖV/DKE	1-Yaş 18-29	174	37,63	14,499	63,073	2	31,536	,147	,863	
	2-Yaş 30-44	183	37,75	13,845	100940,077	472	213,856			
	3-Yaş 45-64	118	38,53	15,928	101003,149	474				
OİÖ TOPLAM	1-Yaş 18-29	174	165,33	42,278	1666,975	2	833,488	,457	,634	
	2-Yaş 30-44	183	164,85	41,351	861162,111	472	1824,496			
	3-Yaş 45-64	118	169,39	45,360	862829,086	474				

Tablo 9’da yaş değişkenine göre OMÖ-K, GÖYÖ, YYDÖ, OİÖ-S/TB, OİÖ-M/K, OİÖ-ÖV/DKE ve OİÖ toplam puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre 30-44 yaş aralığında olanların, 18-29 yaş aralığında olanlardan; 45-64 yaş aralığında olanların 18-29 ve 30-44 yaş aralığında olanlardan OMÖ-K puanları anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(2,474)}=15,755$; $p<,01$). 45-64 yaş aralığında olanların 18-29 yaş aralığında olanlardan YYDÖ puanları anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(2,474)}=3,574$; $p<,05$). Diğer ölçek puanlarında yaşa göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 10. Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
OMÖ-K	Bekâr	194	23,89	4,625	-3,537	473	,000
	Evli	281	25,34	4,232			
GÖYÖ	Bekâr	194	60,56	11,879	-1,815	473	,070
	Evli	281	62,43	10,425			
YYDÖ	Bekâr	194	77,95	12,711	-2,042	371,713	,042
	Evli	281	80,23	10,868			
OİÖ-S/TB	Bekâr	194	61,17	17,075	-,427	473	,669
	Evli	281	61,86	17,511			
OİÖ-M/K	Bekâr	194	67,14	16,097	,524	473	,600
	Evli	281	66,35	16,359			
OİÖ-ÖV/DKE	Bekâr	194	36,47	13,377	-1,778	473	,076
	Evli	281	38,89	15,329			
OİÖ TOPLAM	Bekâr	194	164,78	40,531	-,580	473	,562
	Evli	281	167,10	44,125			

Tablo 10’da medeni durum değişkenine göre OMÖ-K, GÖYÖ, YYDÖ, OİÖ-S/TB, OİÖ-M/K, OİÖ-ÖV/DKE ve OİÖ toplam puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre evlilerin OMÖ-K puanları ($t=-3,537$; $p<,01$) ve YYDÖ puanları ($t=-2,042$; $p<,05$) bekârlarınkinden anlamlı şekilde yüksektir. Diğer ölçek puanlarında medeni duruma göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 11. Eğitim Düzeyine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Σ_{Kare}	sd	$\bar{x}_{Kare}$	F	p	Fark
OMÖ-K	1-İlköğretim	28	26,32	3,991	135,810	3	45,270	2,306	,076	
	2-Lise	72	23,89	4,082	9248,367	471	19,636			
	3-Üniversite	279	24,90	4,552	9384,177	474				
	4-Lisansüstü	96	24,48	4,444						
GÖYÖ	1-İlköğretim	28	58,04	7,290	1476,253	3	492,084	4,096	,007	3>2
	2-Lise	72	58,36	10,425	56589,853	471	120,148			
	3-Üniversite	279	62,69	11,486	58066,105	474				
	4-Lisansüstü	96	62,22	10,644						
YYDÖ	1-İlköğretim	28	80,89	9,469	1465,964	3	488,655	3,631	,013	3>2
	2-Lise	72	75,61	12,503	63389,985	471	134,586			
	3-Üniversite	279	80,40	11,536	64855,949	474				
	4-Lisansüstü	96	78,41	11,641						
OİÖ-S/TB	1-İlköğretim	28	75,75	14,227	7616,016	3	2538,672	8,886	,000	1>2,3,4
	2-Lise	72	63,60	14,404	134563,773	471	285,698			
	3-Üniversite	279	61,05	17,191	142179,789	474				
	4-Lisansüstü	96	57,47	18,412						
OİÖ-M/K	1-İlköğretim	28	74,11	13,295	2733,626	3	911,209	3,510	,015	1>4
	2-Lise	72	69,17	15,125	122282,795	471	259,624			
	3-Üniversite	279	66,20	16,406	125016,421	474				
	4-Lisansüstü	96	64,02	16,684						
OİÖ-ÖV/DKE	1-İlköğretim	28	49,89	16,310	7363,077	3	2454,359	12,345	,000	1>3,4
	2-Lise	72	42,28	13,110	93640,072	471	198,811			2>3,4
	3-Üniversite	279	37,03	13,757	101003,149	474				
	4-Lisansüstü	96	33,64	15,092						
OİÖ TOPLAM	1-İlköğretim	28	199,75	39,490	49948,268	3	16649,423	9,647	,000	1>2,3,4
	2-Lise	72	175,04	36,793	812880,819	471	1725,862			2>4
	3-Üniversite	279	164,28	41,544	862829,086	474				
	4-Lisansüstü	96	155,13	45,289						

Tablo 11’de eğitim düzeyi değişkenine göre OMÖ-K, GÖYÖ, YYDÖ, OİÖ-S/TB, OİÖ-M/K, OİÖ-ÖV/DKE ve OİÖ toplam puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre eğitim düzeyi üniversite olanların GÖYÖ puanları eğitim düzeyi lise olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(3,474)}=4,096$; $p<,01$). Eğitim düzeyi üniversite olanların YYDÖ puanları eğitim düzeyi lise olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(3,474)}=3,631$; $p<,05$). Eğitim düzeyi ilköğretim olanların OİÖ-S/TB puanları eğitim düzeyi lise, üniversite ve lisansüstü olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(3,474)}=8,886$; $p<,01$). Eğitim

düzeyi ilköğretim olanların OİÖ-M/K puanları eğitim düzeyi lisansüstü olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(3,474)}=3,510$; $p<,05$). Eğitim düzeyi ilköğretim ve lise olanların OİÖ-ÖV/DKE puanları eğitim düzeyi üniversite ve lisansüstü olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(3,474)}=12,345$; $p<,01$). Eğitim düzeyi ilköğretim olanların OİÖ toplam puanları eğitim düzeyi lise, üniversite ve lisansüstü olanlardan; eğitim düzeyi lise olanların OİÖ toplam puanları eğitim düzeyi lisansüstü olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(3,474)}=9,647$; $p<,01$). OMÖ-K puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 12. Gelir Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Σ_{Kare}	sd	$\bar{x}_{Kare}$	F	p	Fark
OMÖ-K	1-Düşük	76	22,71	4,738	387,556	2	193,778	10,166	,000	2>1
	2-Orta	364	25,08	4,250	8996,621	472	19,061			3>1
	3-Yüksek	35	25,71	4,719	9384,177	474				
GÖYÖ	1-Düşük	76	57,91	11,144	1713,794	2	856,897	7,177	,001	2>1
	2-Orta	364	62,70	10,782	56352,311	472	119,390			
	3-Yüksek	35	59,00	11,929	58066,105	474				
YYDÖ	1-Düşük	76	72,01	12,418	5015,455	2	2507,728	19,780	,000	2>1
	2-Orta	364	80,46	11,113	59840,494	472	126,781			3>1
	3-Yüksek	35	83,03	10,063	64855,949	474				
OİÖ-S/TB	1-Düşük	76	64,45	15,908	1557,651	2	778,826	2,614	,074	
	2-Orta	364	61,48	17,406	140622,138	472	297,928			
	3-Yüksek	35	56,43	18,524	142179,789	474				
OİÖ-M/K	1-Düşük	76	68,16	15,339	205,173	2	102,586	,388	,679	
	2-Orta	364	66,43	16,339	124811,248	472	264,431			
	3-Yüksek	35	66,00	17,366	125016,421	474				
OİÖ-ÖV/DKE	1-Düşük	76	40,83	13,876	1234,734	2	617,367	2,921	,055	
	2-Orta	364	37,67	14,569	99768,415	472	211,374			
	3-Yüksek	35	33,89	15,605	101003,149	474				
OİÖ TOPLAM	1-Düşük	76	173,43	38,751	7538,026	2	3769,013	2,080	,126	
	2-Orta	364	165,58	43,137	855291,060	472	1812,057			
	3-Yüksek	35	156,31	44,452	862829,086	474				

Tablo 12’de gelir durumu değişkenine göre OMÖ-K, GÖYÖ, YYDÖ, OİÖ-S/TB, OİÖ-M/K, OİÖ-ÖV/DKE ve OİÖ toplam puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre orta ve yüksek gelir düzeyinde olanların OMÖ-K puanları düşük gelir düzeyinde olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(2,474)}=10,166$; $p<,01$). Orta gelir düzeyinde olanların GÖYÖ

puanları düşük gelir düzeyinde olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(2,474)}=7,177$; $p<,01$). Orta ve yüksek gelir düzeyinde olanların YYDÖ puanları düşük gelir düzeyinde olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(2,474)}=19,780$; $p<,01$). Diğer ölçek puanlarında gelir duruma göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 13. Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
OMÖ-K	Evet	132	23,85	4,647	-2,744	473	,006
	Hayır	343	25,09	4,329			
GÖYÖ	Evet	132	59,90	12,311	-2,013	208,234	,045
	Hayır	343	62,34	10,492			
YYDÖ	Evet	132	76,92	11,777	-2,775	473	,006
	Hayır	343	80,22	11,553			
OİÖ-S/TB	Evet	132	59,80	17,273	-1,388	473	,166
	Hayır	343	62,26	17,314			
OİÖ-M/K	Evet	132	66,60	17,857	-,063	473	,950
	Hayır	343	66,70	15,601			
OİÖ-ÖV/DKE	Evet	132	34,09	12,981	473	,000	473
	Hayır	343	39,36	14,934			
OİÖ TOPLAM	Evet	132	160,49	42,792	-1,798	473	,073
	Hayır	343	168,33	42,478			

Tablo 13'te psikolojik yardım alma durumu değişkenine göre OMÖ-K, GÖYÖ, YYDÖ, OİÖ-S/TB, OİÖ-M/K, OİÖ-ÖV/DKE ve OİÖ toplam puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre psikolojik yardım almayanların OMÖ-K puanları ($t=-2,744$; $p<,05$), GÖYÖ puanları ($t=-2,013$; $p<,05$), ve YYDÖ puanları ($t=-2,775$; $p<,05$) yardım alanlardan anlamlı şekilde yüksektir. Diğer ölçek puanlarında psikolojik yardım alma durumuna göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 14. Kronik Rahatsızlık Bulunma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
OMÖ-K	Evet	107	24,64	3,913	-,316	198,960	,752
	Hayır	368	24,78	4,598			
GÖYÖ	Evet	107	61,86	10,439	,209	473	,835
	Hayır	368	61,61	11,257			
YYDÖ	Evet	107	78,72	11,238	-,584	473	,560
	Hayır	368	79,47	11,837			
OİÖ-S/TB	Evet	107	62,77	17,784	,805	473	,421
	Hayır	368	61,23	17,191			
OİÖ-M/K	Evet	107	67,62	16,561	,682	473	,496
	Hayır	368	66,40	16,158			
OİÖ-ÖV/DKE	Evet	107	37,56	14,880	-,272	473	,786
	Hayır	368	38,00	14,534			
OİÖ TOPLAM	Evet	107	167,94	43,407	,493	473	,622
	Hayır	368	165,63	42,493			

Tablo 14'te kronik rahatsızlık bulunma durumu değişkenine göre OMÖ-K, GÖYÖ, YYDÖ, OİÖ-S/TB, OİÖ-M/K, OİÖ-ÖV/DKE ve OİÖ toplam puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre hiçbir ölçek puanında kronik rahatsızlık bulunma durumuna göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 15. Ailede Kronik Rahatsızlığı Bulunan Birey Olması Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
OMÖ-K	Evet	206	24,69	4,335	-,240	473	,811
	Hayır	269	24,79	4,543			
GÖYÖ	Evet	206	61,57	10,636	-,156	473	,876
	Hayır	269	61,73	11,407			
YYDÖ	Evet	206	78,11	11,185	-1,953	473	,051
	Hayır	269	80,22	12,015			
OİÖ-S/TB	Evet	206	59,76	17,601	-2,007	473	,045
	Hayır	269	62,97	17,002			
OİÖ-M/K	Evet	206	65,96	16,273	-,837	473	,403
	Hayır	269	67,22	16,225			
OİÖ-ÖV/DKE	Evet	206	36,20	13,988	-2,230	473	,026
	Hayır	269	39,20	14,943			
OİÖ TOPLAM	Evet	206	161,92	42,390	-1,896	473	,059
	Hayır	269	169,39	42,670			

Tablo 15’te ailede kronik rahatsızlığı birey olması değişkenine göre OMÖ-K, GÖYÖ, YYDÖ, OİÖ-S/TB, OİÖ-M/K, OİÖ-ÖV/DKE ve OİÖ toplam puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre ailesinde kronik rahatsızlığı bulunan birey olanların OİÖ-S/TB puanları ($t=-2,007$; $p<,05$) ve OİÖ-ÖV/DKE puanları ($t=-2,230$; $p<,05$) olmayanlardan anlamlı şekilde yüksektir. Diğer ölçek puanlarında ailede kronik rahatsızlığı bulunan birey olma durumuna göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 16. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
OMÖ-K	Evet	243	25,73	4,144	5,077	473	,000
	Hayır	232	23,71	4,532			
GÖYÖ	Evet	243	62,95	10,468	2,610	473	,009
	Hayır	232	60,31	11,533			
YYDÖ	Evet	243	80,77	10,608	2,810	452,187	,005
	Hayır	232	77,76	12,579			
OİÖ-S/TB	Evet	243	62,14	17,669	,717	473	,474
	Hayır	232	61,00	16,964			
OİÖ-M/K	Evet	243	67,15	16,803	,657	473	,512
	Hayır	232	66,17	15,650			
OİÖ-ÖV/DKE	Evet	243	38,50	15,518	,921	473	,357
	Hayır	232	37,27	13,571			
OİÖ TOPLAM	Evet	243	167,79	44,812	,856	473	,392
	Hayır	232	164,44	40,319			

Tablo 16’da çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre OMÖ-K, GÖYÖ, YYDÖ, OİÖ-S/TB, OİÖ-M/K, OİÖ-ÖV/DKE ve OİÖ toplam puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre çocuk sahibi olanların OMÖ-K puanları ($t=5,077$; $p<,01$), GÖYÖ puanları ($t=2,610$; $p<,01$), ve YYDÖ puanları ($t=2,810$; $p<,01$) olmayanlardan anlamlı şekilde yüksektir. Diğer ölçek puanlarında çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 17. Çalışma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
OMÖ-K	Çalışmıyorum	146	24,76	4,614	,049	473	,961
	Çalışıyorum	329	24,74	4,382			
GÖYÖ	Çalışmıyorum	146	60,51	11,033	-1,519	473	,129
	Çalışıyorum	329	62,18	11,062			
YYDÖ	Çalışmıyorum	146	78,76	11,679	-,671	473	,503
	Çalışıyorum	329	79,54	11,715			
OİÖ-S/TB	Çalışmıyorum	146	63,47	17,768	1,584	473	,114
	Çalışıyorum	329	60,74	17,077			
OİÖ-M/K	Çalışmıyorum	146	67,70	15,880	,916	473	,360
	Çalışıyorum	329	66,22	16,401			
OİÖ-ÖV/DKE	Çalışmıyorum	146	40,51	16,004	2,610	473	,009
	Çalışıyorum	329	36,74	13,796			
OİÖ TOPLAM	Çalışmıyorum	146	171,67	43,463	1,883	473	,060
	Çalışıyorum	329	163,70	42,141			

Tablo 17’de çalışma durumu değişkenine göre OMÖ-K, GÖYÖ, YYDÖ, OİÖ-S/TB, OİÖ-M/K, OİÖ-ÖV/DKE ve OİÖ toplam puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre çalışmayanların OİÖ-ÖV/DKE puanları ($t=2,610$; $p<,01$), çalışanlardan anlamlı şekilde yüksektir. Diğer ölçek puanlarında çalışma durumuna göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 18. Sosyal Medya Kullanma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
OMÖ-K	Evet	415	24,76	4,515	,208	473	,835
	Hayır	60	24,63	4,000			
GÖYÖ	Evet	415	62,40	11,152	4,518	87,339	,000
	Hayır	60	56,58	9,022			
YYDÖ	Evet	415	79,80	11,439	2,470	473	,014
	Hayır	60	75,83	12,926			
OİÖ-S/TB	Evet	415	61,06	17,446	-1,736	473	,083
	Hayır	60	65,20	16,089			
OİÖ-M/K	Evet	415	66,50	16,691	-,753	91,078	,453
	Hayır	60	67,88	12,747			
OİÖ-ÖV/DKE	Evet	415	37,34	14,417	-2,214	473	,027
	Hayır	60	41,78	15,361			
OİÖ TOPLAM	Evet	415	164,89	43,010	-1,696	473	,091
	Hayır	60	174,87	39,437			

Tablo 18’de sosyal medya kullanma durumu değişkenine göre OMÖ-K, GÖYÖ, YYDÖ, OİÖ-S/TB, OİÖ-M/K, OİÖ-ÖV/DKE ve OİÖ toplam puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre sosyal medya kullananların GÖYÖ puanları ($t=4,518$; $p<,01$), ve YYDÖ puanları ($t=2,470$; $p<,05$) kullanmayanlardan anlamlı şekilde yüksektir. Sosyal medya kullanmayanların OİÖ-ÖV/DKE puanları ($t=-2,217$; $p<,05$), kullananlardan anlamlı şekilde yüksektir. Diğer ölçek puanlarında sosyal medya kullanma durumuna göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 19. Sigara Kullanma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
OMÖ-K	Evet	187	24,28	4,420	-1,827	473	,068
	Hayır	288	25,05	4,450			
GÖYÖ	Evet	187	61,04	11,514	-,984	473	,325
	Hayır	288	62,07	10,770			
YYDÖ	Evet	187	78,19	12,031	-1,676	473	,094
	Hayır	288	80,02	11,438			
OİÖ-S/TB	Evet	187	62,79	16,727	1,225	473	,221
	Hayır	288	60,80	17,678			
OİÖ-M/K	Evet	187	67,68	16,714	1,093	473	,275
	Hayır	288	66,02	15,920			
OİÖ-ÖV/DKE	Evet	187	37,78	14,246	-,142	473	,887
	Hayır	288	37,98	14,845			
OİÖ TOPLAM	Evet	187	168,25	41,528	,864	473	,388
	Hayır	288	164,79	43,405			

Tablo 19’da sigara kullanma durumu değişkenine göre OMÖ-K, GÖYÖ, YYDÖ, OİÖ-S/TB, OİÖ-M/K, OİÖ-ÖV/DKE ve OİÖ toplam puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre hiçbir ölçek puanında sigara kullanma durumuna göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 20. Alkol Kullanım Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Σ_{Kare}	sd	$\bar{x}_{Kare}$	F	p	Fark
OMÖ-K	1-Hayır	271	25,20	4,234	133,651	2	66,825	3,410	,034	—
	2-Nadiren	159	24,18	4,577	9250,526	472	19,599			
	3- Sıklıkla	45	23,98	5,002	9384,177	474				
GÖYÖ	1-Hayır	271	62,36	10,868	456,005	2	228,002	1,868	,156	
	2-Nadiren	159	61,19	11,415	57610,101	472	122,055			
	3- Sıklıkla	45	59,13	10,797	58066,105	474				
YYDÖ	1-Hayır	271	80,21	11,236	537,322	2	268,661	1,972	,140	
	2-Nadiren	159	78,21	12,094	64318,627	472	136,268			
	3- Sıklıkla	45	77,64	12,723	64855,949	474				
OİÖ-S/TB	1-Hayır	271	62,77	17,878	969,769	2	484,884	1,621	,199	
	2-Nadiren	159	60,30	16,813	141210,021	472	299,174			
	3- Sıklıkla	45	58,91	15,258	142179,789	474				
OİÖ-M/K	1-Hayır	271	66,55	16,291	131,435	2	65,718	,248	,780	
	2-Nadiren	159	66,42	16,899	124884,986	472	264,587			
	3- Sıklıkla	45	68,29	13,576	125016,421	474				
OİÖ-ÖV/DKE	1-Hayır	271	39,84	14,948	2390,613	2	1195,306	5,721	,004	1>2
	2-Nadiren	159	35,20	13,771	98612,537	472	208,925			
	3- Sıklıkla	45	35,73	13,753	101003,149	474				
OİÖ TOPLAM	1-Hayır	271	169,17	44,151	5784,157	2	2892,079	1,593	,204	
	2-Nadiren	159	161,92	41,459	857044,929	472	1815,773			
	3- Sıklıkla	45	162,93	36,661	862829,086	474				

Tablo 20’de alkol kullanma durumu değişkenine göre OMÖ-K, GÖYÖ, YYDÖ, OİÖ-S/TB, OİÖ-M/K, OİÖ-ÖV/DKE ve OİÖ toplam puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre alkol kullanmayanların OİÖ-M/K puanları, nadiren alkol kullananlardan anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(2,474)}=5,721$; $p<,01$). OMÖ-K puanlarında anlamlı fark görülmesine rağmen post-hoc testlerinde grup farkı ortaya çıkmamıştır. Diğer ölçek puanlarında alkol kullanma durumuna göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 21. Kendini Mükemmeliyetçi Görme Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
OMÖ-K	Evet	238	24,90	4,536	,776	473	,438
	Hayır	237	24,59	4,364			
GÖYÖ	Evet	238	61,86	11,493	,382	473	,702
	Hayır	237	61,47	10,645			
YYDÖ	Evet	238	80,08	11,508	1,464	473	,144
	Hayır	237	78,51	11,857			
OİÖ-S/TB	Evet	238	61,72	17,385	,176	473	,861
	Hayır	237	61,44	17,289			
OİÖ-M/K	Evet	238	69,90	15,940	4,428	473	,000
	Hayır	237	63,43	15,921			
OİÖ-ÖV/DKE	Evet	238	36,82	14,097	-1,624	473	,105
	Hayır	237	38,99	15,035			
OİÖ TOPLAM	Evet	238	168,44	41,984	1,170	473	,242
	Hayır	237	163,86	43,305			

Tablo 21’de kendini mükemmeliyetçi görme durumu değişkenine göre OMÖ-K, GÖYÖ, YYDÖ, OİÖ-S/TB, OİÖ-M/K, OİÖ-ÖV/DKE ve OİÖ toplam puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre kendini mükemmeliyetçi görenlerin OİÖ-M/K puanları ($t=4,428$; $p<,01$) görmeyenlerden anlamlı şekilde yüksektir. Diğer ölçek puanlarında kendini mükemmeliyetçi görme durumuna göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 22. Başladığı İşi Bitirmede Tutarlılık Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
OMÖ-K	Tutarlı	391	25,18	391	4,655	473	,000
	Tutarsız	84	22,74	84			
GÖYÖ	Tutarlı	391	63,26	391	7,124	473	,000
	Tutarsız	84	54,24	84			
YYDÖ	Tutarlı	391	80,65	391	4,948	108,855	,000
	Tutarsız	84	73,04	84			
OİÖ-S/TB	Tutarlı	391	62,43	391	2,567	473	,011
	Tutarsız	84	57,60	84			
OİÖ-M/K	Tutarlı	391	67,55	391	3,020	473	,003
	Tutarsız	84	62,57	84			
OİÖ-ÖV/DKE	Tutarlı	391	38,83	391	-1,624	473	,105
	Tutarsız	84	33,57	84			
OİÖ TOPLAM	Tutarlı	391	168,82	391	2,963	473	,003
	Tutarsız	84	153,74	84			

Tablo 22’de başladığı işi bitirmede kendini tutarlı görme durumu değişkenine göre OMÖ-K, GÖYÖ, YYDÖ, OİÖ-S/TB, OİÖ-M/K, OİÖ-ÖV/DKE ve OİÖ toplam puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre başladığı işi bitirmede kendini tutarlı görenlerin OMÖ-K puanları ($t=4,655$; $p<,01$), GÖYÖ puanları ($t=7,124$; $p<,01$), YYDÖ puanları ($t=4,948$; $p<,01$), OİÖ-S/TB puanları ($t=2,567$; $p<,05$), OİÖ-M/K puanları ($t=3,020$; $p<,01$) ve OİÖ toplam puanları ($t=2,963$; $p<,01$) görmeyenlerden anlamlı şekilde yüksektir. OİÖ-ÖV/DKE puanlarında başladığı işi bitirmede kendini tutarlı görme durumuna göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada yetişkinlerde obsesif inanışların; yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik üzerindeki yordama gücü ve bu değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkileri incelenmiştir. Ayrıca bu değişkenler sosyo-demografik özellikler bakımından da incelenmiştir. Araştırma 263 kadın, 212 erkek katılımcı olmak üzere toplam 475 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılardan 174 (%36,6) kişi 18 ile 29 yaş arasında, 183 (%38,5) kişi 30 ile 44 yaş arasında ve 118 (%24,8) kişi 45 ile 64 yaşları arasındadır. İlköğretim, lise, üniversite (ön lisans ve lisans) ve lisansüstü eğitim düzeylerine sahip katılımcılardan oluşan araştırmada katılımcıların %78,9'u üniversite veya üzeri eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcılardan %76,6'sı gelirlerinin orta düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmada obsesif inanış düzeyini belirlemek amacıyla Obsesif İnanışlar Ölçeği-44, yaşam doyumu düzeyini belirlemek amacıyla Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği, mutluluk düzeyini belirlemek amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve öz yeterlilik düzeyini belirlemek amacıyla Genel Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır.

Bu araştırmanın bulgularına göre Obsesif İnanışlar Ölçeği Sorumluluk/Tehlike Beklentisi Alt Ölçeği ve Obsesif İnanışlar Ölçeği Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme Alt Ölçeği puanları ile öz yeterlilik arasında zayıf düzeyli negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun; kişinin bazı olumsuz durumlar ile ilgili üzerinde hissettiği yüksek sorumluluk, abartılı tehdit beklentisi, düşünceleri kontrol etmedeki aşırı çaba gibi nedenlerle kendini yetersiz hissetmesi gibi sebepler veya kişide bulunabilecek OKB ya da başka bir psikopatolojinin etkileri sebebiyle ortaya çıkabileceği düşünülmüştür.

Bu araştırmanın bulgularına göre obsesif inanışlar ile mutluluk ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Kuru'nun (2017, s.30-31) mutluluk ve obsesif inanışları incelediği araştırmasında obsesif inanışlar ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İncelenen literatürde obsesif inanışlar ile mutluluk ve obsesif inanışlar ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Mevcut araştırmalar

obsesif inanışlar ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını desteklemektedir.

Bu araştırmanın bulgularına göre mutluluk ile öz yeterlilik arasında orta düzeyli pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Öz yeterlilik düzeyleri yüksek olan kişilerin; olası zorluklarla başa çıkabileceğine veya bir işi başarıp başaramayacağına dair olan inanç düzeyleri daha yüksek, muhtemel olumsuz sonuçlar yerine olumlu sonuçlara daha çok odaklanan kişiler olduğu göz önünde bulundurulduğunda mutluluk düzeylerinin de öz yeterlilik düzeyleri düşük olan kişilere göre daha yüksek olması beklenmektedir. Bu araştırmanın sonucuna göre yetişkin bireylerde öz yeterlilik düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır. Bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde Can'ın (2018, s.42) yapmış olduğu araştırmada da mutluluk ile öz yeterlilik arasında orta düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre mutluluk ile yaşam doyumu arasında orta düzeyli pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini oluşturmaktadır. Öznel iyi oluş konuşma dilinde mutluluk olarak adlandırılmaktadır (Diener ve ark., 1985, s.71; Diener, 2000, s.34; Diener, 2006, s.153-154). Pozitif psikolojide öznel iyi oluşun bileşenlerinden birini oluşturan yaşam doyumu ile konuşma dilinde öznel iyi oluş anlamında kullanılan mutluluk arasındaki ilişki, bu çalışmada beklenen bir sonuç olmuştur. İncelenen literatürde bu araştırmanın sonuçlarına benzer bulgular yer almaktadır. Gülcan ve Nedim Bal'ın (2014, s.45) yaptıkları araştırmada mutluluk ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Coşkun'un (2018, s.36) yaptığı araştırmada kişilerin mutluluk ölçek puanları arttıkça yaşam doyumu ölçek puanlarının da arttığı tespit edilmiştir. Demirel'in (2018, s.55) yaptığı araştırmada da mutluluk ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre öz yeterlilik ile yaşam doyumu arasında orta düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Peker'in (2018, s.41) yaptığı araştırmada da öz yeterlilik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Çetinkaya'nın (2011, s.60-61) yaptığı

araştırma sonucuna göre öz yeterlilik düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Azizli ve arkadaşlarının (2015, s.58) yaptıkları araştırmada öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Capri ve arkadaşlarının (2012, s.970-971) yaptıkları araştırmada; yaşam doyumu ve öz yeterlilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Düşük öz yeterlilik düzeyine sahip olan kişiler karşılaştıkları zorluklar karşısında stres ve olumsuz duygular yaşayabilirken, güçlü duygulara sahip olan ve kendilerini kişisel becerileri bakımından yeterli hisseden kişiler, karşılaştıkları zorlukları potansiyel bir tehlike olarak görmek yerine meydan okunulacak durumlar olarak değerlendirmektedirler. Öz yeterlilikleri yüksek olan kişiler zorlu bir durumla karşılaştıkları zaman daha olumlu bir süreç geçirirler (Pajares, 2002). Bu durumda yüksek öz yeterlilik düzeyinin, kişilerin yaşamdan aldıkları doyumu ve mutluluğu çeşitli açılardan etkilediği ifade edilebilir. Vecchio ve arkadaşları (2007, s.1814-1816) yaşam doyumunun gelişmesinde ve sürdürülmesinde öz yeterliliğin önemli bir rolünün olduğunu belirtmişlerdir.

Bu araştırmanın bulguları göre Obsesif İnanışlar Ölçeği Sorumluluk/Tehlike Beklentisi, Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme Alt Ölçek puanları ve Obsesif İnanışlar Ölçeği toplam puanları; öz yeterlilik puanlarının sırasıyla %1,3'ünü, %2,3'ünü ve %1,4'ünü anlamlı şekilde yordamaktadır. Öz yeterlilik üzerindeki yordama gücünün düşük olması ve bu durumu etkileyebilecek bazı değişkenlerin bilinmemesi sebebi ile bu konuda farklı araştırmaların yapılmasına ihtiyaç duyulduğu düşünülmüştür.

Bu araştırmanın bulgularına göre Obsesif İnanışlar Ölçeği Mükemmeliyetçilik/Kesinlik Alt Ölçeği puanlarının öz yeterlilik puanlarını anlamlı bir şekilde yordamadığı tespit edilmiştir. Obsesif inanışlar toplam puanlarının ve alt ölçek puanlarından hiçbirinin, mutluluk ve yaşam doyumu ölçek puanlarını anlamlı bir şekilde yordamadığı tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre mutluluk puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. İncelenen literatürde hem araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte olan çalışmalar hem de farklı sonuçlar içeren çalışmaların olduğu görülmüştür. Demirel'in (2018, s.49) yaptığı çalışma sonucunda

mutluluğun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Asıcı ve İkiz'in (2015, s.201-202) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada da mutluluğun cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir. Gülcan ve Nedim Bal'ın (2014, s.48) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada ise kadınların mutluluk puanlarının, erkeklerin mutluluk puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kangal'ın (2013, s.229) yapmış olduğu araştırmada Türkiye'de kadınların mutluluk oranının erkeklerin mutluluk oranından daha yüksek olduğu bildirilmektedir. Yapılmış bazı çalışmalarda cinsiyetler arasındaki mutluluk farklarının, farklı yaş gruplarına göre değiştiği söylenmektedir. Bu çalışmalara göre bazı yaş gruplarında kadınlar daha mutluyken bazı yaş gruplarına erkekler daha mutludur (Spreitzer ve Snyder, 1974, s.458; Medley, 1980, s.201-205). Diener'e (1984, s.554-555) göre cinsiyetler arasındaki farklılıklar genel olarak yüksek seviyede değildir. Cinsiyetler arasındaki farklılıkların yaş gruplarına göre değişiklik göstermesi ve cinsiyetler arasındaki bu farklılıkların yüksek seviyede olmaması, çalışmalarda elde edilen farklı sonuçların sebebi olabilir.

Bu araştırmanın bulgularına göre kadınların öz yeterlilik puanları, erkeklerin öz yeterlilik puanlarından anlamlı bir şekilde yüksektir. Toplumsal cinsiyet rollerine bakıldığında erkeklerden bağımsız olma, eve para getirme, aileye bakma, liderlik özellikleri sergileme vb. özellik ve davranışlar beklenir (Vatandaş, 2007, s.45-49). Bu durum genel olarak erkeklerin üzerlerinde daha çok sorumluluk hissetmelerine sebep olabilir ve öz yeterlilik düzeylerini olumsuz etkiliyor olabilir. Sarı'nın (2011, s.154-155) yüksekokul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada da kadınların öz yeterlilik puanlarının erkeklerin öz yeterlilik puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Sarı bu durumu cinsiyet rollerinin değişip geliştiğinin bir göstergesi olarak yorumlamıştır. Dural'ın (2018, s.60) 25 ile 45 yaş arası kişiler üzerinde yapmış olduğu araştırmada ise öz yeterlilik puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Araştırmalar arasındaki farklılıkların örneklemelerin sosyo-demografik özellikleri sebebiyle olduğu düşünülmüştür.

Bu araştırmanın bulgularına göre kadınların yaşam doyumu puanlarının erkeklerin yaşam doyumu puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun nedenlerinin toplumsal cinsiyet rolleri sebebiyle erkeklerin

yaşamlarında ulaşılması daha zor hedefler belirlemeleri ve üzerlerinde daha çok sorumluluk hissetmeleri olabilir. İncelenen literatürde yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koyan ve farklılaşmadığını ortaya koyan çeşitli araştırmalara rastlanmıştır (Chow, 2005; Gündoğar, 2007; Tuzgöl Dost, 2007; Eken, 2018; Makas, 2019). Tuzgöl Dost'un (2007, s.139), Eken'in (2018, s.62) ve Makas'ın (2019, s.42-43) yapmış olduğu 3 farklı araştırmanın sonuçlarına göre kadınların yaşam doyumlarının erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Makas (2019, s.42-43) bu durumu erkeklerin üzerinde bulunan iş bulma, askerlik vb. gibi baskıya sebep olan unsurlara bağlamıştır. Eken (2018, s.62) ise bu durumun kadınların daha duygusal olmaları ve olumlu yaşam olaylarından duygusal olarak daha kolay etkilenmeleri sebebiyle olabileceğini belirtmiştir. Chow'un (2005, s.141-145) ve Gündoğar'ın (2007, s.24) çalışmalarında ise yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Bu araştırmanın bulgularına göre erkeklerin Obsesif İnanışlar Ölçeği alt ölçek ve toplam puanlarının, kadınlarınkinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre genel örnekleimde erkeklerin obsesif inanış düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu düşünülebilir. İncelenen literatürde bu konuda çeşitli sonuçlar içeren araştırmalara rastlanılmıştır. Duman'ın (2018, s.56-57) yapmış olduğu araştırma sonucunda erkeklerin obsesif inanışlar sorumluluk/tehlike beklentisi, önem verme/düşünceleri kontrol etme ve toplam puanlarının kadınlarınkinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu; mükemmeliyetçilik/kesinlik puanlarının ise cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Kuru'un (2017, s.31) yaptığı araştırmada erkeklerin obsesif inanışlar önem verme/düşünceleri kontrol etme ve mükemmeliyetçilik/kesinlik puanları kadınlarınkine göre anlamlı şekilde yüksek olduğu belirtilmişken, sorumluluk/tehlike beklentisi puanlarında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan almasına rağmen aradaki farklı anlamlı olmadığı belirtilmiştir. Acarer'in (2019, s.109-110) araştırmasında ise kadın ve erkeklerin obsesif inanışlar alt ölçek ve toplam arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Bu araştırmanın bulgularına göre 45-64 yaşları arasında olan kişilerin mutluluk puanları 18-29 ve 30-44 yaş aralığında olan kişilerin mutluluk puanlarından; 30-44 yaşları arasındaki kişilerin mutluluk puanları, 18-29 yaşları arasındaki kişilerin

mutluluk puanlarından anlamlı bir şekilde yüksektir. Bu da yaş arttıkça mutluluk düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir. İlerleyen yaş ile birlikte mutluluk düzeyindeki artış, azalan stres düzeyi ve negatif durumlara karşı daha az reaksiyon gösterilmesi gibi sebeplerden kaynaklanıyor olabilir. Çoşkun'un (2018, s.36) yaptığı araştırmada yaş arttıkça mutluluk ölçek puanlarının da arttığı tespit edilmiştir. Demirel'in (2018 s.52) araştırmasında ise mutluluk puanlarının yaşa göre anlamlı olarak farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre öz yeterlilik puanları yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Dural'ın (2018, s.63) yaptığı araştırmada da bu araştırmaya benzer bulgular elde edilmiştir. Ok'un (2019, s.63) yaptığı araştırmada ise öz yeterlilik puanları ile yaş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları arasındaki bu farklılığın, Ok'un (2019, 59-60) yapmış olduğu araştırmada kullanılan örneklemin daha dar olmasından ve katılımcılar arasındaki sosyo-demografik farklılıklardan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bulgularına göre 45-64 yaşları arasındaki kişilerin yaşam doyumu puanları, 18-29 yaşları arasındaki kişilerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun 45-64 yaşları arasındaki kişilerin 18-29 yaşları arasındaki kişilere göre genel anlamda ekonomik düzeylerinin daha iyi olması, yaşamlarında ulaşılmış olan hedeflerin daha fazla olması, daha istikrarlı ilişkilere sahip olma gibi faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Fugl-Meyer, Melin ve Fugl-Meyer'in (2002, s.242-243) İsveç'te yaptıkları araştırma sonucunda yaşam doyumu ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman'ın (2005, s.115) öğretmenler üzerinde yaptıkları araştırmada yaşam doyumunun, yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu'nun (2001, s.116) hekimler üzerinde yaptığı araştırmada 40 yaşın üstündekilerin yaşam doyumlarının, daha düşük yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. İncelenen literatürde ülkemizde yaşam doyumunu inceleyen araştırmaların üniversite öğrencileri ve bazı meslek grupları üzerinde yoğunlaşmakta olduğu görülmüştür. Farklı yaş gruplarında

ve demografik özelliklerdeki örneklemeler üzerinde yapılacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç olabileceği düşünülmüştür.

Bu araştırmanın bulgularına göre obsesif inanışlar alt ölçek ve toplam puanlarının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Arısoy'un (2019, s.58) yaptığı çalışmada da obsesif inanışlar alt ölçek ve toplam puanlarının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

Bu araştırmanın bulgularına göre evli kişilerin mutluluk puanlarının, bekar kişilerin mutluluk puanlarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum evli bireylerin daha düzenli bir hayata sahip olmaları, eşlerinden aldıkları sosyal destek gibi faktörlerle ilgisinin olduğu düşünülmüştür. İncelenen literatürde bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte çalışmalara rastlanmıştır. Lee, Seccombe ve Shehan'ın (1991, s.841-843) ABD'de; Kangal'ın (2013, s.229) Türkiye'de yaptığı araştırmalar sonucunda evli kişilerin, evli olmayan kişilere göre daha mutlu oldukları tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre evli kişilerin yaşam doyumu puanları, evli olmayan kişilerin yaşam doyumu puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Bu durumun evliliğin getirdiği olumlu duygular, toplum tarafından beklenen ve kabul gören yeni bir aşamaya geçmiş olma, eşlerinden aldıkları sosyal destek gibi faktörlerle ilgisinin olabileceği düşünülmüştür. Demirel'in (2018, s.53) yaptığı araştırmada da benzer bulgulara rastlanılmıştır. Diener (1984, s.556) medeni durumu öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden biri olarak göstermiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre katılımcıların öz yeterlilik puanlarında, medeni duruma göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Dural'ın (2018, s.63) araştırmasında da bu araştırmaya benzer bulgular elde edilmiştir(84). Ok'un (2019, s.51) yaptığı araştırmada ise bekar kişilerin öz yeterlilik puanlarının evli kişilerin öz yeterlilik puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu belirtilmiştir. Araştırma bulguları arasındaki bu farklılığın, Ok'un (2019, s.59-60) yapmış olduğu araştırmada kullanılan örneklemin daha dar olması ve katılımcılar arasındaki sosyo-demografik farklılıklar sebebiyle ortaya çıkmış olabileceği düşünülmüştür.

Bu araştırmanın bulgularına göre Obsesif İnanışlar Alt Ölçek ve toplam puanlarının, medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Ercan'ın (2015, s.64), Kuru'nun (2017, s.33) ve Arısoy'un (2019, s.53) yapmış olduğu farklı araştırmalarda da bu araştırmaya benzer bulgulara rastlanılmıştır. Bu durumda bu araştırmada elde edilen bulguların incelenen literatürle uyumlu olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın bulgularına göre mutluluk puanları, eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. İncelenen literatürde bu konuda çeşitli sonuçlar içeren çalışmalara rastlanmıştır. Coşkun (2018, s.25) ve Demirel (2018, s.53) bu araştırmanın bulgularına benzer bulgular elde etmişlerdir. Kangal'ın (2013, s.226-228) yapmış olduğu araştırmaya göre Türkiye'de eğitim düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır (32). Eğitim düzeyi Diener (1984, s.555) tarafından öznel iyi oluşu etkileyen faktörler arasında gösterilmiştir, ancak bu etki Palmore'a (1979, s. 429-431) göre güçlü değildir.

Bu araştırmanın bulgularına göre eğitim düzeyi üniversite olan kişilerin öz yeterlilik puanları, eğitim düzeyi lise olan kişilerin öz yeterlilik puanlarından anlamlı bir şekilde yüksektir. Bu durum üniversite eğitiminin kişiye kazandırdığı çeşitli özellikler sebebiyle ortaya çıkmış olabilir. Öz yeterlilik puanları arasında sadece bu iki eğitim düzeyi arasında farklılık çıkmasının sebebinin; araştırmanın örnekleminin, eğitim düzeyine göre dengeli bir dağılım göstermemesi olabileceği düşünülmüştür. Dural'ın (2018, s.63) araştırmasında ise öz yeterlilik puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre eğitim düzeyi üniversite olan kişilerin yaşam doyumu puanlarının, eğitim düzeyi lise olan kişilere göre anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun eğitim açısından daha yüksek bir aşamada olma, daha iyi işlerde çalışabilme olanakları, meslek sahibi olma durumu, üniversite mezunu olmanın bir statü göstergesi olabilmesi gibi faktörlerden kaynaklanmış olabileceği düşünülmüştür. İncelenen literatürde düşük eğitim düzeyine sahip kişilerin yaşam doyumlarının, daha yüksek eğitim düzeylerine sahip kişilere göre daha yüksek olduğuna dair bulgulara rastlanmıştır (Clark ve Oswald, 1996, s.13-15; Keser, 2005, s.89-90; Demirel, 2018, s.52). Bu araştırmada elde edilen farklı bulguların,

araştırmanın örnekleminin eğitim düzeyine göre dengeli bir dağılım göstermemesi sebebiyle ortaya çıkmış olabileceği düşünülmüştür.

Bu araştırmanın bulgularına göre eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcıların obsesif inanışlar ölçeği sorumluluk/tehlike beklentisi alt ölçeği puanları daha yüksek eğitim düzeyine sahip olanlarinkine göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcıların obsesif inanışlar mükemmeliyetçilik/kesinlik puanları lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanlarinkine göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Eğitim düzeyi ilköğretim ve lise olan katılımcıların obsesif inanışlar önem verme/düşünceleri kontrol etme puanları üniversite ve lisans üstü eğitim düzeyine sahip olanlarinkine göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcıların obsesif inanışlar toplam puanları daha yüksek eğitim düzeyine sahip olanlarinkine göre ve eğitim düzeyi lise olan katılımcıların obsesif inanışlar ölçeği toplam puanları lisans üstü eğitim düzeyine sahip olanlarinkine göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Bu bulgular obsesif inanış düzeylerinin daha düşük eğitim seviyesine sahip kişilerde daha yüksek düzeyde olabileceğini düşündürmüştür. Ercan'ın (2015, s.48) yapmış olduğu araştırma bulgularına göre Obsesif İnanışlar Ölçeği Mükemmeliyetçilik/Kesinlik alt ölçeği hariç diğer alt ölçek ve toplam puanları ile eğitim düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Bu durum; eğitim düzeyi arttıkça bireyin içsel ve dışsal uyaranlara daha fazla farkındalık geliştirebileceğine, becerilerinden daha bilinçli bir şekilde faydalanabileceklerine, daha çok baş etme becerisi geliştirebileceklerine ve katılımcıların çoğunun üniversite mezunu olmasına bağlanmıştır. Arısoy'un (2019, s.59) araştırmasında ise eğitim durumu ile obsesif inanışlar alt ölçek ve toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Bu araştırmanın bulgularına göre gelir düzeylerini düşük olarak belirten kişilerin mutluluk puanları, orta ve yüksek olarak belirten kişilerininkine göre anlamlı bir şekilde düşüktür. İncelenen literatürde mutluluk düzeyinin gelir durumuna göre değiştiğini ifade çalışmalar görülmüştür (Myers ve Diener, 1995, s.14-17; Coşkun, 2018, s.27-28). Myers ve Diener'e (1995, s.14-17) göre gelir durumunun mutluluk üzerindeki etkisi; temel ihtiyaçlarını karşılayabilecek seviyede olma ile karşılayamayacak seviyede olma arasında kendini göstermektedir. Gelir durumunun

mutluluk üzerindeki etkisi en çok gelir düzeyleri çok düşük olan kişiler ile gelir düzeyleri yaşamlarını idame ettirmek için yeterli seviyede olan kişiler arasındadır. Yeterli ya da daha yüksek gelire sahip kişiler arasında mutluluk düzeyi gelir durumuna göre daha az değişkenlik göstermektedir. Bu çalışmanın bulgularının da bu durumla uyumlu olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın bulgularına göre gelir düzeylerini orta olarak belirten kişilerin öz yeterlilik puanları, düşük olarak belirten kişilere göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Bu durumda, öz yeterlilik düzeyi yüksek olan kişilerin, daha fazla gelir getiren işlerde çalışma şanslarının daha yüksek olabileceği düşünülmüştür. Öz yeterlilik puanları arasında sadece bu iki gelir düzeyi arasında farklılık çıkmasının sebebinin; araştırmanın örnekleminin, gelir düzeyine göre dengeli bir dağılım göstermemesi olabileceği düşünülmüştür. Dural'ın (2018, s.63) yaptığı çalışmada öz yeterliliğin gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre gelir düzeylerini düşük olarak belirten kişilerin yaşam doyumu puanları, orta ve yüksek olarak belirten kişilerininkine göre anlamlı bir şekilde düşüktür. Düşük gelir düzeyine sahip olan kişilerin yaşamlarında birçok açıdan daha kısıtlı imkanlara sahip olmasının bu durumun nedenleri arasında olduğu düşünülmüştür. Bu durum mutluluk puanları ile benzerlik göstermektedir. İncelenen literatürde yaşam doyumu puanlarının, gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını belirten çalışmalara rastlanılmıştır (Tuzgöl Dost, 2007, s.139; Eken, 2018, s.63). Dilmaç ve Ekşi'nin (2008, s.279) yaptıkları çalışma sonucunda; sosyo-ekonomik düzeyin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde açıkladığı tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre obsesif inanışlar alt ölçek ve toplam puanlarının, gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Arısoy'un (2015, s.61) ve Kuru'nun (2017, s.40) yapmış olduğu çalışmalarda da bu araştırmaya benzer bulgulara rastlanılmıştır. Ercan'ın (2015, s.49-51) çalışmasında ise katılımcıların aylık gelirleri ile Obsesif İnanışlar Sorumluluk/Tehlike Beklentisi Alt Ölçek puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiş, aylık gelir ile Obsesif İnanışlar Ölçeği diğer alt ölçek ve toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre daha önce psikolojik yardım almamış olan katılımcıların mutluluk, öz yeterlilik ve yaşam doyumu puanları; daha önce psikolojik yardım almış olan katılımcıların mutluluk, öz yeterlilik ve yaşam doyumu puanlarından anlamlı bir şekilde yüksektir. Bu durumun; psikolojik yardım almış olan kişilerin, psikolojik yardım almasının arkasında yatan sebepler nedeniyle olabileceği düşünülmüştür. Öz'ün üniversite öğrencileri üzerinde (2019, s.41) yaptığı çalışmanın bulgularına göre yaşam doyumu puanlarının, daha önce psikolojik yardım almış olma durumu göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre obsesif inanışlar alt ölçek ve toplam puanlarının, daha önce psikolojik yardım almış olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre mutluluk, öz yeterlilik, yaşam doyumu puanları ve obsesif inanışlar alt ölçek ve toplam puanlarının, kronik rahatsızlık bulunma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Kişide kronik rahatsızlığın bulunmasının yaşamına olumsuz etkiler yapması beklenmektedir. Ancak bu bulguya göre bireyde kronik rahatsızlık bulunması tek başına bu değişkenleri etkilemiyor olabilir. Bu konunun; kişide kaç tane kronik rahatsızlık bulunduğu, kronik rahatsızlığın türü gibi değişkenler ile birlikte araştırılmasının yapılacak yeni araştırmalar açısından faydalı olabileceği düşünülmüştür. Demirel'in (2018, s.49) araştırmasında da mutluluk ve yaşam doyumunun bireyde kronik rahatsızlık bulunma durumuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Dal'ın (2015, s.57) yapmış olduğu çalışma sonucunda kronik rahatsızlığı bulunan kadınların yaşam doyumu düzeylerinin, kronik rahatsızlığı bulunmayan kadınların yaşam doyumu düzeylerine göre düşük olduğu görülmüştür. Bu durum kronik rahatsızlığın getirmiş olduğu güçlükler ve yaşamsal kısıtlılıklara bağlanmıştır.

Bu araştırmanın bulgularına göre mutluluk, öz yeterlilik, yaşam doyumu puanlarının ailede kronik rahatsızlığı bulunan birey olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu durumda ailede kronik rahatsızlığı bulunan birey olma durumunun; kronik rahatsızlığın türü, kişinin kronik rahatsızlığı bulunan aile bireyi ile ilişkisinin nasıl olduğu gibi etkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerekli olabilir. Aile bireyleri arasında kronik rahatsızlığı bulunan kişilerin obsesif inanışlar sorumluluk/tehlike beklentisi ve önem verme/düşünceleri kontrol puanları, ailesinde

kronik rahatsızlığı bulunmayanlarınkine göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Ailesinde kronik rahatsızlığı bulunan bir birey olan kişi, o kişinin sağlığı konusunda ya da sağlığı sebebiyle daha fazla anksiyete yaşıyor veya yaşamış olabilir. Bu durumun da bir şekilde bu obsesif inanışların gelişiminde bir rolü olabilir. Araştırmanın yukarıda bahsedilen bulgusu doğrudan veya dolaylı olarak farklı sebeplerle de ortaya çıkmış olabilir. Ancak ailede kronik rahatsızlığı bulunan kişinin hangi aile üyesi (anne-baba, eş, çocuk gibi) olduğunun araştırılmasının bu konuda yapılacak yeni araştırmalar için faydalı olabileceği düşünülmüştür. Obsesif inanışlar mükemmeliyetçilik/kesinlik ve toplam puanlarının ailede kronik rahatsızlığı bulun birey olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre çocuk sahibi olan kişilerin mutluluk puanları, çocuk sahibi olmayan kişilerin mutluluk puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Demirel'in (2018, s.49) yaptığı çalışmada mutluluk puanlarının, çocuk sahibi olma durumu göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Coşkun'un (2018, s.29) yaptığı çalışmada da Demirel'in bulgularına benzer bulgular elde edilmiştir. Araştırma bulguları arasındaki farklılıkların kişilerin kaç çocuk sahibi olduğu ve çocuklarının yaşları gibi faktörler sebebiyle olabileceği düşünülmüştür. Kohler, Behrman ve Skytt'e'nin (2005, s.435-437) yapmış oldukları çalışmaya göre çocuk sahibi olmanın mutluluğa olan etkisi; cinsiyet, yaş, çocuk sayısı, çocuğun evlatlık olma durumu gibi faktörlere göre değişmektedir.

Bu araştırmanın bulgularına göre çocuk sahibi olan kişilerin öz yeterlilik puanları, çocuk sahibi olmayan kişilerin öz yeterlilik puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Bu durumun çocuk yetiştirme ve çocuğun ihtiyaçlarının karşılanması gibi konularda elde edilmiş geçmiş başarılar gibi faktörlerden kaynaklanmış olabileceği düşünülmüştür. Ok'un (2019, s.68) yaptığı çalışmada ise çocuğu olmayan kişilerin öz yeterlilik puanları, çocuğu olan kişilere göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Araştırma bulguları arasındaki farklılıkların kişilerin kaç çocuk sahibi olduğu ve çocuklarının yaşları gibi faktörler ve katılımcıların diğer sosyo-demografik özellikleri sebebiyle olabileceği düşünülmüştür.

Bu araştırmanın bulgularına göre çocuk sahibi olan kişilerin yaşam doyumu puanları, çocuk sahibi olmayan kişilerin yaşam doyumu puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Çocuk sahibi olmanın getirdiği olumlu duyguların bu durumun sebebi olabileceği düşünülmüştür. Demirel'in (2018, s.49) yaptığı çalışmada ise yaşam doyumu puanlarının, çocuk sahibi olma durumu göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırma bulguları arasındaki farklılıkların kişilerin kaç çocuk sahibi olduğu ve çocuklarının yaşları gibi faktörler sebebiyle olabileceği düşünülmüştür. Bu araştırmanın bulgularına göre obsesif inanışlar alt ölçek ve toplam puanlarının, çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre mutluluk puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Demirel'in (2018, s.34) yaptığı çalışmada çalışan kişilerin mutluluk puanlarının çalışmayan kişilere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Campbell, Converse ve Rodgers çalışmayan kişilerin diğer gruplarla kıyasla en mutsuz grup olduğunu bildirmişlerdir (akt Diener, 1984, s.555). Bu çalışmadaki bulguların farklı olma sebebinin; yaş, halen eğitime devam ediyor olma, aile ile birlikte yaşıyor olma gibi değişkenler ile ilgili olabileceği düşünülmüştür.

Bu araştırmanın bulgularına göre yaşam doyumu ve öz yeterlilik puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Demirel'in (2018, s.54) yaptığı çalışmada da yaşam doyumu puanları, çalışıp çalışmama durumu göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Lucas ve arkadaşlarına (2004, s.10-12) göre işsiz kalan kişilerin yaşam doyumu düzeyleri, çalıştıkları zamandaki yaşam doyumu düzeylerine göre ciddi oranda düşüş göstermektedir. Araştırmalar arasındaki farklılıkların; daha önce çalışmış veya çalışmamış olma, halen eğitime devam ediyor olma gibi değişkenlerle ilgili olabileceği düşünülmüştür. Çalışma durumu ile yaşam doyumu ve çalışma durumu ile öz yeterlilik arasında ilişkinin yeni yapılacak araştırmalarda; daha önce çalışmış veya çalışmamış olma, halen eğitime devam ediyor olma gibi değişkenler göz önünde bulundurularak daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesinin faydalı olabileceği düşünülmüştür.

Bu araştırmanın bulgularına göre çalışmayan kişilerin obsesif inanışlar önem verme/düşünceleri kontrol etme puanları, çalışan kişilerininkine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum çalışma durumu ile bu obsesif inanç alanı arasında bir ilişkinin olabileceğini düşündürmüştür. Obsesif inanışlar diğer alt ölçek ve toplam puanlarının, çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Ercan'ın (2015, 49-51) yapmış olduğu araştırmanın bulgularına göre çalışma durumu ile obsesif inanışlar toplam ve alt ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre mutluluk puanlarının sosyal medya kullanımına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sosyal medya kullanan kişilerin yaşam doyumu ve öz yeterlilik puanlarının, kullanmayan kişilerininkine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda kişilerin sosyal medyadan aldıkları doyumun, yaşam doyumuna etkisinin olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca günümüzde, toplumda birçok kişinin sosyal medya kullanıyor olması ve bu durumun sosyal medya kullanmayan kişilerde bir eksiklik olarak görülebilecek olması sosyal medya kullanmayan kişilerin öz yeterliliklerini olumsuz olarak etkiliyor olabilir. Hawi ve Samaha'nın (2017, s.576) yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Makas'ın (2019, s.39) yaptığı çalışmada yaşam doyumunun, sosyal medya kullanım süresi ile negatif yönlü, düşük düzeyde bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre sosyal medya kullanmayan kişilerin obsesif inanışlar önem verme/düşünceleri kontrol etme puanları, sosyal medya kullanan kişilerininkine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Obsesif inanışlar diğer alt ölçek ve toplam puanlarının, sosyal medya kullanımına göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

Bu araştırmanın bulgularına göre mutluluk, öz yeterlilik, yaşam doyumu puanları ve obsesif inanışlar alt ölçek ve toplam puanlarının, sigara kullanma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Atak'ın (2011, s.41) 19-26 yaşları arası arasındaki kişiler üzerinde yaptığı çalışmada; sigara içme ile yaşam doyumu, sigara içme ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü orta düzey bir

ilişkinin olduğu tespit edilmiş ve sigara içmenin yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşu azalttığı sonucuna varılmıştır. Bu konunun yeni yapılacak araştırmalarda; kişinin günde ne kadar sigara içtiği, sigaraya bağımlılık düzeyi, sigaraya ulaşma durumu vb. gibi değişkenler ile birlikte araştırılmasının faydalı olabileceği düşünülmüştür.

Bu araştırmanın bulgularına göre katılımcıların mutluluk puanlarında alkol kullanımına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiş ancak post-hoc testlerinde gruplar arasında fark ortaya çıkmamıştır. Alkol kullanmayan kişilerin obsesif inanışlar mükemmeliyetçilik/kesinlik puanları, nadiren alkol kullanan kişilerininkine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Obsesif inanışlar diğer alt ölçek ve toplam puanlarının, yaşam doyumu puanlarının ve öz yeterlilik puanlarının alkol kullanımına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre kendini mükemmeliyetçi olarak gören kişilerin obsesif inanışlar mükemmeliyetçilik/kesinlik puanları, kendini mükemmeliyetçi olarak görmeyen kişilerininkine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum mükemmeliyetçilik/kesinlik obsesif inanış düzeyleri yüksek olan kişilerin kendilerini mükemmeliyetçi olarak görmesi sebebiyle ortaya çıkmış olabilir. Obsesif inanışlar diğer alt ölçek ve toplam puanlarının, mutluluk puanlarının, yaşam doyumu puanlarının ve öz yeterlilik puanlarının kendini mükemmeliyetçi olarak görme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre başlanılan bir işi bitirmede kendini tutarlı olarak gören kişilerin mutluluk, öz yeterlilik, yaşam doyumu, Obsesif İnanışlar Ölçeği Sorumluluk/Tehlike Beklentisi puanları, Obsesif İnanışlar Ölçeği mükemmeliyetçilik kesinlik puanları ve Obsesif İnanışlar Ölçeği toplam puanlarının; başlanılan bir işi bitirmede kendini tutarlı olarak görmeyen kişilerininkine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Obsesif İnanışlar Ölçeği Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme puanları ise başlanılan bir işi bitirmede kendini tutarlı olarak görme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Öz yeterlilik önceki bölümlerde de bahsedildiği gibi, Bandura tarafından bireyin bir eylemi, etkili bir şekilde başlatacağına ve o eyleme sonuca ulaşana kadar devam edebileceğine olan inancı şeklinde tanımlanmıştır (akt. Yıldırım ve İlhan, 2010, s.302). Bu durumda başlanılan bir işi bitirmede kendini tutarlı olarak gören kişilerin öz yeterliliklerinin daha yüksek

olması beklenen bir durumdur. Başlanılan bir işi bitirmede kendini tutarlı olarak görenlerin daha çok işi sonuca ulaştırdığını varsayarsak bu durumun da aldıkları doyum ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olacağını düşündürmektedir. Ayrıca başlanılan bir işi bitirmede kendini tutarlı olarak görmeyen kişiler yaptıkları iş esnasında daha çok sıkıntı, olumsuz duygular hissediyor olabilir. Bu da mutluluk düzeylerinin daha düşük olmasının nedenlerinden olabilir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada yetişkinlerde obsesif inanışların; yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik üzerindeki yordama gücü ve bu değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkileri incelenmiştir. Ayrıca bu değişkenler demografik özellikler bakımından da incelenmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre obsesif inanışlar sorumluluk/tehlike beklentisi ve obsesif inanışlar önem verme/düşünceleri kontrol etme puanları ile öz yeterlilik arasında zayıf düzeyli negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Obsesif inanışlar ile mutluluk ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Mutluluk ile öz yeterlilik arasında orta düzeyli pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk ile yaşam doyumu arasında orta düzeyli pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Öz yeterlilik ile yaşam doyumu arasında orta düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Obsesif inanışlar sorumluluk/tehlike beklentisi, önem verme/ düşünceleri kontrol etme puanları ve obsesif inanışlar toplam puanlarının; öz yeterlilik puanlarını sırasıyla %1,3'ünü, %2,3'ünü ve %1,4'ünü anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Obsesif inanışlar mükemmeliyetçilik/kesinlik puanlarının öz yeterlilik puanlarını anlamlı bir şekilde yordamadığı tespit edilmiştir. Obsesif inanışlar toplam puanlarının ve alt ölçek puanlarından hiçbirinin, mutluluk, mutluluk ve yaşam doyumu puanlarını anlamlı bir şekilde yordamadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre kadınların öz yeterlilik puanlarının, erkeklerin öz yeterlilik puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadınların yaşam doyumu puanlarının erkeklerin yaşam doyumu puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin Obsesif İnanışlar Ölçeği alt ölçek ve toplam puanlarının, kadınlarınkine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. 45-64 yaşları arasında olan kişilerin mutluluk puanlarının 18-29 ve 30-44 yaş aralığında olan kişilerin mutluluk puanlarından; 30-44 yaşları arasındaki kişilerin mutluluk puanlarının, 18-29 yaşları arasındaki kişilerin mutluluk puanlarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. 45-64 yaşları arasındaki kişilerin yaşam doyumu puanlarının, 18-29 yaşları arasındaki kişilerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit

edilmiştir. Evli kişilerin mutluluk puanlarının, bekar kişilerin mutluluk puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Evli kişilerin yaşam doyumu puanlarının, evli olmayan kişilerin yaşam doyumu puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi üniversite olan kişilerin öz yeterlilik puanlarının, eğitim düzeyi lise olan kişilerin öz yeterlilik puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi üniversite olan kişilerin yaşam doyumu puanlarının, eğitim düzeyi lise olan kişilerin yaşam doyumu puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcıların obsesif inanışlar sorumluluk/tehlike beklentisi puanlarının daha yüksek eğitim düzeyine sahip olanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcıların obsesif inanışlar mükemmeliyetçilik/kesinlik alt ölçeği puanlarının lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi ilköğretim ve lise olan katılımcıların obsesif inanışlar önem verme/düşünceleri kontrol etme alt ölçeği puanlarının üniversite ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcıların obsesif inanışlar toplam puanlarının daha yüksek eğitim düzeyine sahip olanlarına göre ve eğitim düzeyi lise olan katılımcıların obsesif inanışlar toplam puanlarının lisans üstü eğitim düzeyine sahip olanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeylerini düşük olarak belirten kişilerin mutluluk puanlarının, orta ve yüksek olarak belirten kişilerin mutluluk puanlarına göre anlamlı bir şekilde düşük olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeylerini orta olarak belirten kişilerin öz yeterlilik puanlarının, düşük olarak belirten kişilerin öz yeterlilik puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeylerini düşük olarak belirten kişilerin yaşam doyumu puanlarının, orta ve yüksek olarak belirten kişilerin yaşam doyumu puanlarına göre anlamlı bir şekilde düşük olduğu tespit edilmiştir. Daha önce psikolojik yardım almamış olan katılımcıların mutluluk, öz yeterlilik ve yaşam doyumu puanlarının; daha önce psikolojik yardım almış olan katılımcıların mutluluk, öz yeterlilik ve yaşam doyumu puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aile bireyleri arasında kronik rahatsızlığı bulunan kişilerin obsesif inanışlar sorumluluk/tehlike beklentisi ve önem verme/düşünceleri kontrol puanlarının, ailesinde kronik rahatsızlığı bulunmayanlarına

göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çocuk sahibi olan kişilerin mutluluk puanlarının, çocuk sahibi olmayan kişilerin mutluluk puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çocuk sahibi olan kişilerin öz yeterlilik puanlarının, çocuk sahibi olmayan kişilerin öz yeterlilik puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çocuk sahibi olan kişilerin yaşam doyumu puanlarının, çocuk sahibi olmayan kişilerin yaşam doyumu puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmayan kişilerin obsesif inanışlar önem verme/ düşünceleri kontrol etme puanlarının, çalışan kişilerininkine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya kullanan kişilerin yaşam doyumu ve öz yeterlilik puanlarının, kullanmayan kişilerininkine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya kullanmayan kişilerin obsesif inanışlar önem verme/düşünceleri kontrol etme puanlarının, sosyal medya kullanan kişilerininkine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların mutluluk puanlarında alkol kullanımına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiş ancak grup farkı tespit edilmemiştir. Alkol kullanmayan kişilerin obsesif inanışlar mükemmeliyetçilik/kesinlik puanlarının, nadiren alkol kullanan kişilerininkine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kendini mükemmeliyetçi olarak gören kişilerin obsesif inanışlar mükemmeliyetçilik/kesinlik puanlarının, kendini mükemmeliyetçi olarak görmeyen kişilerininkine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Başlanılan bir işi bitirmede kendini tutarlı olarak gören kişilerin mutluluk, öz yeterlilik, yaşam doyumu, obsesif inanışlar sorumluluk/tehlike beklentisi puanları, obsesif inanışlar ölçeği mükemmeliyetçilik/kesinlik puanları ve obsesif inanışlar toplam puanlarının; başlanılan bir işi bitirmede kendini tutarlı olarak görmeyen kişilerininkine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışma sonucunda elde edilen sonuçlara göre öneriler aşağıdaki şekilde ifade edilebilir.

- Bu çalışmada katılımcılar rastgele seçilmiş ve herhangi bir psikolojik rahatsızlık bulunma ve bulunmama durumuna göre bir ayrım yapılmamıştır. Yapılacak benzer araştırmalarda örneklemin, obsesif kompulsif bozukluğu bulunan kişiler ve psikiyatrik bir tanısı bulunmayan kişilerden oluşacak 2 ayrı gruba ayrılmasının daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

- Obsesif inanışların; yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik üzerindeki yordama gücünün ve bu değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkilerinin farklı sosyodemografik gruplara göre spesifik olarak incelenmesinin daha ayrıntılı sonuçlar ortaya koyabileceği düşünülmektedir.

- Son yıllarda özellikle elektronik ortamlarda yapılan anket sayılarında artış söz konusudur. Gizlilik, değerlendirme kolaylığı gibi özellikler elektronik ortamlarda yapılan anketlerin avantajlarındandır fakat bazı katılımcıların uzun ve zor anlaşılan anketlerde sıkılmakta olduğu ve anketin sonlanması için özensiz bir şekilde anketi tamamladıkları tahmin edilmektedir. Yüz yüze yapılan anketlerde ise katılımcının beden dili çeşitli ipuçları vermektedir. Bu tepkilere göre yapılan müdahaleler ile katılımcıların dikkatlerinin daha yüksek seviyede olması sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Acarer, Emel. "Üniversite Öğrencilerinde Obsesif İnanışlar ve Beden İmgesi ile Baş Etme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2019.
- American Psychiatric Association, American Psychiatric. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5®)*. Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing, 2013.
- Anic, Petra, ve Marko Tonic. "Orientations to Happiness, Subjective Well-Being and Life Goals". *Psihologijske Teme* 22, no. 1 (2013): 135-153.
- Arısoy, Sevil Taibe. "Bankacılık Sektörü Çalışanlarında Örgütsel Bağlılığın Obsesif İnançlar ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisi: Adana İli Örneği". Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, 2019.
- Arseven, Ayla. "Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi." *Turkish Studies* 11, no. 19 (2016): 63-80.
- Asıcı, Esra, ve Fatma Ebru İkiz. "Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik." *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 35, (2015): 191-210.
- Atak, Hasan. "Yetişkinliğe Geçiş Yıllarında Sigara İçme Davranışının Psikososyal Belirleyicileri ve Sigara İçmenin Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi". *Klinik Psikiyatri Dergisi* 14, no. 1 (2011): 29-43.
- Atmaca, Murad. "Treatment-Refractory Obsessive Compulsive Disorder". *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry* 70 (2016): 127-133.
- Avşaroğlu, Selahattin, Mehmet Engin Deniz, ve Ali Kahraman. "Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi". *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, no. 14 (2005): 115-129.

- Azizli, Nicole, Breanna E. Atkinson, Holly M. Baughman, ve Erica A. Giammarco. "Relationships Between General Self-Efficacy, Planning for the Future, and Life Satisfaction". *Personality and Individual Differences* 82 (2015): 58-60.
- Bandura, Albert. "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change." *Psychological Review* 84, no. 2 (1977): 191-215.
- Bayar, Reha, ve Mesut Yavuz. "Obsesif Kompulsif Bozukluk." *Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Rahatsızlıklar* içinde, düzenleyen Müfit Uğur, İbrahim Balcıoğlu ve Neşe Kocabaşoğlu, 185-192. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayınları, 2008.
- Bower, Gordon H. "Mood And Memory." *American Psychologist* 36, no. 2 (1981): 129-148.
- Boysan, Murat, Lütfullah Beşiroğlu, Nuralay Çetinkaya, Abdullah Atlı, ve Adem Aydın. "Obsesif İnanışlar Ölçeği-44'Ün (OIÖ-44) Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği". *Nöropsikiyatri Arşivi* 47, no. 3 (2010): 216-222.
- Büyükçavdar, Tansel Pınar. "Sosyal Destek Algısı ve Öz Yeterlilik Düzeyinin Depresyonla Baş Etme Stratejileri Üzerine Etkisi". Tıpta Uzmanlık Tezi, Erciyes Üniversitesi, 2017.
- Büyükdüvenci, Sabri. "Aristoteles'te Mutluluk Kavramı". *Felsefe Dünyası* 9 (1993): 41-45.
- Can, Muharrem. "Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, 2018.
- Capri, Burhan, Osman Murat Ozkendir, Berdan Ozkurt, ve Fazilet Karakus. "General Self-Efficacy Beliefs, Life Satisfaction and Burnout of University Students". *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 47 (2012): 968-973.

- Chow, Henry P. H. "Life Satisfaction Among University Students in a Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis". *Social Indicators Research* 70, no. 2 (2005): 139-150.
- Clark, Andrew E., ve Andrew J. Oswald. "Satisfaction and Comparison Income". *Journal of Public Economics* 61, no. 3 (1996): 359-381.
- Clark, David A. "*Cognitive-Behavioral Therapy for OCD*". The Guilford Press, 2004.
- Coşkun, Esra. "Kişilerin Mutluluk Düzeyleri ve Yaşam Doyumlarının Evlilik Uyumları ve Evlilik Süreleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, 2018.
- Çağlar Mengi, Kıymet. "Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanılı Erişkinlerde Obsesif İnanışlar ve Yaşam Kalitesi". Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, 2019.
- Çeçen, Rezan A. "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük(Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu Benlik Saygısı." *Eğitimde Kuram ve Uygulama* 4, no. 1(2008):19-30.
- Çetinkaya, Eda. "Emekli Bireylerde Yaşam Doyumunun Yordayıcıları Olarak Sosyal Destek ve Öz-Yeterlilik". Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, 2011.
- Dal, Esra. "Kadınlardaki Duygusal Zeka Düzeyi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, 2015.
- Demirel, Cansu. "Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon ile İlişkisinin İncelenmesi". Yüksek Lisans, Işık Üniversitesi, 2018.
- Diener, Ed. "Subjective Well-Being.". *Psychological Bulletin* 95, no. 3 (1984): 542-575.
- Diener, Ed, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, ve Sharon Griffin. "The Satisfaction with Life Scale". *Journal of Personality Assessment* 49, no. 1 (1985): 71-75.

- Diener, Ed, Eunkook Suh, ve Shigehiro Oishi. "Recent Findings on Subjective Well-Being". *Indian Journal of Clinical Psychology* 24, no. 1 (1997): 25-41.
- Diener, Ed, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas, ve Heidi L. Smith. "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress.". *Psychological Bulletin* 125, no. 2 (1999): 276-302.
- Diener, Ed. "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index.". *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 34-43.
- Diener, Ed, Shigehiro Oishi, ve Richard E. Lucas. "Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life". *Annual Review Of Psychology* 54, no. 1 (2003): 403-425.
- Diener, Ed. "Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being". *Applied Research in Quality Of Life* 1, no. 2 (2006): 151-157.
- Dilmaç, Bülent, ve Halil Ekşi. "Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi." *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 20, (2008): 279-289.
- Doğan, Tayfun, ve Nesrin Akıncı Çötök. "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması ." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4, no. 36 (2011): 165-172.
- Duman, Seda. "Obsesif İnanışlar ile Akademik Erteleme Eğilimi ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, 2018.
- Dural, Fatıma Zehra. "25-45 Yaş Arası Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılığın Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi". Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, 2018.
- Eken, Furkan Onur. "Anksiyetenin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinde Tükenmişliğin Aracı Rolü". Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, 2018.

- Ercan, Büşra. "Strese Yatkınlık, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Ebeveynlik Biçiminin Obsesif İnançlar Üzerindeki Etkisi". Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2015.
- Eryılmaz, Ali. "Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi." *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 7, no. 4 (2009): 975-989.
- Flett, Gordon L., ve Paul L. Hewitt. "Positive Versus Negative Perfectionism in Psychopathology: A Comment on Slade and Owens's Dual Process Model". *Behavior Modification* 30, no. 4 (2006): 472-495.
- Fugl-Meyer, Axel R., Roland Melin, ve Kerstin S. Fugl-Meyer. "Life Satisfaction in 18- To 64-Year-Old Swedes: in Relation to Gender, Age, Partner and Immigrant Status". *Journal of Rehabilitation Medicine* 34, no. 5 (2002): 239-246.
- Gundelach, Peter, ve Svend Kreiner. "Happiness and Life Satisfaction in Advanced European Countries". *Cross-Cultural Research* 38, no. 4 (2004): 359-386.
- Gülcan, Aynur, ve Pervin Nedim Bal. "Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi". *Asya Öğretim Dergisi* 2, no. 1 (2014): 41-52.
- Gündoğar, Duru, Songül Sallan Gül, Ersin Uskun, Serpil Demirci, ve Diljin Keçeci. "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi". *Klinik Psikiyatri* 10, no. 1 (2007): 14-27.
- Hawi, Nazir S., ve Maya Samaha. "The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students". *Social Science Computer Review* 35, no. 5 (2016): 576-586.
- Hills, Peter, ve Michael Argyle. "The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-Being". *Personality and Individual Differences* 33, no. 7 (2002): 1073-1082.

- James, Morrison. *DSM-5'i Kolaylaştıran "Klinisyenler İçin Tanı Rehberi"*. Çeviri Editörü Muzaffer Şahin - Çeviren Hanife Uğur Kural. İstanbul: Nobel Yayınları, 2013.
- Kaba, İlker, Murat Erol, ve Kadir Güç. "Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Geliştirilmesi". *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 18, no. 1 (2018): 1-14.
- Kangal, Ayça. "Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hanehalkı için Bazı Sonuçlar." *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 12, no. 44 (2013): 214-233.
- Keser, Aşkın. "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama". *Çalışma ve Toplum*, no. 4 (2005): 77-96.
- Kezer, Fatih, Üzeyir Ogurlu, ve Osman Nejat Akfırat. "Eleştirel Düşünme Eğilimi, Genel Öz Yeterlilik ve Uumtsuzluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 13, no. 34 (2016): 202-218.
- Kohler, Hans-Peter, Jere R. Behrman, ve Axel Skytthe. "Partner + Children = Happiness? The Effects of Partnerships and Fertility on Well-Being". *Population and Development Review* 31, no. 3 (2005): 407-445.
- Konkan, Ramazan, Ömer Şenormancı, Oya Güçlü, Erkan Aydın, ve Mehmet Z. Sungur. "Obsesif kompulsif bozukluk ve Obsesif İnançlar." *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 13, no. 2 (2012): 91-96.
- Kuru, Emine. "Genç Yetişkinlerde Obsesif İnançların Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Demografik Verilerle İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, 2017.
- Lee, Gary R., Karen Seccombe, ve Constance L. Shehan. "Marital Status and Personal Happiness: An Analysis of Trend Data". *Journal of Marriage and The Family* 53, no. 4 (1991): 839-844.

- Lucas, Richard E., Andrew E. Clark, Yannis Georgellis, ve Ed Diener. "Unemployment Alters the Set Point for Life Satisfaction". *Psychological Science* 15, no. 1 (2004): 8-13.
- Maciejewski, Paul K., Holly G. Prigerson, ve Carolyn M. Mazure. "Self-Efficacy as a Mediator Between Stressful Life Events and Depressive Symptoms". *British Journal of Psychiatry* 176, no. 4 (2000): 373-378.
- Makas, Samet. "Yaşam Doyumunun Duyguları İfade Etme, Kendini Toparlama Gücü ve Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2019.
- Medley, Morris L. "Life Satisfaction Across Four Stages of Adult Life". *The International Journal of Aging and Human Development* 11, no. 3 (1980): 193-209.
- Michalos, Alex C. "Education, Happiness and Wellbeing". *Social Indicators Research* 87, no. 3 (2007): 347-366.
- Myers, David G., ve Ed Diener. "Who is Happy?". *Psychological Science* 6, no. 1 (1995): 10-19.
- Neugarten, Bernice L., Robert. J. Havighurst, ve Sheldon S. Tobin. "The Measurement of Life Satisfaction". *Journal of Gerontology* 16, no. 2 (1961): 134-143.
- Novara, Caterina, Massimiliano Pastore, Marta Ghisi, Claudio Sica, Ezio Sanavio, ve Dean McKay. "Longitudinal Aspects Of Obsessive Compulsive Cognitions in a Non-Clinical Sample: A Five-Year Follow-Up Study". *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 42, no. 3 (2011): 317-324.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. "Cognitive Assessment of Obsessive-Compulsive Disorder". *Behaviour Research and Therapy* 35, no. 7 (1997): 667-681.

- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. "Development and Initial Validation of The Obsessive Beliefs Questionnaire and the Interpretation of Intrusions Inventory". *Behaviour Research and Therapy* 39, no. 8 (2001): 987-1006.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. "Psychometric Validation of The Obsessive Belief Questionnaire and Interpretation of Intrusions Inventory Part 2: Factor Analyses and Testing of a Brief Version". *Behaviour Research and Therapy* 43, no. 11 (2005): 1527-1542.
- Ok, Yeliz. "Adil Dünya İnancı, Öz Yeterlilik, İşyeri Saldırganlığı ve İşyerinde Engelliye Yönelik Tutumlar Arasındaki İlişkiler". Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2019.
- Öz, Yasemin. "Obsesif Kompulsif Semptomların Yaşam Doyumuna Etkisinde Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü". Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, 2019.
- Özbay, Yaşar, Mehmet Palancı, Mehmet Kandemir, ve Osman Çakır. "Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz-yeterlilik ve Başaçıkma Davranışları ile Yordanması." *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 10, no. 2 (2012): 325-345.
- Özer, Melek, ve Özlem Ö. Karabulut. "Yaşlılarda Yaşam Doyumu". *Turkish Journal of Geriatrics* 6, no. 2 (2003): 72-74.
- Pajares, Frank. "Overview of Social Cognitive Theory and of Self-Efficacy", 2002. <https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/eff.html> (25 05, 2020 tarihinde erişilmiştir).
- Palmore, Erdman. "Predictors of Successful Aging". *The Gerontologist* 19, no. 5 (1979): 427-431.

- Park, Hyun-joo, ve Dae Yong Jeong. "Psychological Well-Being, Life Satisfaction, and Self-Esteem Among Adaptive Perfectionists, Maladaptive Perfectionists, and Nonperfectionists". *Personality and Individual Differences* 72 (2015): 165-170.
- Peker, Tuğçe. "Öz-Yeterlilik ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Proaktif Kişiliğin Aracı Rolü". Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi, 2018.
- Rachman, Stanley. "A Cognitive Theory of Obsessions: Elaborations". *Behaviour Research and Therapy* 36, no. 4 (1998): 385-401.
- Rassin, Eric, Philip Diepstraten, Harald Merckelbach, ve Peter Muris. "Thought-Action Fusion and Thought Suppression in Obsessive-Compulsive Disorder". *Behaviour Research and Therapy* 39, no. 7 (2001): 757-764.
- Salami, Samuel O. "Emotional Intelligence, Self-Efficacy, Psychological Well-Being and Students Attitudes: Implications for Quality Education". *European Journal of Educational Studies* 2, no. 3 (2010): 247-257.
- Salkovskis, Paul M. "Cognitive-Behavioural Factors and The Persistence of Intrusive Thoughts in Obsessional Problems". *Behaviour Research and Therapy* 27, no. 6 (1989): 677-682.
- Salkovskis, Paul M. "Obsessional-Compulsive Problems: A Cognitive-Behavioural Analysis". *Behaviour Research and Therapy* 23, no. 5 (1985): 571-583.
- Sapmaz, Fatma ve Tayfun Doğan. "Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik." *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 8, no. 3 (2012): 63-69.
- Sarı, İhsan, Özlem Yenigün, Evren Ebru Altıncı, ve Arda Öztürk. "Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Genel Öz Yeterlilik Ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Örneği)." *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 9, no. 4 (2011): 149-156.

- Schunk, Dale H., ve Frank Pajares. "Self-Efficacy Beliefs." *International Encyclopedia of Education içinde*, 668–672. Elsevier Ltd, 2010.
- Sherer, Mark, James E. Maddux, Blaise Mercandante, Steven Prentice-Dunn, Beth Jacobs, ve Ronald W. Rogers. "The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation". *Psychological Reports* 51, no. 2 (1982): 663-671.
- Shin, Doh Chull, ve Dan M. Johnson. "Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life". *Social Indicators Research* 5, no. 1-4 (1978): 475-492.
- Singh, Kamlesh, ve Shalini Duggal Jha. "Positive and Negative Affect, and Grit as Predictors of Happiness and Life Satisfaction". *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* 34 (2008): 40-45.
- Sönmez, Veysel, ve Fisun G. Alacapınar. "Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri." Anı Yayıncılık. Ankara: 2014.
- Spreitzer, E., ve E. E. Snyder. "Correlates of Life Satisfaction Among the Aged". *Journal of Gerontology* 29, no. 4 (1974): 454-458.
- Steketee, Gail, Randy O. Frost, ve Iris Cohen. "Beliefs in Obsessive-Compulsive Disorder". *Journal of Anxiety Disorders* 12, no. 6 (1998): 525-537.
- Strobel, Maria, Andranik Tumasjan, ve Matthias Spörrle. "Be Yourself, Believe in Yourself, and Be Happy: Self-Efficacy as a Mediator Between Personality Factors and Subjective Well-Being". *Scandinavian Journal of Psychology* 52, no. 1 (2011): 43-48.
- Şenormancı, Güliz, Ramazan Konkan, ve Ömer Şenormancı. "Yaygın Anksiyete Bozukluğunda Obsesif İnançlar." *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 6, no. 3 (2017): 115-122.

- Şenormancı, Ömer. "Obsesif Kompulsif Bozuklukta Obsesif İnançlar ve Semptom Ölçümleri ile İlişkisi". Tıpta Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 2010.
- Tolin, David F., Carol M. Woods, ve Jonathan S. Abramowitz. "Relationship Between Obsessive Beliefs and Obsessive–Compulsive Symptoms." *Cognitive Therapy and Research* 27, No.6 (2003): 657-669.
- Tolin, David F., Patrick Worhunsky, ve Nicholas Maltby. "Are "Obsessive" Beliefs Specific to OCD?: A Comparison Across Anxiety Disorders". *Behaviour Research and Therapy* 44, no. 4 (2006): 469-480.
- Tuzgöl Dost, Meliha. "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi." *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 22, no. 2 (2007): 132-143.
- Tümkiye, Selim, Filiz Karadağ, ve Nalan Oğuzhanoglu. "Obsesif Kompulsif Bozukluklu Hastalarda Obsesif İnançlar". *Nöro Psikiyatri Arşivi* (2014): 54-58.
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri. 21 02 2020. <https://sozluk.gov.tr/>.
- Ünal, Süheyla, Rıfat Karlıdağ, ve Saim Yoloğlu. "Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi". *Klinik Psikiyatri* 4, no. 2 (2001): 113-118.
- Vatan, Sevginar. "Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide Obsesif İnançların Aracı Rolünün İncelenmesi." *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 16, no. 3 (2015): 155-163.
- Vatandaş, Celalettin. "Toplumsal Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerinin Algılanışı". *Istanbul Journal of Sociological Studies*, 2011, 29-56.

- Vecchio, Giovanni Maria, Maria Gerbino, Concetta Pastorelli, Giannetta Del Bove, ve Gian Vittorio Caprara. "Multi-Faceted Self-Efficacy Beliefs as Predictors of Life Satisfaction in Late Adolescence". *Personality and Individual Differences* 43, no. 7 (2007): 1807-1818.
- Wills, Thomas A. "Downward Comparison Principles in Social Psychology." *Psychological Bulletin* 90, no. 2 (1981): 245-271.
- Wilson, Warner R. "Correlates of Avowed Happiness.". *Psychological Bulletin* 67, no. 4 (1967): 294-306.
- Yıldırım, Fatma, ve İnci Özgür İlhan. "Genel Öz yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması ." *Türk Psikiyatri Dergisi* 21, no. 4 (2010): 301-308.
- Yıldız, Zafer. "Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı ve Din Öğretimi". *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 33, no. 2 (2020): 147-161.

EKLER

Ek-1: Etik Kurul Onayı



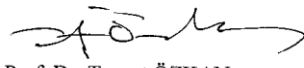
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

30.05.2019

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji (tezli) programı öğrencisi *Anıl Yeşilnacar*'ın "*Yetişkinlerde Obsesif İnanışların; Yaşan Doyumu, Mutluluk ve Özyeterlilik Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*" konulu tezine anket çalışması yapması Etik Kurulumuzca uygun görülmüştür.

ETİK KURUL ÜYELERİ


Prof. Dr. Akile Reşide GURSOY ŞATIROĞLU
BAŞKAN

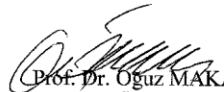

Prof. Dr. Turgut ÖZKAN
ÜYE

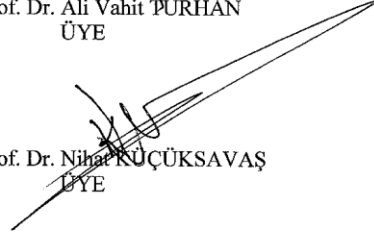

Prof. Dr. Selahattin SARI
ÜYE


Prof. Dr. Esin SARIOĞLU
ÜYE


Prof. Dr. Tekin MEMİŞ
ÜYE


Prof. Dr. Ali Vahit TURHAN
ÜYE


Prof. Dr. Oguz MAKAL
ÜYE


Prof. Dr. Nihat KÜÇÜKSAVAŞ
ÜYE


Prof. Dr. Özgür ÖMERİSİN
ÜYE

Beykent Üniversitesi İletişim Hattı: 444 1997 - 0850 340 34 34 - www.beykent.edu.tr

Ayazağa-Maslak Yerleşkesi: Ayazağa Mahallesi Hadım Kuru Yolu Cad. No: 19, Sarıyer 34396 İstanbul / Faks: (0212) 289 64 90
Beylikdüzü Yerleşkesi: Cumhuriyet Mah. Gürpınar Yolu Cad. No: 3/A, Beykent Siteleri, Büyüçekmece 34500 İstanbul / Faks: (0212) 867 55 68
Taksim Yerleşkesi: Sıraselviler Cad. No: 65, Taksim, Beyoğlu 34437 İstanbul / Faks: (0212) 243 02 78 info@beykent.edu.tr

Ek-2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi Anıl Yeşilnacar tarafından yürütülen “Yetişkinlerde Obsesif İnanışların; Yaşam Doyumu, Mutluluk ve Özyeterlilik Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı yetişkinlerde obsesif inanışların; yaşam doyumunu, mutluluk ve özyeterlilik üzerindeki etkisinin incelenmesi’dir. Araştırmada sizden tahminen 15 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 500 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için “ortak katılımcı havuzuna” aktarılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya anilyesilnacar@hotmail.com e-posta adresi ve 05367613026 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı:

☐ kabul ediyorum. ☐ kabul etmiyorum.

Ek-3: Sosyo-demografik Bilgi Formu

Lütfen aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanını işaretleyiniz.

Cinsiyetiniz:

A- Kadın

B- Erkek

Yaşınız:

A- 18 – 29

B- 30 – 44

C- 45 – 64

Medeni Durumunuz:

A- Bekar

B- Evli

Eğitim Durumunuz:

A- İlköğretim

B- Lise

C- Üniversite

D- Yüksek Lisans veya Üstü

Kendinizi hangi gelir düzeyinde görüyorsunuz?

A- Düşük

B- Orta

C- Yüksek

Daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım aldınız mı?

A- Evet

B- Hayır

Kronik rahatsızlığınız var mı?

A- Evet

B- Hayır

Ailenizde kronik rahatsızlığı olan var mı?

A- Evet

B- Hayır

Çocuğunuz var mı?

A- Evet

B- Hayır

Çalışma durumunuz?

A- Çalışmıyorum

B- çalışıyorum

Sosyal medya kullanıyor musunuz?

A- Kullanıyorum

B- Kullanmıyorum

Sigara kullanıyor musunuz?

A- Evet

B- Hayır

Alkol kullanıyor musunuz?

A- Kullanmıyorum

B- Nadiren kullanıyorum

C- Sıklıkla kullanıyorum

Kendinizi mükemmeliyetçi olarak görür müsünüz?

A- Evet

B- Hayır

Başladığınız bir işi/eylemi sonuna kadar götürmekte kendinizi nasıl görürsünüz?

A- Tutarlı olarak görürüm

B- Tutarsız olarak görürüm

EK-4: Obsesif İnanışlar Ölçeği

Bu envanter insanların kapıldıkları farklı tutum ve inançları sıralamaktadır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve ifadeye katılıp katılmadığınızı belirtiniz. Her bir ifade için sizin *düşüncenizi en iyi tanımlayan* rakamı işaretleyiniz. Soruların doğru ve yanlış cevabı yoktur. Verilen ifadenin sizin genel bakış açınızı temsil edip etmediğine karar verirken *çoğu zaman* nasıl düşündüğünüzü gözünüzün önüne getiriniz. Cevaplarken aşağıdaki ölçeği kullanınız:

(1)	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Orta düzeyde katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Tamamen katılıyorum

Soruları puanlarken ölçekteki orta noktayı (4) işaretlemekten kaçınınız. Daha çok kendi inanç ve tutumlarınıza göre genellikle ifadelere katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Çevremdeki şeylerin genellikle tehlikeli olduklarını düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Bir şeyden tam olarak emin değilsem hata yapmam kaçınılmazdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Benim kendi ölçütlerime göre her şey mükemmel olmak zorundadır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Değerli bir insan olabilmek için yaptığım her şeyde mükemmel olmak zorundayım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Fırsatını bulduğum zaman kötü şeylerin olmasını engellemek için harekete geçmem gerekir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Zarar görme olasılığı olmasa bile her ne pahasına olursa olsun zararı engellemeye çalışmam gerekir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Bana göre kötü isteklere sahip olmak, onları gerçekten yapmak kadar kötüdür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Tehlikeyi önceden gördüğümde harekete geçmezsem her türlü sonuçtan ben sorumlu olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Bir şeyi mükemmel şekilde yapamayacaksam onu hiçbir şekilde yapmamalıyım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Her zaman bütün potansiyelimi kullanmak zorundayım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Bir duruma ilişkin olası bütün sonuçları dikkate almak benim için önemlidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Küçük hatalar bile bir işin tamamlanmadığı anlamına gelir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Sevdiklerim hakkında saldırgan düşüncelere ve dürtülere sahipsem, bu benim içten içe onlara zarar vermek isteyebileceğim anlamına gelir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Kararlarımdan emin olmak zorundayım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Gündelik karşılaşılabilecek her türlü durumda, zarara engel olamamak kasten zarara sebep olmak kadar kötüdür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Ciddi problemlerden (örneğin, hastalık veya kazalar) kaçınmak benim açımdan sürekli çaba harcamayı gerektirir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Benim için bir zararı engellemek zarara neden olmak kadar kötüdür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Bir hata yaparsam üzüntü duymam gerekir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

19.	Benim kararlarımın veya yaptıklarımın olumsuz sonuçlarının başkalarına herhangi bir zarar vermeyeceğinden emin olmam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Bana göre mükemmel olmayan şeyler doğru değildir.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Müstehten düşüncelere sahip olmak korkunç bir insan olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Ekstra önlemler almazsam, ciddi bir kaza geçirme veya ciddi bir kazaya neden olma olasılığım bir başkasına göre çok daha fazladır.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Kendimi güvende hissedebilmek için ters gidebilecek herhangi bir şeye olabildiğince hazırlıklı olmak zorundayım.	1	2	3	4	5	6	7
24.	Tuhaf veya tiksinti uyandıran düşüncelerim olmamalı.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Benim için bir hata yapmak tümüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Küçük meselelerde bile her şeyin açıkça belirlenmiş olması önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
27.	Dine aykırı bir düşünceye sahip olmak din dışı bir şey yapmak kadar günahdır.	1	2	3	4	5	6	7
28.	Zihnimi istenmeyen düşüncelerden uzak tutabilmeliyim.	1	2	3	4	5	6	7
29.	Kendime veya başkalarına kazara zarar vermeye diğer insanlardan daha yatkınım.	1	2	3	4	5	6	7
30.	Kötü düşüncelere sahip olmak benim acayip veya anormal biri olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
31.	Benim için önemli olan şeylerde en iyi olmak zorundayım.	1	2	3	4	5	6	7
32.	İstenilmeyen bir cinsel düşünce veya hayale sahip olmak onu gerçekten yapmak istediğim anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
33.	Muhtemel bir felaketin yaşanmasında yaptıklarımın az bir etkisi bile olsa ortaya çıkacak sonuçtan ben sorumlu olurum.	1	2	3	4	5	6	7
34.	Dikkatli olduğum zamanlarda bile genellikle kötü şeylerin olacağı düşüncesine kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
35.	İstem dışı gelen düşüncelere sahip olmak kontrolden çıktığım anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
36.	Çok dikkatli olmazsam zarara sebep olacak olaylar meydana gelecektir.	1	2	3	4	5	6	7
37.	Bir şeyler tam olarak doğru bir şekilde yapılana kadar üzerinde çalışmam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
38.	Saldırgan düşüncelere sahip olmak kontrolü kaybedeceğim ve saldırganlaşacağım anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
39.	Bana göre bir felakete engel olamamak ona neden olmak kadar kötüdür.	1	2	3	4	5	6	7
40.	Bir işi mükemmel şekilde yapmazsam insanlar bana saygı göstermezler.	1	2	3	4	5	6	7
41.	Hayatımdaki sıradan deneyimler bile risk doludur.	1	2	3	4	5	6	7
42.	Kötü bir düşünceye sahip olmak ahlaki olarak kötü bir iş yapmaktan farklı değildir.	1	2	3	4	5	6	7
43.	Ne yaparsam yapayım yeterince iyi olmayacak.	1	2	3	4	5	6	7
44.	Düşüncelerimi kontrol etmezsem cezalandırılacağım.	1	2	3	4	5	6	7

EK-5: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

YETİŞKİN YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YYDÖ)		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
<i>Sevgili katılımcılar,</i> Bu ölçek, yaşamınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar veriniz. Seçeneklerinden size uygun gelen seçeneği çarpı işareti (X) ile belirtiniz. Bütün maddelere tepkide bulununuz. Ölçek üzerine adınızı ve adresinizi yazmayınız. Duyarlılığınız için teşekkür ederim. Cinsiyet: K () E () Yaş :						
1.	Hayatımdan memnunum.	()	()	()	()	()
2.	Hayat şartlarım mükemmel.	()	()	()	()	()
3.	Hayatım, çoğu arkadaşımın hayatından daha iyidir.	()	()	()	()	()
4.	Hayattan şimdiye kadar önemli şeyleri elde ettim.	()	()	()	()	()
5.	İyi bir hayatım var.	()	()	()	()	()
6.	Hayatımda “keşke”lerim çoktur.	()	()	()	()	()
7.	Ailemle vakit geçirmeyi severim.	()	()	()	()	()
8.	Yeterince arkadaşım var.	()	()	()	()	()
9.	İhtiyacım olduğunda arkadaşlarım bana yardımcı olurlar.	()	()	()	()	()
10.	Arkadaşlarım bana iyi davranır.	()	()	()	()	()
11.	Arkadaşlarımdan memnunum.	()	()	()	()	()
12.	Eğlenceli birisiyim.	()	()	()	()	()
13.	Kendimi seviyorum.	()	()	()	()	()
14.	İyi bir insanım.	()	()	()	()	()
15.	Kendimi başarılı bulurum.	()	()	()	()	()
16.	Mahallemden memnunum.	()	()	()	()	()
17.	Komşularımdan memnunum.	()	()	()	()	()
18.	Yaşadığım yerde yapılabilecek eğlenceli birçok aktivite var.	()	()	()	()	()
19.	İşimden memnunum.	()	()	()	()	()
20.	İşe gitmek için sabırsızlanırım.	()	()	()	()	()
21.	Hayata tekrar başlama şansı verilse aynı işi yaparım.	()	()	()	()	()

EK-6: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Lütfen her bir ifade için sizi en iyi tanımlayan rakamı işaretleyiniz.

	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-7: Genel Öz yeterlilik Ölçeği

Açıklama:

Aşağıda çeşitli konulardaki düşüncelerinizi öğrenmek üzere cümleler verilmiştir. Cümlede geçen ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, lütfen uygun olan bölmeye işaretleyiniz.

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç					Çok İyi
	1	2	3	4	5	
1. Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	1	2	3	4	5	
2. Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır.	1	2	3	4	5	
3. Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başarıya kadar uğraşırım.	1	2	3	4	5	
4. Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.	1	2	3	4	5	
5. Her şeyi yarım bırakırım.	1	2	3	4	5	
6. Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5	
7. Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem.	1	2	3	4	5	
8. Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım.	1	2	3	4	5	
9. Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim.	1	2	3	4	5	
10. Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.	1	2	3	4	5	
11. Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.	1	2	3	4	5	
12. Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5	
13. Başarısızlık benim azmimi arttırır.	1	2	3	4	5	
14. Yeteneklerime her zaman çok güvenmem.	1	2	3	4	5	
15. Kendine güvenen biriyim	1	2	3	4	5	
16. Kolayca pes ederim.	1	2	3	4	5	
17. Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5	

ÖZGEÇMİŞ

27 Haziran 1991’de Balıkesir’de doğdum. İlköğretim öğrenimimi Balıkesir Atatürk İlköğretim Okulu’nda, lise öğrenimimi Balıkesir Sırrı Yırcalı Anadolu Lisesi’nde tamamladım. 2017 yılında İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nden mezun oldum. Aynı yıl Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programına kayıt oldum.

Anıl YEŞİLNACAR

