



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Klinik Psikoloji Programı

GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN
BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE BEDEN
ALGISI VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan: **Aslıhan KAYA ŞEN**

İSTANBUL, 2019

KABUL VE ONAY

Öğrenci ASLIHAN KAYA ŞEN tarafından hazırlanan “Genç Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri İle Beden Algısı Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Tezin/Raporun Türü olarak kabul edilmiştir.

Başkan : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

(Danışman)

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

[İ m z a]

[Unvanı, Adı ve SOYADI]

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi/doktora tezi/dönem projesi olarak sunduğum “Genç Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri İle Beden Algısı Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

[Tarih ve İmza]

Aslıhan KAYA ŞEN

ONAY

Tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim/Raporum sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin/Raporumunyıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[Tarih ve İmza]

Aslıhan KAYA ŞEN

ÖZET

GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE BEDEN ALGISI VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Aslıhan KAYA ŞEN

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Ana Bilim Dalı

Klinik Psikoloji Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Serap ÇAKICI ALPARSLAN

Ağustos, 2019 - 109 Sayfa

İnsanların neden birbirinden farklı oldukları, aynı olaylar karşısında neden farklı tepkiler verdikleri psikoloji tarihi içinde her zaman önemli sorular olarak görülmüş ve kişilik konu başlığı altında sürekli araştırılmıştır.

Kişilik insanlık tarihi boyunca üzerine hipotezler üretilmiş, düşünürler ve bilim insanları tarafından farklı tanımlanmış ve ele alınmıştır. Günümüzde de üzerine fikir birliği yapılmış bir tanım yoktur ve kişiliği tanımlayan birbirinden farklı kişilik kuramları bulunmaktadır. Fakat bu tanımlamaların ortak öğeleri göz önüne alındığında kişiliği “bireyi diğer insanlardan ayıran, kişiye özgü, tutarlı ve kalıplaşmış özellikler bütünü” olarak ifade etmek mümkündür. Son yıllarda psikologlar beş faktörlü kişilik yapısı üzerine yoğunlaşmışlardır. Beş faktör kişilik modeli, kişiliğin beş genel boyutunu ve bu boyutların içerdiği özgül kişilik özelliklerini konu almaktadır. Uzmanlar tarafından kabul gören beş faktör modeli kişilikteki bireye has farklılıkları göz önüne almakta ve kişilik özelliklerinin önemli bir sınıflamasını yapmaktadır. Modelin beş temel

faktörü: dışadönüklük, nevrotiklik(duygusal dengesizlik), gelişime-deneyime açıklık, öz disiplin(sorumluluk) ve yumuşak başlılık(uyumluluk)tır.

Araştırmanın temelini oluşturan bir diğer konu olan beden algısı da, insanın kişiliğiyle yakından ilişkilidir. Depresif bir kişiliğe sahip olmanın, kendine güvensizliğin ve mükemmeliyetçi kişilik örüntüsünün beden algısına yönelik olumsuz tutumlarla ilgili olduğu üzerinde durulmaktadır. Bir bütün olarak beden algısı bireyin dış görünüşü, bedensel işlevleri ve diğer özellikleriyle ilişkili algısından meydana gelmektedir. Bu algı oluşurken kişinin içsel duyularından, hayal dünyasından, tecrübelerinden ve diğer kişilerden aldığı geri dönütlerden etkilenerek şekillenmektedir. Bireylerin ergenlik çağı bitiminde; cinsiyetine uygun toplumsal rolü gerçekleştirme, iki cinsiyetle de yakın ilişkiler kurabilme, duygusal bağımsızlığa erişme, ahlaki sistem elde etme, mesleğe ve aile kurmaya hazır olma, bedenlerini kabul etme hedeflerini başarmaları beklendiği düşünüldüğünde, bedensel doyumla ilişkili olan beden algısı kişinin ruh sağlığında önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle son dönemlerde medyanın da etkisiyle uzmanlar bireylerde olumsuz beden algısı temelli bir çok problemle karşı karşıya gelmektedir. Bu problemlere yaklaşımda farklı bir bakış açısı kazandırmak adına beden algısının, kişilik özellikleri ve yaşam doyumuyla araştırılması kuşkusuz literatüre olumlu katkı sağlamaktadır.

Bireyin yaşamında önemli yere sahip konulardan biri de yaşamdan aldığı keyif, doyumdur. Doyum kişinin hayattan beklentileri, istekleri ve gereksinimlerini kapsar. Yaşam doyumunu ise kişinin sahip olmak istediğiyle sahip olduğu arasında yaptığı karşılaştırma sonucunda hissettiğidir.

Yaşam doyumunu kavramı, yetişkin bireylerde olduğu gibi gençlerde de psikolojik iyi oluşun temel göstergelerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu doğrultuda bireylerin, beş faktörlü kişilik özelliklerinin beden algıları ve yaşam doyumları üzerinde ne tür bir etkiye sahip olduğu tez çalışmasının ana amacını oluşturmaktadır. Literatürde bu değişkenler üzerine birbirinden bağımsız çalışmalar bulunurken birlikte incelenen çalışmalar yok denecek kadar azdır.

Bu bilgiler ışığında tez çalışmasının birinci bölümü; giriş, problemin tespiti, çalışmanın amacı, araştırmanın yöntemi ve ünite planından oluşmaktadır.

Tezin ikinci bölümünde öncelikle kişilik kavramı ve çeşitli kuramlara göre kişiliğin tanımları verilmekte daha sonra beş faktörlü yapının tanımı yapılmaktadır. Beş faktörlü yapıyı oluşturan değişkenler teker teker açıklanıp zıt kutuplarıyla ortaya konulmaktadır.

Tezin üçüncü bölümünde tezin diğer ana gövde konularından beden algısı ve yaşam doyumuna değinilmektedir. Bu çerçevede önce beden algısı olgusuna ilişkin kavramsal bir bakış açısı getirilmiş, daha sonra beden algısının boyutları ve etkileyen faktörleri incelenmiştir. Ardından yaşam doyumu kavramı üzerinde durulmuş ve bu kavramı etkileyen faktörler açıklanmaya çalışılmış ilgili kuramlar belirtilmiştir.

Tezin dördüncü bölümü ise araştırmadaki bu ikinci ve üçüncü bölümde bahsedilen teorik varsayımların bireyler üzerindeki yansımaları ölçmek amacıyla yapılan bir çalışmaya dayandırılmıştır. Bu araştırma İstanbul Arel Üniversitesi'ndeki 370 öğrenciye uygulanmıştır. Bu çerçevede araştırmanın bulgularına geniş bir şekilde yer verilmektedir. Son olarak araştırmanın son bölümünde ise elde edilen sonuçlara ilişkin bulgular yer almaktadır.

Bu bulgulara göre beş faktör kişilik özellikleri, beden algısı ve yaşam doyumu çeşitli demografik özelliklerle (cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim düzeyi, algılanan aile ekonomik durumu) anlamlı ilişki içermektedir. Nihayetinde araştırma sonucu elde edilen bu bulgular ortaya konularak, literatürdeki araştırmalar da dikkate alınarak yorumlanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kişilik, Beş Faktör Modeli, Beden Algısı, Yaşam Doyumu

ABSTRACT

AN INVESTIGATION INTO THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FIVE FACTOR PERSONALITY TRAITS AND BODY PERCEPTION AND LIFE SATISFACTION LEVELS IN YOUNG ADULT INDIVIDUALS

Ashhan KAYA ŞEN

Master of Science Thesis, Department of Psychology

Clinical Psychology Program

Advisor: Prof. Dr. Serap ÇAKICI ALPARSLAN

August, 2019- 109 Pages

“Why are human beings different each others?” and more specifically, “Why do human beings display different reactions to the same incident?” – these are questions that have been deemed significant throughout the history of psychology, and have constantly been studied in the field of personality.

Throughout history, thinkers and scientists have produced hypotheses, and developed different definitions and approaches regarding the concept of personality. Even today, no consensus has been reached on the definition of personality, and there are different theories of personality defining the concept. However, when the common elements of these definitions are taken into consideration, it is possible to define personality as “the totality of consistent and structured traits, specific to each individual, setting each individual apart from others”. In recent years, psychologists have focused on what has come to be known as the five factor personality structure. The five factor model of personality is about the five broad dimensions of personality, and the specific personality traits they involve. The generally accepted five factor model takes into consideration individual differences and applies a significant taxonomy of personality traits. The five fundamental factors of the model are: extraversion, neuroticism, openness to experience, agreeableness and conscientiousness.

Another aspect which forms the basis of this investigation is body perception, and is also closely related to personality. A depressive personality, lack of self-confidence and a perfectionist personality pattern have all been linked to negative attitudes regarding body perception. Body perception as a whole consist of individual's appearance, bodily functions and perception related to other qualities. Inner sensations, imagination, experience and feedback from others contribute to the shaping of this perception. By the end of adolescence, individuals are expected to have successfully completed the goals of realizing a social role appropriate to their gender, establishing close relationships with both genders, reaching emotional independence, establishing a moral system, preparation for professional career and forming a family and accepting their bodies; therefore, in view of such expectations, body perception, in relation to bodily satisfaction, occupies an important place regarding the mental health of the individual. Especially in recent years, with the added influence of the media, specialists have been confronted with a multitude of problems based on negative body perception in individuals. There is no doubt that the investigation of the abovementioned multitude of problems in tandem with personality traits and life satisfaction will introduce a fresh viewpoint and make a positive contribution to literature in the field.

Pleasure and satisfaction from life constitute an important aspect of the individual's life. Expectations from life, desires and needs are all within the scope of satisfaction. Thus, life satisfaction is the sensation as a result of the comparison between what the individual wants to possess, and what the individual does possess.

An assessment regarding life satisfaction is one of the fundamental indicators of psychological well-being not only among adults but also among young people.

Along such lines, the main objective of this thesis is to investigate the nature of the impact of five factor personality traits on body perception and life satisfaction. There are independent studies on these variables, however, there are few if any which focus on collective impact of these variables.

In the light of this background information; the first chapter of this thesis will feature the introduction, the identification of the problem, the objective of the study, the methodology of the investigation and a unit plan.

The second chapter of the thesis firstly focuses on the concept of personality, examines the various definitions of personality according to different theories, then concluding in the definition of the five factor structure. Each variable constituting the five factor structure is explained, and its opposite poles are presented.

The third chapter of the thesis addresses body perception and life satisfaction, the other fundamental issues of the thesis. In this framework, first a conceptual viewpoint is developed regarding the phenomenon of body perception, and this is then followed up by an examination of the dimensions of body perception and influencing factors. Further in the chapter, the concept of life satisfaction is discussed, while factors influencing this concept are explained in view of related theories.

The fourth chapter of the thesis addresses is based on a survey conducted to measure the reflection of the theoretical assumptions outlined in chapters two and three. The survey was carried out with 370 students at Istanbul Arel University. The chapter presents the extensive findings of the study.

Finally, the last chapter of the study presents the results of the survey. According to the findings of the survey, there is a meaningful relationship between five factor personality traits, body perception and life satisfaction on the one hand, and various demographical traits (gender, age, parents' education levels and perceived economic level of the family) on the other hand. In the final section of the thesis, the results of the survey are presented and interpreted in view of previous research in the same field.

Keywords: Personality, Five Factor Model, Body Perception, Life Satisfaction

ÖNSÖZ

Bu çalışmada bana rehberlik eden tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Serap ÇAKICI ALPARSLAN hocama ilgi ve desteğinden ötürü teşekkür ederim. Ayrıca benden yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen, en umutsuz zamanlarımda bana destek olan arkadaşlarım Ece ÜNSAL, Abdullah DALKIÇ, Gürkan YEGİNTÜRK, Ercan ÖZHAN ve Murat KULUSAYIN'a teşekkürlerimi bir borç bilirim. Tüm bu süreç boyunca bana destek olan aileme, özellikle kardeşim Volkan KAYA'ya tüm kahrımı çeken eşim Emir ŞEN'e ve desteğini benden esirgemeyen herkese sonsuz teşekkür ederim.

İstanbul, 2019

Aslıhan KAYA ŞEN

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖZET-----	V
ABSTRACT-----	VIII
ÖNSÖZ-----	XI
KISALTMALAR LİSTESİ-----	XVI
TABLolar LİSTESİ -----	XVII

1. BÖLÜM GİRİŞ

1.1. Problemin Tespiti -----	18
1.2. Çalışmanın Amacı -----	22
1.3. Araştırma Metodolojisi -----	23
1.4. Ünitelerin Planı -----	23

2. BÖLÜM KİŞİLİK KAVRAMI VE BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK MODELİ

2.1 Kişilik Kavramı-----	25
2.2 Kişiliğin Oluşumunda Etki Eden Faktörler-----	26
2.2.1 Aile Faktörü-----	27
2.2.2 Kalıtsal Faktörler-----	28
2.2.3 Sosyal – Kültürel Faktörler -----	28
2.3 Ayırıcı Özellik Yaklaşımı Ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli-----	29
2.4 Beş Faktörlü Kişilik Modelinin Boyutları-----	31
2.4.1 Dışa Dönüklük – İçe Dönüklük -----	31
2.4.2 Yumuşak Başlılık – Hırçınlık -----	32
2.4.3 Özdenetim – Yönsüzlük -----	33
2.4.4 Nevrotizm – Duygusal Tutarlılık -----	34
2.4.5 Gelişime Açıklık – Gelişmemişlik -----	36

3. BÖLÜM

BEDEN ALGISI ve YAŞAM DOYUMU

3.1 Beden Algısı Kavramı-----	38
3.1.1 Algı ve Algılama Kavramları-----	38
3.1.2 Beden Algısı Kavramı ve Beden Algısını Etkileyen Faktörler --	39
3.1.3 Beden Algısı ve Yaşam Doyumu İlişkisi-----	45
3.2 Yaşam Doyumu-----	45
3.2.1 Yaşam Doyumu Kavramı Tanımı ve Önemi-----	45
3.2.2 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler-----	48
3.2.2.1 Yaş -----	49
3.2.2.2 Cinsiyet -----	49
3.2.2.3 Eğitim -----	50
3.2.2.4 Çalışma Hayatı -----	51
3.2.2.5 Medeni Durum -----	52
3.2.2.6 Gelir Düzeyi -----	52
3.2.2.7 Sağlık -----	53
3.2.2.8 Kişisel Özellikler -----	54
3.2.2.9 İnanç -----	54
3.2.3 Yaşam Doyumuyla İlgili Kuramlar-----	55
3.2.3.1 Aşağıdan Yukarıya – Yukarıdan Aşağıya Kuramı -----	55
3.2.3.2 Belli Bir Noktaya Erişmek (Telik) Kuramı -----	56
3.2.3.3 Etkinlik Kuramı -----	56
3.2.3.4 Yargı Kuramı -----	57
3.2.3.5 Bağ Kuramı -----	58
3.2.3.6 Haz ve Acı Kuramı -----	58

4. BÖLÜM

GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE BEDEN ALGISI VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BİR ALAN ARAŞTIRMASI

4.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi-----	59
4.2 Araştırmanın Kapsamı ve Varsayımları-----	59
4.3 Araştırmanın Evren ve Örneklemi-----	59
4.4 Araştırmanın Veri Toplama Araçları-----	60

4.5 Araştırma Verilerinin Analizi-----	61
4.6 Araştırmanın Modeli-----	61
4.7 Araştırmanın Hipotezleri-----	62
4.8 Araştırmanın Bulguları-----	62
4.8.1 Betimsel Bulgular-----	63
4.8.1.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin	
Bulgular -----	63
4.8.1.2 Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri -----	64
4.8.2 Kişilik Özellikleri Puanlarının Demografik Özelliklere Göre	
Karşılaştırılmasına Ait Bulgular -----	65
4.8.2.1 Kişilik Özellikleri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine	
Göre Karşılaştırılmasına Ait T Testi Sonuçları -----	65
4.8.2.2 Kişilik Özellikleri Puanlarının Yaş Değişkenine Göre	
Karşılaştırılmasına Ait Anova Testi Sonuçları-----	66
4.8.2.3 Kişilik Özellikleri Puanlarının Anne Öğrenim Düzeyi	
Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Ait Anova Testi Sonuçları-----	67
4.8.2.4 Kişilik Özellikleri Puanlarının Baba Öğrenim Düzeyi	
Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Ait Anova Testi Sonuçları-----	68
4.8.2.5 Kişilik Özellikleri Puanlarının Algılanan Aile Ekonomik	
Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Ait Anova Testi	
Sonuçları-----	70
4.8.3 Beden Algısı Puanlarının Demografik Özelliklere Göre	
Karşılaştırılmasına Ait Bulgular-----	71
4.8.3.1 Beden Algısı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre	
Karşılaştırılmasına Ait T Testi Sonuçları-----	71
4.8.3.2 Beden Algısı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre	
Karşılaştırılmasına Ait Anova Testi Sonuçları-----	71
4.8.3.3 Beden Algısı Puanlarının Anne Öğrenim Düzeyi	
Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Ait Anova Testi Sonuçları-----	72
4.8.3.4 Beden Algısı Puanlarının Baba Öğrenim Düzeyi	
Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Ait Anova Testi Sonuçları-----	72

4.8.3.5 Beden Algısı Puanlarının Algılanan Aile Ekonomik Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Ait Anova Testi Sonuçları-----	73
4.8.4 Yaşam Doyumu Puanlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular -----	73
4.8.4.1 Yaşam Doyumu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Ait T Testi Sonuçları-----	73
4.8.4.2 Yaşam Doyumu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Ait Anova Testi Sonuçları-----	74
4.8.4.3 Yaşam Doyumu Puanlarının Anne Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Ait Anova Testi Sonuçları-----	74
4.8.4.4 Yaşam Doyumu Puanlarının Baba Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Ait Anova Testi Sonuçları-----	75
4.8.4.5 Yaşam Doyumu Puanlarının Algılanan Aile Ekonomik Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Ait Anova Testi Sonuçları-----	75
4.8.5 Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular-----	76
4.8.5.1 Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları-----	76
4.8.5.2 Kişilik Özelliklerinin Beden Algısı Üzerindeki Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları-----	77
4.8.5.3 Kişilik Özelliklerinin Yaşam doyumu Üzerindeki Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları-----	78
5.BÖLÜM	
5 SONUÇ VE TARTIŞMA-----	80
5.1 Araştırmanın Sınırlılıkları-----	87
5.2 Gelecekteki Çalışmalar İçin Öneriler-----	88
KAYNAKÇA-----	89
EK--ANKET FORMU-----	104
ÖZGEÇMİŞ-----	109

KISALTMALAR LİSTESİ

BFKÖ : Beş Faktör Kişilik Ölçeği

BAÖ : Beden Algısı Ölçeği

YDÖ : Yaşam Doyumu Ölçeği

n : Örneklem/gruptaki örneklem sayısı

% : Yüzde

$\bar{x}$: Ortalama

SS : Standart sapma

p : Anlamlılık düzeyi

t : t değeri

F : ANOVA istatistik değeri

r : Pearson korelasyon katsayısı

B : Regresyon katsayısı

SH_B : Regresyon katsayısının standart hatası

β : Standardize edilmiş regresyon katsayısı

TABLÖLER LİSTESİ

Sayfa

Tablo 4.8.1.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	63
Tablo 4.8.1.2 Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler	64
Tablo 4.8.2.1 Kişilik Özellikleri Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	65
Tablo 4.8.2.2 Kişilik Özellikleri Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması	66
Tablo 4.8.2.3 Kişilik Özellikleri Puanlarının Anne Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	67
Tablo 4.8.2.4 Kişilik Özellikleri Puanlarının Baba Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	68
Tablo 4.8.2.5 Kişilik Özellikleri Puanlarının Algılanan Aile Ekonomik Durumuna Göre Karşılaştırılması	70
Tablo 4.8.3.1 Beden Algısı Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	71
Tablo 4.8.3.2 Beden Algısı Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması	71
Tablo 4.8.3.3 Beden Algısı Puanlarının Anne Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	72
Tablo 4.8.3.4 Beden Algısı Puanlarının Baba Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	72
Tablo 4.8.3.5 Beden Algısı Puanlarının Algılanan Aile Ekonomik Durumuna Göre Karşılaştırılması	73
Tablo 4.8.4.1 Yaşam Doyumu Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması ..	73
Tablo 4.8.4.2 Yaşam Doyumu Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması	74
Tablo 4.8.4.3 Yaşam Doyumu Puanlarının Anne Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	74
Tablo 4.8.4.4 Yaşam Doyumu Puanlarının Baba Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	75
Tablo 4.8.4.5 Yaşam Doyumu Puanlarının Algılanan Aile Ekonomik Durumuna Göre Karşılaştırılması	75
Tablo 4.8.5.1 Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	76
Tablo 4.8.5.2 Kişilik Özelliklerinin Beden Algısı Üzerindeki Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	77
Tablo 4.8.5.3 Kişilik Özelliklerinin Yaşam doyumu Üzerindeki Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	78

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem tespiti, çalışmanın amacı, araştırma metodolojisi ve ünitelerin planına yer verilmektedir.

1.1 Problem Tespiti

İnsanların neden birbirinden farklı oldukları, aynı olaylar karşısında neden farklı tepkiler verdikleri psikoloji tarihi içinde her zaman önemli sorular olarak görülmüş ve kişilik konu başlığı altında sürekli araştırılmıştır.

Kişilik insanlık tarihi boyunca üzerine hipotezler üretilmiş, düşünürler ve bilim insanları tarafından farklı tanımlanmış ve ele alınmıştır. Allport'un (1937) yaptığı literatür çalışmasında kişiliğin yaklaşık 50 farklı tanımıyla karşılaşmıştır. Günümüzde de üzerine fikir birliği yapılmış bir tanım yoktur ve kişiliği tanımlayan birbirinden farklı kişilik kuramları bulunmaktadır. Fakat bu tanımlamaların ortak öğeleri göz önüne alındığında kişiliği “bireyi diğer insanlardan ayıran, kişiye özgü, tutarlı ve kalıplaşmış özelliklerin tümü” olarak tanımlamak mümkündür (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Son yıllarda psikologlar beş faktörlü kişilik yapısı üzerine yoğunlaşmışlardır (Digman, 1990; Goldberg, 1993). Beş faktör modeli, kişiliğin beş genel boyutunu ve bu boyutların içinde barındırdığı bireye has kişilik özelliklerini konu almaktadır. Uzmanlar tarafından kabul gören beş faktör modeli kişilikteki bireye has farklılıkları göz önüne almakta ve kişilik özelliklerinin önemli bir sınıflamasını yapmaktadır. Beş faktör modelinin çıkış varsayımı dilin gücünü kapsamaktadır. Modele göre insanların gösterdiği bireysel farklılıklar dünya üzerindeki tüm dillere işlenmekte, günlük kullanılan dile kelimeler şeklinde yansımakta ve bu kelimeler sayesinde kişilik hakkında bir sınıflama yapılabilir (Somer ve Goldberg, 1999). Modelin beş temel faktörü: dışadönüklük, nevrotiklik(duygusal dengesizlik), gelişime-deneyime açıklık, öz disiplin(sorumluluk) ve yumuşak başlılık(uyumluluk) tır. (McCrae ve Costa, 2006).

Dışa dönüklük düzeyi fazla olan bireyler, konuşkan, aktif, sosyal ve iddialyken dışa dönüklük düzeyi az olan bireyler bunun tersi olarak, sıkılgan, temkinli ve çekingen bireylerdir. Nevrotizm düzeyi fazla olan bireyler, öfkeli,

kaygılı ve depresifken, nevrozizm düzeyi az olan bireyler sakin, duygusal açıdan dengeli ve özgüvenlidirler. Gelişime-deneyime açıklık düzeyi fazla olan bireyler duyarlı, entelektüel ve yaratıcıyken, gelişime-deneyime açıklık eğilimi az olan kişiler gerçekçi, çevreye karşı duyarsız ve gelenekçi olarak tanımlanmaktadır. Yumuşak başlılık düzeyi fazla olan kişiler işbirlikçi, sakin, eli açık ve çevresine karşı alçak gönüllüyken, yumuşak başlılık düzeyi az olan kişiler, kuşkucu, öfkeli, katı ve acımasızdırlar. Son olarak öz disiplin düzeyi fazla olan kişiler, sorumluluklarının farkında olan, özenli ve titizken, öz disiplin düzeyi az olan kişiler, dağınık, sorumsuz ve düzensizdirler (Roccas, Sagiv, Schwartz ve Knafo, 2002).

Araştırmanın temelini oluşturan bir diğer konu olan beden algısı da, insanın kişiliğiyle yakından ilişkilidir. Depresif bir kişiliğe sahip olmanın, kendine güvensizliğin ve mükemmeliyetçi kişilik örüntüsünün beden algısına yönelik olumsuz tutumlarla ilgili olduğu üzerinde durulmaktadır. Beden algısı bir bütün olarak bireyin dış görünüşü, bedensel işlevleri ve diğer özellikleriyle ilişkili algısından meydana gelmektedir. Bu algı oluşurken kişinin içsel duyumlarından, hayal dünyasından, tecrübelerinden ve diğer kişilerden aldığı geri dönütlerden etkilenerek şekillenmektedir. (Bektaş, 2004). Bireylerin ergenlik çağı bitiminde; cinsiyetine uygun toplumsal rolü gerçekleştirme, iki cinsiyetle de yakın ilişkiler kurabilme, duygusal bağımsızlığa erişme, ahlaki sistem elde etme, mesleğe ve aile kurmaya hazır olma, bedenlerini kabul etme hedeflerini başarmaları beklendiği düşünüldüğünde, bedensel doyumla ilişkili olan beden algısı kişinin ruh sağlığında önemli bir yer tutmaktadır (Arslan, 2012). Beden algısıyla ilgili ülkemizde cinsiyet (Çok, 1990), özsaygı ve akademik başarı (Tarhan, 1995), depresyon (Arslan, İşigüzel, Hacıyakupoğlu ve Avcı, 1996), yeme davranışı bozuklukları ve medya (Arslan, 2001), beden dismorfik bozukluğu (Göksan, 2007) ve özerk-ilişkisel benlik özellikleri ile yeme tutumları (Oruçlular, 2013) gibi birçok çalışma yapılmış olmasına rağmen kişilik özellikleriyle ilişkisi bakımından yeterince inceleme yapılmamıştır.

Bireyin yaşamında önemli yere sahip konulardan biri de yaşamdan aldığı keyif, doyumdur. Doyum kişinin hayattan beklentileri, istekleri ve gereksinimlerini kapsar. Yaşam doyumunu ise kişinin sahip olmak istediğiyle sahip olduğu arasında yaptığı karşılaştırma sonucunda hissettiğidir (Toker,

2012). Yaşam doyumu sadece tek bir durumun tatmini değil, hayatın genelinden duyulan tatmin, onu algılama biçiminin tümüdür (Toker ve Çelik, 2016). Bu kavram, yetişkin bireylerde olduğu gibi gençlerde de ruhsal iyi oluşun temel işaretlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Doğan, 2015). Bireyin mutlu olup olmadığı ve mutluluğunu sağlayan etmenlerin ne olduğu çok önceki dönemlerden bu yana üzerinde durulan bir alan olmuştur. Son dönemlerde bireyin mutlu olup olmadığı konusu, ruhsal iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve pozitif duygulanım gibi kavramlar çerçevesinde bir bütün olarak mercek altına alınmaktadır. Yurt dışında çok fazla üzerinde durulan konulardan biri de öğrencilerin mutlu olup olmadığı konusudur (Örn. Cha, 2003; Chow, 2005). Bir toplumun üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu o toplum için oldukça önem arz etmektedir. Çünkü Moller'e (1996) göre, toplumun ilerideki gelişmişliği, öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarıyla bağlantılıdır. Yurt dışında 13-22 yaşları arasındaki bireylerde yapılan çalışmalarda anne-baba desteği, ebeveyn tutumu, sosyo-ekonomik durum ve önceki eğitim dönemlerinden alınan doyum gibi faktörlerin yaşam doyumuyla bağlantılı olduğu ifade edilmiştir. Ülkemizde ise bir çok yaş grubu üzerine çalışma yapılmıştır. (Köker, 1991; Nalbant, 1993, Dikmen, 1995; Selçukoğlu, 2001; Vara, 1999, Karataş, 1988; Kılıç, 1995) Üniversite öğrencilerinde ise uzun zamandır uyum (Arı, 1989; Bilgen, 1989; KalıSoyer, 1992; Sivrikaya, 1992), kendini gerçekleştirme (Ören, 1995), benlik saygısı (Maşrabacı, 1994; Taysi, 2000), iyimserlik (Aydın ve Tezer, 1991) ve atılganlık (Arı, 1989; Işıklı, 1998) gibi pozitif kişilik özellikler üzerine çeşitli çalışmalar gerçekleştirilmesine rağmen yaşam doyumu kavramıyla ilgili yeterince inceleme yapılmamıştır. Ancak son zamanlarda ülkemizde de öğrencilerin iyi oluşu konusuna ilginin artmaya başladığı görülmektedir. Örneğin, Cenkseven ve Akbaş (2007), üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmayı, dışadönüklük, nevrotizm, öğrenilmiş güçlülük, ebeveynle ve flörtle ilişkiden algılanan hoşnutluk, boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk ve cinsiyet değişkenlerinin anlamlı olarak yordadığını saptamışlardır. Ayrıca Eken (2018), İnce (2018) çalışmasında ailesinin aylık geliri orta ve yüksek düzeyde olan öğrencilerin yaşam doyumunun, aile gelir düzeyi düşük düzeyde olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgularını elde etmişlerdir. Yine yaşam doyumu üzerine Özavci (2018) ve

Ercan (2019) yaşam doyumu ile cinsiyet ilişkisini çalışmış ve anlamlı bir ilişki tespit etmemişlerdir.

Bu doğrultuda bireylerin, beş faktörlü kişilik özelliklerinin beden algıları ve yaşam doyumları üzerinde ne tür bir etkiye sahip olduğu tez çalışmasının ana problemini oluşturmaktadır.

Tezin odaklandığı ana problem yanında, alt problemler de aşağıdaki biçimde belirlenmiştir.

- Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin beş faktör kişilik özellikleri ile incelenen demografik özellikler (cinsiyet, yaş, anne-baba öğrenim düzeyi, algılanan aile ekonomik durumu) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin beden algıları ile incelenen demografik özellikler (cinsiyet, yaş, anne-baba öğrenim düzeyi, algılanan aile ekonomik durumu) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumları düzeyi ile incelenen demografik özellikler (cinsiyet, yaş, anne-baba öğrenim düzeyi, algılanan aile ekonomik durumu) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin dışadönüklük özellikleri ile beden algısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin nevrotiklik (duygusal dengesizlik) özellikleri ile beden algısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin yumuşak başlılık (uyumluluk) özellikleri ile beden algısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sorumluluk (özdenetim) özellikleri ile beden algısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin değişime açıklık (deneyime açıklık) özellikleri ile beden algısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin beden algısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin beş faktör kişilik özellikleri ile beden algıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin beş faktör kişilik özellikleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bu çalışmanın temel hipotezi “Beş faktörlü kişilik özellikleri ile genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin beden algıları ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır” şeklinde belirtilmektedir.

Yukarıda ifade edilen temel hipotezin sınanması açısından çalışma dört ana bölümden oluşurulmaktadır. Bu çerçevedeki bölümler ünitelerin planı başlığında ayrıntılı olarak gösterilmektedir.

1.2 Çalışmanın Amacı

Bu araştırmada, beş faktörlü kişilik özellikleri ile bireylerin beden algıları ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının araştırılması hedeflenilmiştir. Yapılan araştırmada genel çerçevede şu sorulara yanıt aranması amaçlanmıştır. Beş faktörlü kişilik özelliklerinden olan dışa dönüklülük ile beden algısı arasındaki ilişkinin durumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin boyutu, bir diğer beş faktörlü kişilik özelliği olan yumuşak başlılık ile beden algısı arasındaki ilişkinin durumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin boyutu, özdenetim kişilik özelliği ile beden algısı arasındaki ilişkinin durumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin boyutu, nörotizm kişilik özelliği ile beden algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin boyutu, son olarak deneyime açıklık kişilik özelliği ile beden algısı arasındaki ilişkinin durumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin boyutunun ortaya konulması amaçlanmaktadır. Bireylerin beş faktörlü kişilik özellikleri ile beden algıları ve yaşam doyumları arasında nasıl ve ne düzeyde bir ilişki olduğunun belirlenmesi hedeflenmektedir. Bu kapsamda beş faktörlü kişilik özellikleri, beden algısı ve yaşam doyumu değişkenleri ele alınmaktadır.

1.3 Araştırma Metodolojisi

Tez kapsamında Literatür taraması yapılarak bu alanda daha önceden yapılmış çalışmalar taranmıştır. Çalışma kapsamında tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda İstanbul ilinde İstanbul Arel Üniversitesi tıbbi dokümantasyon ve sekreterlik, İngilizce çevirmenlik, hemşirelik ve radyo televizyon bölümlerindeki öğrencilere Sosyo-Demografik Form, Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği ve Yaşam Doyumu ölçeği kullanılarak veri toplanması planlanmıştır. Plan kapsamına ilişkin hipotezler üretilmiş ve bu hipotezleri doğrulamak üzere üniversite öğrencilerine ulaşılarak anket çalışması yapılmıştır.

Sosyo-Demografik Form, Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği ve Yaşam Doyumu ölçeği taraflara yüz yüze görüşme kanalıyla ulaştırılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilmesi planlanan verilerin, istatistik programları aracılığıyla güvenilirlikleri tespit edilmiş olup, çeşitli istatistiksel yöntemler açısından çözümlenmesi yapılmıştır. Yapılacak analizler sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda sonuç ve öneri kısımları ileri sürülmüştür.

1.4 Ünitelerin Planı

Tez çalışmasının ilk bölümü; giriş, problemin tespiti, çalışmanın amacı, araştırmanın yöntemi ve ünite planından oluşmaktadır.

Tezin ikinci bölümünde öncelikle kişilik kavramı ve çeşitli kuramlara göre kişiliğin tanımları verilmekte daha sonra beş faktörlü yapının tanımı yapılmaktadır. Beş faktörlü yapıyı oluşturan değişkenler teker teker açıklanıp zıt kutuplarıyla ortaya konulmaktadır.

Tezin üçüncü bölümünde tezin diğer ana gövde konularından beden algısı ve yaşam doyumuna değinilmektedir. Bu çerçevede önce beden algısı olgusuna ilişkin kavramsal bir bakış açısı getirilmiş, daha sonra beden algısının boyutları ve etkileyen faktörleri incelenmiştir. Ardından yaşam doyum kavramı üzerinde durulmuş ve bu kavramı etkileyen faktörler açıklanmaya çalışılmış ilgili kuramlar belirtilmiştir.

Tezin dördüncü bölümü ise araştırmadaki bu ikinci ve üçüncü bölümde bahsedilen teorik varsayımların reel sektördeki yansımasını ölçmek amacıyla yapılan bir araştırmaya dayandırılmıştır. Bu araştırma İstanbul Arel Üniversitesi'ndeki 370 öğrenciye uygulanmıştır. Bu çerçevede araştırmanın bulgularına geniş bir şekilde yer verilmektedir. Son olarak araştırmanın son bölümünde ise elde edilen sonuçlara ilişkin bulgular yer almaktadır. Nihayetinde araştırma sonucu elde edilen bulgular ortaya konularak, literatürdeki araştırmalar da dikkate alınarak yorumlanmaktadır.



2. BÖLÜM

KİŞİLİK KAVRAMI VE BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK MODELİ

2.1 Kişilik Kavramı

Belli bir süre içerisinde ve belli bir davranış düzleminde, bireyin dış dünyasını oluşturan tüm faktörler benzer özelliklere sahip olmaktadır. Ancak, belirli bir ortamdaki kişiler aynı ortamdan farklı biçimlerde etkilenmekte ve aynı ortamdan gelen uyarılara birbirlerinden farklı tepkiler göstermektedirler. Bu durumun neticesinde, bireylerin davranışlarını analiz etmek, düzenlemek ve tahmin etmek zor bir hal almaktadır. Bu farklılıkların nedenleri ve sebep olduğu sonuçları araştırıldığında kişilik kavramı karşımıza çıkmaktadır (Hogan, 1996).

Kişilik, psikoloji alanı içinde çok uzun zamandır üzerine araştırmalar yapılan bir kavram olmasıyla birlikte, tüm teorisyenlerin üzerinde uzlaştığı bir kişilik tanımı yoktur (Arslan, 2015).

Alanyazında kişilik kavramıyla ilgili çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Burger (2006), kişiliği “insanın kendinden kaynaklanan sürekli tekrarlanan davranış örüntüleri ve kişilik içi süreçler” şeklinde belirtmektedir. McCrae ve Costa’ya (1989) göre kişilik “bireyin değişik durumlarda yaptığı davranışları ortaya koyan, kesintisiz olan, kişilerarası, duygusal, motivasyonel ve tecrübeye dayalı etkileşim tarzıdır”. Cloninger, Svrakic ve Pryzbeck’e (1993) göre kişilik “bireyin tecrübelerine yönelik uyumunu ortaya koyan psikobiyolojik döngülerin sürekli hareket halinde olan bir organizasyonudur”. Morris (2002) ise kişiliği “bireyin kendisine has olan, farklı durumlarda ve süre içinde kalıcılığı olan duygu, düşünce ve davranış kalıpları bütünü” şeklinde tanımlamaktadır.

Kişiliğin tanımlanmasındaki farklılıkların yanı sıra kişiliğin içinde barındırdığı sistemleri ve bu sistemlerin bireye has tutumları nasıl ortaya çıkardığına dair de değişik yaklaşımlar bulunmaktadır. Psikanalitik yaklaşım, davranışsal-sosyal öğrenme yaklaşımı, insancıl yaklaşım, biyolojik yaklaşım,

bilişsel yaklaşım ve ayırıcı özellik yaklaşımı gibi çeşitli yaklaşımlar kişiliğin farklı boyutlarıyla ilgilenmektedirler. (Burger, 2006).

Bu yaklaşımlardan psikanalitik yaklaşım kişilerarası davranış farklılıklarını bilinçdışı süreçlerle açıklamaktadır. Biyolojik yaklaşım farklılıkları genetik eğilimler ve fizyolojik süreçlerle ilişkilendirmektedir. İnsancıl yaklaşım insanların birbirinden farklı özellikler göstermesini kendini kabul etme ve öz denetim duygusu ile ortaya koyarken, davranışsal-sosyal öğrenme yaklaşımı farklılıkların koşullanma ve beklentiler sonucu ortaya çıktığını savunmaktadır. Bilişsel yaklaşım ise davranış farklılıklarını, bilgi işleme aşamasındaki değişikliklerle, ayırıcı özellik yaklaşımının ise kişilerarası farklılıkları, kendi içinde sınıfladığı bir takım kişilik özelliklerine birbirinden farklı derecelerde sahip olma ile açıkladığı söylenebilmektedir (Burger, 2006).

2.2 Kişiliğin Oluşumunda Etki Eden Faktörler

Kişilik pek çok farklı şekillerde tanımlanabilen bir kavramdır. Bu tanımlamaların çokluğu kişiliği oluşturan faktörlerin de çoğalmasına sebep olmaktadır. Bir bireyin kişiliği, geçmiş deneyimleri, kalıtsal özellikleri, geleceğe dair beklentileri ve ait olduğu kültür gibi faktörlerle tanımlanmaktadır. Kişilik, doğuştan gelen faktörlerin yanı sıra bireyin çevresinden de önemli bir şekilde etkilenmektedir. Kişinin içinde yer aldığı toplum bir takım davranışları öğrenmesine veya geliştirmesine sebep olmaktadır zira kişilik bireylerin dış dünyayla etkileşime girmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Genetik özellikler ve çevre bireyin kişiliğinin oluşmasına katkı sağlayan ve kişiliği değiştiren faktörlerdir. Kimi bireyler yetenekleriyle kimileri zekalarıyla, kimileri ise sosyal becerileriyle farklılık göstermektedirler. Kişiliğin oluşması insanın doğumundan ölümüne kadar devamlılığını koruyan bir süreçtir. Alınan eğitim ve tecrübeleri bireyin kişiliğine etki eden diğer faktörler olarak saymak mümkün olmaktadır. Özetle kişiliği etkileyen birden fazla değişken vardır. Bu değişkenler belli başlıklar altında açıklanacaktır (Girgin, 2007).

2.2.1 Aile Faktörü

Kişinin içinde bulunduğu aile ve ailenin fertleriyle olan ilişkisinin, kişiliğin gelişiminde önemli bir etkisi olmaktadır. Adil bir ortam yaratan, düşünce ve davranışlarda zorlama sergilemeyen, sağlıklı ebeveynlerle büyüyen bireylerin daha tarafsız ve mantıklı davrandıkları söylenebilmektedir. Bu bireylerin uzun süre zarfında yaşantılarında sosyal olarak daha katılımcı olduğu ve zahmetsiz iletişim kurduğu gözlemlenmektedir. Anne ve babanın bir takım durumlara verdikleri tepkiler, kişinin bazı tepkilerini pekiştirirken bazı tepkiler için de cesaretlerini ve özgüvenlerini kaybetmelerine sebep olmaktadır. Bu durum bireylerde kimi süregelen davranışların ve değerlerin benimsenmesine destek olurken kimi davranışların da benimsenmesine engel teşkil etmektedir (Bozkurt, 2006).

Aile ortamı insan ilişkilerinin sahnelendiği bir alan olarak görülebilmektedir. Çocuk bu ortamda insan ilişkilerini tüm yönleriyle gözlemleme şansına sahip olmaktadır. İnsan ilişkilerinin dinamiğini oluşturan anlaşma, birlikte hareket etme ve uzlaşmacı tavırları bu yerde edinmektedir. Bunun yanı sıra tersleşme, kavga etme ve anlaşmazlıkları da ailede görüp içselleştirmektedir. Çocuk iyi bir gözlem yeteneğine sahiptir. Aile içerisindeki kişilerin hareket ve yaklaşımlarını gözlemlemekte, sonuçlar çıkarmakta ve tepkiler geliştirmektedir. Kısaca yapıcı ve onarıcı davranışların sergilendiği ailelerde olumlu becerilere sahip kişiler yetişmektedir (Yörükoğlu, 2011).

Ebeveynlerin çocuklarına sevgi ve saygı içinde olmaları, çocuğunda başka bireylere yönelik saygı ve sevgi temelli davranışlar göstermesine neden olmaktadır. Sonuç olarak anne ve babanın sergilediği davranışlar çocukta kişiliğin gelişimine etkide bulunmaktadır (Yavuzer, 1995).

Sağlıklı ve güvenli bir aile ortamı bireyde saygı, sevgi ve anlayış geliştirmekte ve bireyin olgunlaşmasını, kendine olan öz güveninin gelişmesini sağlamaktadır. Cinsel kimlik de aile içinde anne ve babanın örnek alınmasıyla başlamaktadır. Örnek aldığı davranışları kişi bulunduğu çevre içinde de sergilemektedir. Sevmeyi, öfkeyi, bencilliği, fedakârlığı ve paylaşmayı ebeveynlerinin birbiriyle olan ilişkilerini gözlemleyip insan ilişkileri geliştirmeyi aile içinde öğrenmektedir. (Yörükoğlu, 2011).

2.2.2 Kalıtsal Faktörler

Kalıtım, bireyin barındırdığı özelliklerin kendinden sonra gelen nesillere devredilmesi durumu olarak kabul edilmektedir. Zihinsel durumlar ve zeka sorunları kalıtsal durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunlar kişiliği etkileyen faktörler içinde yer almaktadır. Genelde davranışın temelinde kalıtımın yer aldığı ve kişilerin ruhsal durumlarının önemli bir etkileyicisi olduğu bilinmektedir. Kişide doğumdan itibaren var olan kalıtsal özellikler insandan insana farklılık göstermektedir. Davranışın oluşmasında bireyin zihinsel özellikleri önem arz eden bir etmen iken; değerlerin gelişmesinde, amaçların belirlenmesinde ve inanç kavramının oluşmasında kişinin doğuştan sahip olduğu kalıtsal faktörlerin tek başına çok fazla belirleyici olmadığı söylenebilmektedir (Bozkurt, 2006).

Birey bir takım potansiyel özelliklere sahip olarak doğmaktadır. Bu özellikler kişiye anne ve babasının genlerinden, onlara da önceki nesillerden geçmektedir. Her geçen gün genetik alanında yeni araştırmalar yapılmakta ve literatür geliştirilmektedir. Yapılan çalışmaların içinde bireye anne ve babasının genlerinden ne kadarının geçtiği sorusu da yer almaktadır. Şu an bunu net bir şekilde bilmek mümkün olmamaktadır. Çünkü bir özellik genetik olarak aktarılmış olsa da doğumdan sonraki çevrede şartların elverişli olmamasından kaynaklı gelişmeyebilmektedir. Buradan da anlaşılacağı üzere insan kişiliği çevre ve kalıttan bir bütün halinde etkilenecek oluşmaktadır (Fırat vd., 2005).

2.2.3 Sosyal ve Kültürel Faktörler

İnsanlar hayata, içinde bulundukları toplumun kültürü ile başlamaktadırlar. Bu yaşam tarzı kişinin benlik gelişimi üzerinde sürekli bir etkileşim oluşturmaktadır. Bireylerin benlik gelişimini doğuştan gelen kalıtsal etkenler ve içerisinde bulundukları ortam etkilemektedir. Toplumun sosyal ve kültürel etmenleri çevresel faktörler içerisinde, bireyin kişiliğini en çok etkileyen etmenlerdir. Her bir bireyin kişiliği, içinde bulunduğu kültür yoluyla şekillenmektedir (Bozkurt, 2006).

Kişinin diğer insanlarla olan ilişki durumunu, o kişinin düşünce yapısı etkilemektedir. Toplu halde yaşamının bir gereği olarak birey; toplumsal ve sosyal değerler bütününden etkilenmektedir. Toplu yaşam gereksinimi de, bireyler arasındaki ilişki durumunu belirlemektedir. İnsanların bulundukları ortamdaki zor süreçlere karşın geliştirmiş olduğu en değerli aracı ruhtur ve ruhun özü toplu biçimde yaşamını sürdürmenin gereklilikleriyle bütünleşmiştir. Diğer bir deyişle; medeniyet kendiliğinden meydana gelmemiştir. Bireyler fiziksel ve sosyal ihtiyaçları olduğu için işbölümü yapmış, sonucunda ise medeniyetler kurulmuştur ardından bu zamana kadarki gelişimini göstermiştir. Bu süreç bireyin yapısını şekillendirmiştir. (Adler, 2004).

Belirli sosyal yapıda hayatını devam ettiren tüm kişilerin benliğini etkileyen durumlar, kişiden kişiye değişmektedir. Bu bağlamda kişilerin denk koşullara malik olmadığı bilinmektedir. Ailenin kişiye verdiği öğretim olanakları, sağladıkları hayat koşulları, dini inanışları benliğin oluşmasında değişiklikler yaratmaktadır. Örnek vermek gerekirse birey, ekonomik geliri yüksek olan ailenin sunduğu fırsatlar nedeniyle başarılı olabilmekte, ancak düşük gelirli bir ailenin imkanlarında olumsuz yaşam standartları sebebiyle başarısız olabilmektedir (Şimsek vd., 1998).

2.3 Ayırıcı Özellik Yaklaşımı ve Beş Faktör Kişilik Modeli

Kişiliğin değerlendirilmesinde sıklıkla kullanılmakta olan yaklaşımlardan biri beş faktör kişilik yaklaşımı modelidir. Beş faktör kişilik modeli, kişiliğin ölçülmesinde bireylerin kendilerini ve diğer insanları tanımlarken kullanılan özelliklerinden yararlanır ve “ayırıcı özellik yaklaşımına” dayanmaktadır (McCrae ve Costa, 1989).

Kişiliğin diğer insanların gördüğü yanları dışında birbirleriyle ilişkili ve etkileşim halinde sayısız öge bulunmaktadır (Köknel, 1985). Kişilik özellikleri üzerinde çalışma yapmak isteyen araştırmacılar, bireysel farklılıkların bütün dillerde kodlanabileceği ve kelimelerle ifade edilebileceği hipotezinden yola çıkarak bir taksonomi (sınıflama) oluşturma çalışması gerçekleştirmektedir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2004; Somer, 2002).

Geliştirilen ilk kişilik yaklaşımları insanların aralarındaki benzer durumlara dikkat çekerken daha sonrasında kişilik kuramları kişisel farklılıkları odağına almaktadır (McAdams, 1990). Diğer kişilik kuramları ilk çocukluk yaşantılarının önemine değinirken, ayırıcı özellik yaklaşımı yetişkinlerin kişiliklerinin birbirinden nasıl farklılaştığını vurgulamaktadır (Morris, 2002). Ayırıcı özellik yaklaşımı kişilik özelliklerinin zaman içerisinde değişmez ve tutarlı olduğunu söyleyerek, bir özelliği ne derecede gösterdiğine göre sınıflamaktadır. Ayırıcı özellik yaklaşımı farklı gruplarda yer alan kişilerin genel davranışlarındaki farklılıkları ortaya çıkarmayı hedeflemektedir (Burger, 2006).

Ayrıcı özellik yaklaşımının ilk temsilcilerinden olan Gordon Allport kişilik özelliklerinin direkt olarak gözlenemeseler bile bu özelliklerin varlıklarının dolaylı şekilde saptanabildiğini belirtmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014). Somer'in (1998) bireysel farklılıkların tüm dillerde kodlanacağı düşüncesi üzerine Allport ve Odbert (1936) yaptıkları sözcük taramasında 18.000 kelimelik kişilik özelliklerinin yer aldığı liste oluşturmuştur. Bu liste daha sonrasında eş ve yakın anlamlı kelimelerin çıkarılması sonucunda 200'e düşürülmüştür. Raymond Cattell, faktör analizi kullanması sonucunda listelenen 200 özelliği kullanıp, bu özelliklerin gruplar oluşturduğu 16 kişilik özelliği belirlemiştir (Morris, 2002). Cattell'in gerçekleştirdiği "kaynak özellikler" olarak tanımlanan bu değişkenler sıcaklık, rasyonel düşünme, duygusal kararlılık, üstünlük, neşelilik, kural bilinci, sosyal cesaret, hassaslık, tedbirlilik, dalgınlık, hususiyet, endişe duygusu, değişkenliğe açıklık, kendine yetme, mükemmeliyetçilik ve gerginlik olarak belirlenmiştir (Burger, 2006).

Cattell'in modelinden sonra kişiliğin temel boyutlarını belirlemeye yönelik çalışmalar devam etmiştir (Burger, 2006). Bu çalışmalarda faktör analizi kullanılmış ve birçok araştırmacı bu konuda birbirinin aynı olmayan isimler verilmesine karşın beş faktörün tutarlı şekilde ortaya çıktığı gözlenmiştir. Örneğin Tupes ve Christal beş temel kişilik boyutunu "dışadönüklük, uyumluluk, özdisiplin, duygusal dengelilik ve kültür" olarak söylerken McCrea ve Costa bu durumları "dışadönüklük, nevrozizm, deneyime açıklık, uyumluluk ve özdisiplin" olarak isimlendirmiştir (Morris, 2002; Burger, 2006; Yazgan

İnanç ve Yerlikaya, 2014). Kısaca bir tanımlama yapılması gerekirse “büyük beşli” olarak adlandırılan faktörler dışadönüklük, nevrotiklik, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk olarak ortaya konmuştur

2.4 Beş Faktörlü Kişilik Modelinin Boyutları

Araştırmacılar beş faktör modelinin bazı faktörlerin kişilik özelliklerinin kapsamlarına ilişkin tam olarak bir fikir birliğine varamamış olsalar da genel olarak anlamlı bir sınıflama verdiğini kabul etmektedirler (Somer vd., 2004).

Aşağıda beş faktörlü kişilik modellerinin içerdiği kişilik özelliklerine ve bu konuda yapılmış çeşitli araştırmalara yer verilmektedir.

2.4.1 Dışadönüklük-İçedönüklük

Dışa dönük bireyler genel olarak girişken, sepmatik, samimi ve deneyime açık kişiler olarak tanımlanabilmektedir (McCrea ve Costa, 1985). İçe dönük bireylerin ise sosyalleşme ihtiyacı daha düşük ve kendilerini koruma ihtiyacı daha fazla olan bireyler oldukları söylenebilmektedir (McCrae ve John, 1982).

Her ne kadar dışa dönük bireylerin genel olarak daha sosyal ve enerjik oldukları tespit edilse de içe dönük bireylerin genel olarak bu özelliği gösterememelerinin sebebinin soğukluk değil çekingenlik kaynaklı olduğu bulgulanmıştır (Burger, 2006).

Dışadönük bireyler genel olarak daha sosyal, istekli ve eylem yönelimli olmaktadır. Bu kişiler daha olumlu ve iyimser, baskın, aktif, daha sık ve yoğunlukta kişisel etkileşimler yaşamayı tercih etmektedirler. Ayrıca dışa dönük kişilerin daha iyimser olmalarının bir sonucu olarak, yaşamda karşılaştıkları problemleri olumlu yönden değerlendirmeyi tercih etmektedirler (McCrae ve John, 1982). Bununla birlikte dışa dönük kişilerin ödüle karşı daha hassas olduğu ifade edilmektedir (Lucas, Diener, Grob, Suh ve Shao, 1998).

Caligiuri (2000) farklı kültürlerde yürüttükleri çalışmada dışa dönük bireylerin, içe dönük bireylere göre kültürel uyumda daha başarılı ve farklılıklara karşı daha duyarlı olduklarını ortaya koymuştur.

Johnson ve Ostendorf (1993) gerçekleştirdikleri çalışmada olumlu hislerle dışadönüklük arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu belirtmişler ve dışa dönük bireylerin daha fazla olumlu duygulanım tecrübe ettiklerini söylemişlerdir.

Sıcaklık ve pozitif hissiyatlar beş faktör modelinde dışadönüklük özelliğinin boyutlarından olmakla beraber neşeli, sevecen ve enerjik olma gibi durumların öncelikli olarak dışadönüklük etkeninden yük alırken, sonrasında yumuşak başlılık faktöründen yük aldıkları bilinmektedir. Bu duruma benzer olarak cömertlik gibi daha ılımlı durumların ilk aşamada yumuşak başlılık faktöründen yük alırken sonrasında dışadönüklükten yük aldığı söylenebilmektedir. Örnekleri çoğaltmak istersek liderlik, girişkenlik gibi kavramların da dışadönüklük faktöründen yük aldıkları bilinmektedir.

Dışadönüklük özelliğiyle ilgili araştırmacılar her ne kadar farklı noktaları vurgulasalar da bu görüşlerin birbirine paralel olduğu görülmektedir. Nitekim dışadönüklük üzerine Türk dilinde Somer'in yaptığı çalışma da diğer çalışmalarla çelişmemektedir. (Somer vd., 2011).

2.4.2 Yumuşak Başlılık - Hırçınlık

Costa, McCrae ve Dye (1991) bu boyutun kişilerarası ilişkilerle ilgili bir boyut olduğunu belirtmekte fakat dışadönüklük boyutundan farklı olarak sosyal uyarıcıların sayısı değil, ilişkilerin niteliği ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Bu boyut temel olarak kibar, dürüst, affedicilik, sempatik, cömert olma, uyumlu olma, paylaşımcı olma gibi özellikleri içermektedir. Bu özelliklerin tam tersi özellikleri içeren kuşkucu ve kavgacı bireylerin boyutun öteki tarafında yer buldukları tahmin edilmektedir (Costa ve McCrae, 1992; Burger, 2006; Morris, 2002; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

Yumuşak başlılık boyutuyla ilgili yapılan araştırmalarda yumuşak başlılık özelliği gösteren kişilerin, hırçınlık özelliği gösteren kişilere göre takım çalışmasına daha yatkın olduğu belirtilirken, hırçın kişilerin rekabet ortamına daha uygun olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca yumuşak başlı bireyler toplumsal ilişkilerinde daha olumlu geri dönütler almakta ve daha az stres

yaşamaktadırlar (Burger, 2006). Yumuşak başlılık puanı daha yüksek olan bireyler çalışma yaşamında iş arkadaşlarıyla daha iyi iletişim kurup motivasyon sağlarken, diğer çalışanların ihtiyaçlarını gidermek için daha çok çaba göstermektedirler (Zel, 2007).

Doğru sözlülük, diğer insanlara karşı samimi yaklaşma olarak tanımlanabilir. Bu kavram genel olarak kendini gözlemlene (self-monitoring) ile ilgili kullanılmaktadır. Bu sebeple diğer uçtaki bireylerin açık sözlü olmadıklarına dikkat çekilebilmektedir. Bu boyut daha fazla sosyal psikologların ilgisini çeken bir alt boyuttur. Fakat kişilik kuramcılarında Norman'ın cömertlik ve Adler'in sosyal ilgisine karşılık geldiği söylenebilmektedir.

Yumuşak başlılık özelliği yüksek olan kişiler, işbirliği talebinde bulunma, merhametli, uyumlu ve diğerleriyle bir arada bulunma isteği göstermektedirler. Merhametli olmak ise, sempati durumunun kararlar ve tutumların oluşum sürecini büyük ölçüde şekillendiren eğilim olarak tanımlanabilmektedir (Somer vd., 2011). Yumuşak başlılık özelliği düşük olan insanlar saldırganlık, düşmanlık, hırçınlık ve huysuzluk özelliği gösterebilmektedirler. Buradan da yola çıkarak yumuşak başlılığın yüksek düzeyde alçak gönüllülük ile ilişkili olduğu söylenebilmektedir. Alçakgönüllülük kendilik kavramının bir yönü olmakla birlikte kibirli bireyler kendileri ile ilgili çarpıtılmış gerçekçi olmayan izlenimlere sahiptirler. Costa, McCrae ve Dye kibirliliğin en uç değerlerde olması sonucunda patolojik bir narsizmin oluştuğunu belirtmektedirler.

2.4.3 Özdenetim (Sorumluluk) - Yönsüzlük

Özdenetim boyutu yüksek olan kişileri Yıldızoğlu (2013) azimli, kararlı, başarı odaklı, tertipli ve planlı olarak tanımlarken Burger (2006) ve Zhang (2008) bu kişileri, dikkatli ve güvenilir oldukları, özellikle iş ve sorumluluklarını yerine getirirken eksiksiz, planlı, dikkatini işine yoğunlaştırabilen ve başarı odaklı oldukları şeklinde tanımlamıştır. Ayrıca bu çalışmalarda özdenetimi yüksek olan bireylerin bağımsız çalışma ve grup içerisinde daha fazla sorumluluk alma davranışı gösterdikleri vurgulanmıştır. Özdenetim boyutu düşük olan kişilerin dağınık, düzensiz, ihmalkar, yetersiz ve tembel oldukları belirtilmiştir.

Yapılan araştırmalarda özdenetim boyutu ile iş ve okul başarısı arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Fakat özdenetim boyutundan yüksek puan alan insanların puanları arttıkça klinik düzeyde ayrıntılara dikkat etme, titiz olma ve kompulsif seviyede düzenli olma ihtiyacı ortaya çıkabilmektedir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

Özdenetim boyutunun alt boyutlarının, yeterlilik, düzen, görev bilinci, sonuç odaklılık, sorumluluk ve tedbirlilik olduğu söylenebilmektedir (Costa, McCrae ve Dye, 1991). Yeterlilikle anlatılmak istenen hünarlı ve ehliyetli olmaktır. Düzen alt boyutu ise bireylerin yaşadıkları çevreyi temiz ve organize olabilmekle ilgili ifade edilmektedir. Bu alt boyutun patolojik hali kompulsif davranışlarla açıklanmaktadır. Freud bu durumu süperego kavramıyla açıklamaktadır. Öz-disiplin ise işe verilen konsantrasyon miktarı ile ilgili olmaktadır. Öz-disiplin becerisi olan insanlar her durumda sabırla görevine devam etmeyi başarmaktadırlar. Öz-disiplin sorunu yaşayan insanlar pes etmeye ve ertelemeye eğilimli olmaktadır. Tedbirlilik alt boyutu ise genel olarak planlı, dikkatli ve önlemini önceden almayı açıklamaktadır.

MacDonald (1998) öz denetim boyutunu hazzı erteleme, istenmeyen işlerde sabırlı olabilmek, sorumlu ve güvenilir davranışlarını kapsayarak adaptasyonel (uyumcu) bir bakış açısından ele almaktadır. Johnson ve Ostendorf (1993) ise öz denetim faktörünün pozitif yönlerini düzen, tedbirli davranışlar, titiz, öz-kontrol gibi özelliklerle sıralarken; negatif yönlerinin düşüncesizlik, dikkatsizlik, tepkisellik olarak açıklamaktadır. Somer ve Goldberg (1999) yaptıkları çalışmada Türk dilindeki kişilik özelliklerini açıklayan sıfatları incelemiş ve buldukları sonuçların bu alandaki benzer araştırmalarla benzer sonuçlar gösterdiğini belirtmişlerdir.

2.4.4 Nevrotizm (Duygusal Dengesizlik) - Duygusal Tutarlılık

Duygusal denge, kişinin strese karşı mücadele edebilme seviyesi şeklinde açıklanabilmektedir. Genel olarak duygusal dengesi fazla olan kişilerin, az olan kişilere oranla oldukça sakin, sabırlı ve özgüvenli oldukları gözlenmektedir. Duygusal dengesi az olan kişiler yani nevrotikler daha kötümser, anksiyetesi yüksek, özgüveni düşük, hiddetli ve kırılgan nitelikte davranış sergilemektedirler (Doğan, 2013).

Temel olarak nevrotik tavrın içinde barındırdığı sebeplerin karamsar duygu durumu, tasa, hiddet ve depresyon olduğu söylenebilmektedir (Beğenirbas ve Yalçın, 2012).

Nevrotizmin genel olarak bir tanımı yapıldığında; kişinin yaşadığı, endişe, kızgınlık, sıkıntı ile beraber depresyon durumunu gösterdiği söylenebilmektedir (Costa ve McCrae, 1992). McCrae ve Costa (1991) alan uzmanlarının nevrotizm özelliğini psikolojik huzursuzluğu yaşamaya yatkınlık olarak tanımlayıp normal bir kişilik boyutu olduğunu savunmaktadırlar.

Araştırmacılar genel olarak nevrotik durumun temelde endişe durumu, depresif ruh hali, öfkeli olma hali, problemlili ruh hali gibi negatif durumlar sonucunda ortaya çıktığını ifade etse de bazı araştırmalar gerçek dışı, akılcı olmayan düşünceler ve kullanılan başa çıkma mekanizmalarının yetersizliğine işaret etmektedirler. Bu gibi durumlarda kişilerin stres seviyeleri, stresle baş edebilme yeteneklerinden daha yüksek olmakta ve kişi bir tıkanma yaşamaktadır. Bu sebeple bu boyuttan yüksek puan alan kişilerin daha sık gerçek dışı paranoyak düşüncelere ve öfkeli tepki mekanizmaları gibi orantısız başa çıkma davranışlarına başvurdukları gözlenmektedir (Yalçınkaya, 2017)

Puher (2009) nevrotizm kişilik özelliklerini, duygusal olarak tepkili, zorlayıcı ortamlardan kaçma eğilimi gösteren, stresten kolay etkilenebilen bireyler olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte nevrotik kişiler negatif durumlarda olayları anlamakta zorlanma, problemlere karşı doğru çözümler üretememe ve sağlıklı karar vermede zorluk gibi durumlar yaşamaktadırlar.

Yapılan araştırmalar, örgütlerde yönetim görevi üstlenen kişilerin nevrotik düzeyinin düşük olması gerektiğinin altını çizmektedirler (Zel, 2007).

Peabody ve Goldberg (1989) yaptıkları çalışmada İngiliz dilinde duygusal denge kavramını açıklayan oldukça yetersiz sayıda sıfat olduğunu gözlemlemiştir. Ayrıca yapılan faktör analizleri de bu görüşle tutarlı durumdadır. Türk diline yönelik yapılmış çalışmalarda da bu neticelerle paralellik gösteren sonuçlara ulaşılmaktadır (Somer vd., 2011).

2.4.5 Gelişime Açıklık – Gelişmemişlik

Gelişime açıklık boyutu beş faktör içinde araştırmacıların üzerinde en az uzlaşabildiği faktör olmaktadır. Digman ve Inouye (1986), Goldberg (1992), Peabody ve Goldberg (1989) bu boyutu zeka kavramıyla belirtirlerken; Norman (1963) kültür kavramıyla, McCrae ve Costa (1985) deneyime açıklık şeklinde isimlendirmektedir.

Kişiliğin gelişime açıklık boyutundan yüksek sonuçlar alan bireylerin yeni deneyimlere, duygu ve düşüncelere açık olduğu, macerayı seven insanlar olduğu, özgürlükçü ve meraklı olduğu gözlenirken bu boyuttan düşük puan alan bireylerin tutucu ve ilgisiz olduğu gözlenmiştir. Gelişime açık olan bireyler yeniliklere açık olmaları sebebiyle okul ve iş hayatında da başarılı olabilmektedir (Sayın, 2016).

Zhang (2003)'e göre gelişime açık olan bireyler, olmayan ya da daha az açık olan bireylere göre aktif hayal gücüne sahip, değişimden korkmayan ve değişimi seven, özgün yargılama gücü olan bireyler olmaktadır (Jia, 2008).

Costa ve McCrae (1992), gelişime açıklık boyutunu deneyim üzerinden ele alarak bu boyuttan yüksek alan kişilerin gelenekçilikten uzak, özgürlükçü, çeşitli ilgi alanları olan, meraklı ve sanata duyarlı kişiler olarak tanımlamaktadır. Burger (2006) da gelişime açıklık boyutunu deneyim açısından ele alarak bu boyuttan yüksek alan kişilerin çok yönlü düşünme ve zihinsel merakları olduğunu ifade etmektedir. Gelişime açıklık alt boyutundan düşük alan bireyler daha gelenekçi, bilineni tercih etme eğiliminde olan ve yeniliği daha zor benimseme özellikleri göstermektedir.

Tüm bu bilgilerin ışığında kısaca özetlenmesi gerekirse; beş faktörlü kişilik kuram özellikleri aşağıda belirtildiği şekliyle sıralanabilmektedir:

Dışadönüklük boyutu fazla olan kişiler, sosyal ilişkileri gelişmiş, iletişim becerileri kuvvetli, sosyal yaşantıları canlı olup; dışa dönüklük boyutu az olan kişiler utangaç, ürkek, ihtiyatlıdır. Yumuşak başlılık boyutu fazla olan kişiler; ılımlı, itaatli, mütevazı iken; yumuşak başlılık boyutu az olan kişiler asabi, gaddar, sert, şüphecidirler. Deneyime açıklık boyutu fazla olan kişiler, kültürlü, hayal gücü gelişmiş, çevresindeki olaylara hassas, farklı görüş ve fikirlere açıkken; deneyime açıklık boyutu az olan kişiler olayları ve durumları

olduğu gibi algılayan, çevrelerine karşı anlayışsız ve geleneklerine oldukça bağlıdırlar. z disiplin boyutu fazla olan kişiler, itinalı, hata kabul etmeyen, özbilinci yüksek, zenliyen; öz disiplin boyutu az olan kişiler özdenetimi olmayan, sistemsiz, düzensizdirler. Nevrotik boyutu fazla olan kişiler, anksiyetesi yüksek, depresyona eğilimli, hiddetli, çevresindeki kişilere güven duyma konusunda zorluk yaşayan; nevrotik boyutu az olan kişiler, durgun, kendine güveni yüksek, duygusal yönden ölçülü şeklinde açıklanmaktadır (Roccas, Sagiv, Schwartz ve Knafo, 2002)



3. BÖLÜM

BEDEN ALGISI VE YAŞAM DOYUMU

3.1 Beden Algısı Kavramı

Beden algısı kavramıyla ilgili literatürde yer alan çalışmalar incelenmiş ve alt başlıklar halinde aşağıda belirtilmiştir.

3.1.1 Algı ve Algılama Kavramları

Literatürde algının birçok tanımı vardır. Bunlardan çoğu, algıyı algılamak (farkındalık), organize etmek (bir araya getirmek ve saklamak) ve duyuşal bilgiyi yorumlamak (bilgiyi bağlamak) biçiminde açıklanmaktadır. Lindsay ve Norman (1972) algıyı; görme, duyma, hissetme, koklama ve tatma yoluyla çevreden uyarıcılar ortaya çıkaran insan duyumlarıyla alakalı bir durum olarak ortaya koyarken, Ceng (2018) algıyı; duyu organlarının aracılığıyla çevrede belli nesnelerin, olayların ve ilişkilerin anlaşılması, belirli davranışları yapma süreci şeklinde açıklamıştır. Duyu organlarının dışarıdaki çevreden gelen uyarıcılara yaptığı tesir ‘duyu’, ortaya çıkan tesirin kişilerde meydana getirdiği biçim de ‘algı’ şeklinde yorumlanmaktadır. Daha yalın şekilde açıklamak gerekirse, algı etrafımızdaki çevreyi yorumladığımız ve çevrenin zihinsel bir temsilini oluşturduğumuz süreç olarak değerlendirilmektedir .

Bireylerin, grupların ve toplulukların davranışları, algıların getirdiği etkiyle eskiden şimdiye kadar biriken tecrübe ve kazanımların aracılığı ile ortaya çıkmaktadır. Bireyler algılara inanış gösterirler, reeldirler ve bireysel kazanım yaratabilmekte veya azaltabilmektedirler. Bir durumla ilgili fikir üretmek, eyleme geçmek için bu bilgiyi veya etkiyi algılamak gerekmektedir. Bu nedenle çevreden gelen uyarılar, bireyin zihninde anlamlandırılıp yorumlanmaktadır. Bu yorumlama sonucunda ise algılama eylemi gerçekleştirilmiş olmaktadır (Özarıslan, 2014). Çevredeki algıların birleştirilip kazanım elde edilmesi süreci algılama olarak açıklanmaktadır (Ceng, 2018).

Algılama sürecine etki eden faktörler değerlendirildiğinde ilk başta uyarıcıyla karşı karşıya gelmeden önceki süreçlerde, karşılaşılan olayla alakalı hayat deneyimlerinin var olup olmaması yer almaktadır. Algılama; kişinin talep

ve arzularından bağımsız biçimde değildir. Bu nedenle; kişilerin ele alınan bir konu, olay veya objeyi algılayış biçimleri, ortak bir kültürel ortamda benzerlikleri paylaşabilmektedir. Benzer geçmiş yaşantılar bireylerin olaylar karşısında, algılama süreçlerinde benzer durum ortaya çıkarabilmektedir (Göksu, 2016). Algılama sırasında duyu organlarının yanı sıra bireyin arzusu, beklenti durumu ile yaşanmış kazanımları gibi konular önem göstermektedir (Özarslan, 2014). Algılama süreçlerinde dikkat edilmesi gerekenler arasında en başta görsel uyarıcılar yer almaktadır. Görselliğe dayalı bütün unsurların özen gösterilip sunulmasına özen gösterilirken, olumsuz algı oluşum eylemine izin verilmemelidir (Göksu, 2016).

3.1.2 Beden Algısı Kavramı ve Beden Algısını Etkileyen Faktörler

Psikoloji biliminde beden algısı kavramının değerlendirilmesiyle birlikte; 1950-1960 seneleri aralığında psikiyatristlerin Freud'un perspektifinden kişilerin bedensel görünümü ile ilgili olan sorunlarını açıklamaya uğraştıkları görülmektedir. 1970'li senelerde sosyal psikologlar beden algısının sosyal ilişkilerdeki etki durumunu ele aldığını 1990'lı senelerden bugüne bilişsel davranışçı teorilerin, beden algısı kavramı üzerine odaklandığını görebilmekteyiz (Sarwer ve Polonsky, 2016). Beden algısı tabiri yerine beden imajı, beden imgesi, şeması, egosu veya beden sınırı gibi birçok kavram da kullanılabilmektedir (Uşkun ve Şabaplı, 2013).

1980'li senelerden başlayarak beden algısıyla alakalı yapılan çalışmalar sosyal araştırmalarda büyük bir önem arz etmektedir (Oğuz, 2005). Konu ile ilgili geriye dönük çalışmalar incelendiğinde beden imajı kavramının nörolojik ve psikiyatrik problemlerin çözümünde, psikoterapide, ilaç etki durumunda, psikosomatik hastalıklar üzerine yapılan çalışmalarda kullanıldığı görülmektedir. Geniş bir alanda kullanılan beden imajı kavramı, psikiyatri, psikoloji ve nöroloji disiplinleri için oldukça önem arz eden bir kavram halini almaktadır (Tarhan, 1995).

Beden algısı Avustralyalı psikiyatrist Paul Ferdinand Schilder tarafından ilk defa literatüre kazandırılmıştır. Schilder, söz konusu kavramı bireyin kendi bedenine karşı zihinsel imajı şeklinde yorumlamaktadır (Eşiyok, Sönmez ve Özgen, 2017). Beden algısı kavramı, özgüven, kendine saygı, kimlik ve kişilik

kavramlarıyla yakından ilişkili kavramdır (Demirer, 2010). Ayrıca beden algısı benlik kavramının bir parçasını oluşturmaktadır ve benlik saygısı ile yakından ilişkili olmaktadır keza beden ile ilgili olumsuz duygular, olumsuz benlik kavramını oluşturmaktadır (Uğurlu ve Akın, 2008). Bu sebeple bedeni algılayış şeklimiz başarı duygularımızın ana etkenidir (Atwater, 1990; Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Başarı; beden algısı, benlik saygısı, kendine güven ve kendini kabul gibi birçok etmenin birleşimi olarak ortaya çıkmaktadır (Tarhan, 1995).

Bu bakımdan değerlendirildiğinde beden algısının önemi daha anlaşılır bir hale gelmektedir. Bireyin vücudu ile ilgili olan bilinçli ve bilinçsiz duyguları, düşünceleri ve algıları içeren beden algısı, benliğin önemli bir bileşeni olarak görülmektedir. Kişinin kendisinin yanı sıra beslenme davranışlarını, cinsel davranışlarını, sosyal kaygı düzenini, sosyal ilişkilerini ve duygusal durumuna da etki eden bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Özcan vd., 2013). Beden algısı bireyin gündelik yaşantısında karşılaştığı strese ve kendisine tehdit oluşturan yaşam olaylarına karşı, savunma mekanizması oluşturmaya katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla bireyin kendisine güvenmesine, sınırlılıkları bilmesine ilişkin algı oluşumuna faydada bulunmaktadır (Arslangiray, 2013).

Beden algısı kavramı bebeklik döneminden itibaren gelişimine başlayan, ergenlik döneminde önemini oldukça arttıran, hayat boyu değişen ve gelişim gösteren kişinin vücuduyla alakalı öznel algılarını içeren dinamik bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Beden algısı bireyin kişisel dünyasına insan vücudunun zihinsel temelinde anlam veren tüm tecrübeler ve beyin korteksine ulaşan tüm uyaranlar olarak tanımlanabilmektedir (Erkal ve Pek, 1993). Bir başka tanımlamayla beden algısı, vücut bütünlüğümüzün, şeklini ve ölçüsünü tanımlamak için zihnimizde belirginleştirdiğimiz bir imaj olarak değerlendirilmektedir (Hacıoğlu, 2017). Kısaca ifade etmek gerekirse bu imaj; bireyin vücut bütünlüğünü algıladığı biçim şeklinde söylenebilir (Davis, 1997; akt Bektaş, 2004).

Kişiliğin bir parçası olan beden imgesi, bireyin kendisini algılaması, vücut yapısından hoşnut oluşu, başkaları tarafından iyi görünme ve değerlendirilme arzusuyla ilişkili olmaktadır (Karagöz ve Karagün, 2015). Tüm bu nedenlerle beden algısı kavramı, hem bedensel deneyimler konusundaki algıları kapsayan

bilişsel bir yaklaşımı, hem de memnuniyet, tatmin olma durumu gibi görünüş ile ilgili duygusal yaklaşım durumlarını kapsamaktadır. Yalnız bu aşamada duygusal ve bilişsel yaklaşımların bireysel farklılıklar gösterdiği de dikkate alınması gereken önemli bir unsurdur (Davis, 1997; Akt. Bektaş, 2004).

Beden algısı; değerlendirme, duygulanım ve yatırım olarak üç boyutta ele alınmaktadır. Değerlendirme; bireyin bütün fiziksel özelliklerinin tümüyle ilgili doyumunu ifade etmektedir. Duygulanım; bireyin kendi değerlendirmesinde duygusal kazanımlarını ve duygularını ifade etmektedir. Yatırım; kendini algılamada ve görünümde öne çıkan kişilik özelliklerinin bilişsel-davranışsal önemini ortaya koymaktadır (Sandoval, 2008).

Beden algısı kavramı üç temel boyuttan oluşur. Algılar (kişinin vücut bütünlüğünü kendisinin nasıl düşündüğü), tutumlar (bireyin kendi bedeninin ideal incelik boyutuna ne biçimde uyum sağladığı) ve davranışlar (beslenme sıklığı, çok fazla spor yapma ve diyet yapma eylemi) olacak şekilde beden algısının üç farklı bileşenden oluştuğu belirtilmektedir (Botta, 1999; Akt, Eşiyok Sönmez ve Özgen, 2017).

Bebeklik döneminden beri gelişen beden algısı, yaşam boyunca gelişim göstermesinden dolayı bedensel değişimlerden tek başına etkilenmediği, dışarıdan pek çok faktörün etkisi içinde bulunduğu söylenebilmektedir. Bu faktörler bireyin cinsiyet durumu, kişisel imajı, öğrenme ve olgunlaşma düzeyi, benlik gücü, dürtüleri, motivasyonu, güven duygusu, beden duyarlılığı ve bu duruma atfettiği anlam düzeyi ile toplumun beden görünümüne vermiş olduğu değer olarak belirtilmektedir (Uğurlu ve Akın, 2008). Bu algı durumunun gelişim göstermesinde toplumsal etmenlerin önemli bir görevinin olduğu söylenebilmektedir. Bireylerin beden algı durumları, toplum ideal değerleriyle paralellik göstermiyorsa bu durum mutsuzluğa neden olabilmektedir. Hatta bazı zamanlarda bu durumun, birey tarafından kişisel sağlık durumundan daha öncelikli olarak değerlendirilebilmektedir (Oğuz, 2005). Çünkü bir insanın vücudu ile ilgili algısı olumsuz ise, bütün yaşamının olumsuz yönde etkilenmesi daha yüksek ihtimal olarak görülmektedir (Arslangiray, 2013).

Bireyin beden algısının gelişiminde başkalarının birey hakkındaki görüşleri önem taşımaktadır. Bu imaj zamanla değişebilir, toplumsal değerler

beden algısına yansıyabilir. Bu durumda beden algısı bireyin yapısına uygun olabilmektedir veya uygun olamamaktadır. Örnek verilmesi gerekirse birey zayıf bir yapıya sahip olmasına rağmen kendisini şişman olarak görebilmektedir (Demirer, 2010). Sosyokültürel değerlerin etkisi, teknolojik gelişmelerle beraber daha belirgin olmaktadır. Bedenin medya ortamında yazılar, görseller, yayın programları, sosyal ağlardaki paylaşımlar ile farklı ideallerle yeniden şekillendirilmesi, medyanın beden üzerindeki etkileri durumunu güncel konulardan biri haine getirmektedir (Eşiyok Sönmez ve Özgen, 2017). Bireylerin bedenlerinde hissettikleri sosyokültürel baskının gün geçtikçe ilerlediği, bu baskıya yol açan üç ana faktörün olduğu vurgulanmaktadır. Bunlar; medya, akran grupları ve ailedir (Esnola, Rodrigues ve Goni, 2010).

Medyada belirtilen ideal beden erkekler için uzun boylu olması, geniş omza sahip olması, kaslı vücudun olması; kadınlar içinse, ince bir bedene sahip olması, gülümsemesinin güzel olması, güzel saçlar ve toplum tarafından ona biçilen gerçekçi olmayan beden ölçüleridir (Oğuz, 2005). Toplumsal değerler incelendiğinde kadınlarda ince beden ölçülerine sahip olunması, erkeklerdeyse vücut yapısının kaslı olmasının tercih edildiği gözlemlenmektedir (Cusumano ve Thompson, 1997; Akt, Cepikkurt ve Coşkun, 2010).

Günümüzde erkeklerin belli bir vücut şekline sahip olması ve bu vücut şeklinin sürdürülebilmesinin gerekliliği, sosyal baskılardan ötürü hızla artmaktadır (Olivardia, 2001; Akt. Cepikkurt ve Coşkun, 2010). Bu sosyokültürel baskılar erkeklerde vücut idealinin kaslı olması şeklinde belirtilmektedir. Bu nedenler de bazı zamanlarda steroid kullanımı ile vücuda zarar verebilen diyet stratejileri gibi sağlığı tehdit eden birçok davranışın benimsenmesine neden olabilmektedir (Esnola, Rodrigues ve Goni, 2010). Ancak diğer yandan, toplumda kadınların kariyerleri için vücut yapısının önemli bir role sahip olduğu, erkekler içinse zeka ve sağlık durumlarının daha fazla önem arz eden bir durum olduğu şeklindeki düşünceler yer almaktadır (Oğuz, 2005). Tüm bu nedenlerden anlaşılabileceği üzere beden algısının erkek için önemli bir kavram olmasına rağmen, kadınlarda vücut algısına atfedilen önemin erkeklere oranla daha fazla olduğu görülmektedir (Bektaş, 2004). Bununla doğru orantılı olarak yapılan çalışmalarda, kadınlar hayatlarının her

döneminde erkeklerden daha fazla vücut memnuniyetsizliğini belirttikleri görülmektedir (Esnola vd. 2010). Ortaya çıkan bu sonucun beklenmedik bir sonuç olmadığı söylenebilmektedir. Çünkü insanlara dayatılan bazı koşullar, sosyo-kültürel yapıdaki değişimlere paralel olarak değerlerini, tutum ve inançlarını değiştirmiş olmasına rağmen, kadınlara bakış açısının halen cinsiyetçi bir bakışla yorumlandığı değişmeyen unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir (Tepe ve Aktaş, 2015).

Beden algısı, sosyal değerlerin yanı sıra diğer faktörlerden de etkilenmektedir. Çalışmalar değerlendirildiğinde beden algısında belirgin değişimlere neden olan değişkenlerin yaş ile ilişkili yaşam gelişim dönemleri olduğu söylenebilir (Anbar, 2013). Çocuğun kendisini diğer kişilerden ayrı algılamaya başladığı ilk yaştan başlayıp yaşamı boyunca devamlı gelişim göstererek ilerleyen beden algısının bireyin kendisi ile ilgili ortaya çıkan ilk imgelerden biri olduğu söylenebilir (Demirer, 2010). Bu imge, ebeveyn söylemlerinden ve tutumlarından etkilenmeye oldukça açıktır. Ebeveynlerin, çocuğun bedeninin şekli ve ölçüsüne yönelik yaptığı yorumlar, çocuğun beden algısını önemli derece etkilemektedir (Kuzgun, 1998). Ayrıca çocuğun arkadaş çevresi de beden algısını şekillendirme konusunda önemli bir konuma sahiptir. Örnek vermek gerekirse; ebeveynlerin çocuğuna egzersiz yapmanın önemine vurgu yaparsa, çocuk fiziksel yönden güçlü olma konusunda bir tutum gösterebilir. Aynı şekilde çocuğun çevresindeki arkadaş ortamı, fiziksel görünümü hakkında eleştiri yaparsa, çocuğun olumsuz beden algısı gelişimine neden olabilmektedir (Erkal İlhan, 2007). Ebeveynlerin tutumları, beden algısını etkileyen önemli etkenlerin başında gelmektedir. Bireylerin annelerinin bağımsızlık ve özerklik geliştirmesine izin vermeleriyle, babalarının göstermiş olduğu ilgi ve ihtiyaçlarına duyarlılıklarının artması, beden algısının olumsuz yönde algılanması eğilimlerini azaltmaktadır (Kutlu, 2009).

Yapısal, fonksiyonel, hormonal ve görünüm değişiklikleri bireylerde beden algısının değişmesine sebep olmaktadır (Babacan Gümüş vd. 2011). Vücudun herhangi bir bölümünün görünümü veya işlevi değişim gösterdiğinde, beden algısı da önemli ölçüde etkilenebilmektedir (Ünal, 2014). Bununla birlikte bireyin fiziksel görünümünde bir değişiklik olmasa bile bireyin beden algısı bozulduğunda, bireyin kendisini değerlendirme durumunda psikolojik

güçlükleri ve problemleri olduğu söylenmektedir (Karagöz ve Karagün, 2015). Çünkü bireyin vücudunu algılayarak, onlara anlamlar yüklemesi özgüven, benlik algısı, kimlik ve kişilik ile yakından ilintilidir (Uğurlu ve Akın, 2008). Bu durumda bireyde beslenme bozuklukları ortaya çıkabilmektedir (Springer vd. 1998; Akt. Kutlu, 2009).

Beden algısı bireyin kişilik durumuyla da yakından ilgilidir. Ancak kişiliğin aksine değişkendir. İnsan yaşamı süresince bu algı durumu, özellikle yaşamının ilk birkaç on yılında devamlı gelişim göstermekte ve değişime açık bir halde ilerlemektedir (Canatan, 2011). Bu algı, oturmuş bir kalıp yargı değildir. Beden algısı sürekli değişim ve gelişim göstermektedir. Yaş durumuna, medyaya, mevsimsel olaylara, dönemin medyasına ve modasına göre değişebilmektedir (Arslangiray, 2013). Yaş niceliğine göre değişmekle birlikte kendini fiziksel yönden iyi bir durumda gören kişilerin, sosyal ve iş ilişkilerindeki başarısı oldukça yüksektir (Uğurlu ve Akın, 2008). Örneğin; yetişkin bireylere uygulanan çalışmalarda, beden algısına dönük memnuniyetsizlik durumunun depresyon belirtilerini ortaya çıkarttığını göstermektedir. Ancak çocuklarda ve ergenlerde bu durumun sonucu farklı görülmektedir. Beden algısı ile ilgili memnuniyet durumunun düşük olduğu, vücutlarını çekici bulmayan ergen ve çocukların depresyona daha meyilli olduğu düşünülmektedir (Arslan vd., 1996). Yalnız bu durum bütün ergenlerde ve çocuklarda aynı değildir. Bunun nedeni, beden görünüşüne ek olarak, beden algısının, bireyin kendisi ile ilgili olan algı durumunu da kapsıyor olmasıdır. Bu nedenle beden algısı objektif olmaktan ziyade sübjektif bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Arslangiray, 2013).

Kişinin beden algısına yönelik memnuniyet düzeyi benlik saygısını doğrudan etkilediği gibi onun ögesi olarak da değerlendirilmektedir. Olumlu yönlü beden algısı durumunun yüksek benlik saygısıyla bağlantılı olduğunun tespitine varılmış araştırmalar da vardır (Oktan ve Şahin, 2010). Beden imajının pozitif yönde olması kişilerde sosyal destek, kendine güven düzeyi ve iyimser tutum ile ilişkili olduğu belirlenmiş olup, kadınlarda bu etkenin beslenme bozukluğunun azalmasına katkı sağladığı söylenebilmektedir (Kutlu, 2009). Beden algısının diğer bir değişken olan yaşam doyumunu da etkilediği bilinmektedir. Hem çocukluk evresinde, hem de yetişkinlik dönemlerinde kişi

herhangi bir fiziksel hasar almışsa bu hasar, beden algı durumunu sarstığı için kişi psikolojik olarak çok daha fazla bu olumsuz durumdan etkilenmektedir (Corry, Pruzinsky ve Rumsey, 2009). Kişi dış görünümüne oldukça fazla önem veriyorsa herhangi bir fiziksel zarara uğradığında psikolojik açıdan fazlaca olumsuz etkilenmektedir (Kutlu, 2009). Olumsuz beden algısının daha çok görüldüğü kişiler; obez bireyler, çevresinde önem verdikleri tarafından olumsuz düşünceler duyanlar, duygu durum rahatsızlığı yaşayanlar olarak belirtilmektedir (Sarwer vd., 2016). Bu ve buna benzer durumlardan ötürü beden imajı olumlu olmayan bireylerin ruhsal olarak kötü durumda olması da bireyin yaşam doyumunu negatif biçimde etkilemektedir.

3.1.3 Beden Algısı ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Kişinin dış görünüşü, vücut fonksiyonlarına ilişkin algıları, yaşamına dair değerlendirmelerde bulunmasına neden olmaktadır. Toplumdaki kadın bireyler, çekici bir vücut yapısına sahip olmayı daha fazla önemserken, erkekler ise güçlü ve başarılı olmaları yönüyle değerli olarak görülmektedir. Toplumdaki bireylerin de bedene ilişkin yargılarının fazla olmasından ötürü dış görünüm hayatımızda oldukça önemli bir yer kaplamaktadır (Purutçuoğlu ve Aksel, 2017). Bireylerin vücutlarından duyduğu memnuniyet düzeyi yaşam doyumunu için olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Yaşam doyumunu, bireyin hedefleri, standartları, umutları ve kaygılarıyla ilişkilidir. Aynı zamanda bireyin fiziksel ve psikolojik sağlık durumu, sosyal ilişkileri, bağımsızlık düzeyinden etkilenmektedir. Kişinin bedeni, benlik kavramının merkezini oluşturmaktadır. Bu sebeple kişinin bedeniyle alakalı duyguları ve düşünceleri yaşam kalitesi açısından hayatında önemli derecede etkili bir yere sahip olmaktadır (Saygılı vd., 2017).

3.2 Yaşam Doyumu

Yaşam doyumunu kavramıyla ilgili literatürde yer alan çalışmalar incelenmiş ve alt başlıklar halinde aşağıda belirtilmiştir.

3.2.1 Yaşam Doyumu Kavramı Tanımı Ve Önemi

Filozoflar yüzyıllar boyunca mutluluğu, insan davranışını yönlendiren en önemli güdüsel kaynaklardan biri olarak görmüşlerdir. Ancak buna rağmen

mutlulukla ilgili olan teorik ve deneysel çalışmaların tarihi yeni sayılabilmektedir. 1973 yılıyla birlikte uluslar arası yayınlanan psikoloji tez özetlerinde gelişme yaşanmış ve mutluluk ile ilgili bir bölüme yer verilmektedir. Ardından genelde mutlulukla ilgili çalışmaları içeren Social Indicators Research dergisi oluşturulmuştur (Diener E., 1984; Yetim, 1992). Pozitif psikoloji ortaya çıkana kadar araştırmacılar negatif duygu durumlarına odaklanırken pozitif psikoloji ortaya çıktıktan sonra olumlu duygularla çalışma eğilimi göstermişlerdir. Bu gelişmeden sonra her on yedi incelemeden biri kişilerin olumlu duyguları ile ilgili olmuştur (Myers ve Diener, 1995). Bu araştırmalar insanın yaşamını olumlu kılan faktörler içerdiklerinden dolayı insanlar bu araştırmalar sayesinde zor durumlar karşısında güçlü bir şekilde ayakta durabilmişlerdir (Mcknight, Huebner ve Suldo, 2002).

Bir kavram olarak mutluluk ve de mutlu olmayı sağlayan öğeler, tarih boyunca insanların meraklarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireysel refah, yaşam kalitesi ve yaşam memnuniyeti konularında araştırmaların artış göstermesi bu merakın yansıması olarak görülebilmektedir (Tuzgöl Dost, 2007). Bu çalışmalarda mutluluk, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş kavramları genelde aynı anlamda kullanılmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014; Saris, Scherpenzeel, Veenhoven ve Bunting, 1996). Öznel iyi oluş, insanın bütün hayatının bilişsel ve duygusal olarak öznel bir şekilde muhakemesi olarak açıklanabilmektedir (Diener, 1984). Yaşamın gerçeklerine dair bilişsel akıl yürütme, yaşam doyumu kavramına işaret etmektedir (Zhan, 1992). Yaşam doyumu öznel iyi oluşun üç ana bileşeninden biri olarak ele alınmaktadır. Diğer iki bileşen kendine güven, neşe, umut gibi duyguların getirisi olan olumlu duygulanım ve gerginlik, sıkıntı, suçluluk gibi duyguların neden olduğu olumsuz duygulanım olarak karşımıza çıkmaktadır (Andrewsand Whitney, 1976; Diener, 1984). Tüm bunlardan yola çıkarak bu araştırmada da mutluluk, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu kavramları anlam olarak birbirine yakın kabul edilmekte ve bu kavramlar kullanılırken bireyin yaşamdan aldığı doyum kast edilmektedir.

Mutlu insanların mutsuz insanlara göre daha fazla olumlu duygulara sahip olduğu görülmektedir. Her insan olumsuz duyguları yaşamakta fakat pozitif düşünce sistemi sayesinde olumlu tepkiler veren insanlar daha mutlu

olmaktadır (Diener ve Seligman, 2002). Sosyal bilimciler, yaşam kalitelerini ve yaşam memnuniyetlerini değerlendirdikten sonra olumlu sonuçlar elde eden bireylerin bu sonuca ulaşmalarını sağlayan etmenlerin neler olabileceğini incelemeye başlamışlardır (Moles ve Bilgin, 1985). Yaşam doyumu kavramını tartışırken, ‘doyum’ kavramının tanımını da dahil etmek daha doğru olacaktır. Doyum, insanların taleplerini, beklentilerini, fizyolojik ve ruhsal ihtiyaçlarını karşılamak anlamına gelmektedir. Tamamen tatmin olmuş yani doyunluğa ulaşmış olan kişinin denge durumu yeniden oluşmaktadır (Akandere, Acar ve Baştuğ, 2009).

Yaşam doyumu kavramı ilk olarak 1961 senesinde Neugarten tarafından ortaya atılmış ve bu tanım “bir insanın yaşamını tanımlamanın bütüncül bir yolu” olarak dile getirilmiştir (Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991). Diğer bir ifadeyle yaşam doyumu, kişilerin kendilerine has ölçütlerini göz önünde bulundurarak ideal olarak tanımladıkları yaşam ile kendi yaşamlarının bütüncül bir şekilde değerlendirilmesi şeklinde ifade edilebilmektedir (Christopher, 1999; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Veenhoven, 1996).

Güzel ve iyi olan, zevk ve mutluluk getiren şeklinde yapılan nitelik çıkarımları, bireyin kişisel hayatı hakkındaki değerlendirmelerine dayanmaktadır (Yetim, 1992). Bu yüzden bireyin mutlu olduğunu, yaşamından zevk aldığını ifade ettiği değerlendirmeler; kendi yaşamı ile istediği yaşam arasındaki farklara verilen duygusal tepkilerin bilişleri olarak görülebilmektedir (Bozkurt, 1991). Yaşam doyumu, bireylerin yaşamlarında edindikleri kazanımlarla var olmasını bekledikleri kazanımlar arasındaki fark olarak karşımıza çıkmaktadır (Campbell ve ark. 1976). Yaşam doyumunun, kendiliğinden oluşmaktan ziyade kişisel ve çevresel özelliklerin dominantlığına yönelik oluşan bir tepki olduğu söylenebilmektedir (Johnson ve ark. 1986). Diener ve Lucas'a (1999) göre, kişinin geçmiş yaşantısından tatmin olma seviyesi, şu anki yaşantısını değiştirme yönündeki isteği, gelecekteki beklenti içerisinde olduğu yaşantısından tatmin olma ve dış çevrenin kişinin yaşantısı ile ilgili olan düşünceleri yaşam doyumunun içeriğinde yer almaktadır.

Deneyimler hakkında neler hissedildiğinin farkında olmak ve duyguları net bir şekilde yorumlayabilmek, dışa dönük pozitif ilişkilerin artmasını ve yaşamın daha olumlu algılanmasını sağlamaktadır. Tam tersi durumda ise dışa

dönük ilişkilerde daha fazla sorun yaşanması, olumsuz algıda ve kaygıda bir artış olması, yaşam doyumunda bir düşüş yaşanmasına sebebiyet vermektedir (Tümkiye, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek, 2008).

İçsel özellikler ile çevresel etmenler yaşam doyumunu oldukça etkilemektedir (Zhan, 1992). Alanyazında cinsiyet, etnik köken ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenlerden ziyade bireysel yönelimler, çevresel ilişkiler ve kültürel değerler gibi psikolojik yönelimlerin yaşam doyumunu yordayan etmenler olduğu görülmektedir (Myers ve Diener, 1995). Yüksek yaşam memnuniyeti sadece bireyin daha iyi hissettiğini ve daha olumlu ilişkiler içinde olduğunu göstermez (Diener ve Seligman, 2002). Buna ek olarak yaşam memnuniyeti yükseldikçe yaşam sevinci artmakta, özgün düşünme kabiliyetinin gelişmekte, bağışıklık sistemi güçlenmekte ve ömrünün uzadığı bilinmektedir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

3.2.2 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunun sınırlarını belirlemek pek mümkün görülmemektedir. Bununla doğru orantılı olarak, yapılan çalışmalarda yaşam memnuniyetinin kişiden kişiye, kültürden kültüre değiştiğini ve birçok değişkenin etkisinde olduğunu göstermektedir (Gülcan, 2014). Dockery (2004), yaşam doyumunu etkileyen bileşenleri ortaya koyduğu çalışmasında, bireyin ve içinde yaşadığı toplumun düşünce özgürlüğüne sahip olmasının, demokratik bir yapının ve yüksek bir ekonomik refah düzeyinin var olmasının önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda azınlık olmamak, çevreyle olumlu ilişkiler kurmak ve onlarla sosyal ilişkiler içinde olmak, evli olmak, olumlu kişilik özellikleri, düşük gelire sahip olmamak, zihinsel ve fiziksel yönden sağlıklı olmak gibi etmenlerin de belirleyici olduğu üzerinde durmaktadır. Bireyin fiziken ve zihnen bütüncül olarak sağlıklı olması yaşam doyumu için önemli bir faktör olarak görülmektedir (Gürkan, 2008).

Yaşam doyumu tanımını bireyin yaşam kalitesi olarak vurgulayan Veenhoven (1996), yaşam doyumunu etkileyen faktörleri araştırmalarında değerlendirmektedir. Bu faktörlerden bazıları; bireyin toplumdaki yeri, yaşam olayları, yaşam kalitesi, kişisel yetenek, beceriler ve deneyimli olmadır. İnsanlardaki yaşam doyumu seviyesinin kişiden kişiye farklılık gösterdiği

insanların yaşamlarına yönelik memnuniyet düzeylerinin birçok farklı faktörden etkilendiğini savunmaktadır. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler, konuyla ilgili ulusal ve uluslararası çalışmalara dayandırılarak aşağıda sıralanmaktadır.

3.2.2.1 Yaş

Yaşam doyumunun yaş değişkenine göre incelendiği ilk çalışmalarda, gençlerin yaşam doyumu seviyelerinin yaşlılara oranla daha fazla çıktığı tespit edilmiştir. Daha sonraki çalışmalarda yaşam doyumuyla yaş arasında belirgin bir bağ bulunamamıştır. Braun (1977) çalışmasında gençlerin yaşama yönelik olumlu ve olumsuz yargılardan daha çok söz ettikleri, yaşlıların ise olumlu duygularını daha çok gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Yaş değişkeni ve yaşam doyumunu arasındaki bağı araştıran sentez bir çalışmaya göre yaşam doyumunu ve yaş değişkeni arasındaki ilişki sıfıra yakın çıkmıştır. Ayrıca bu iki değişken arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek diğer değişkenler kontrol altında tutulduğunda sonucun yine değişmediği görülmektedir (Yetim, 1991).

Bir başka çalışmada, 41-50 yaşları arasındaki katılımcıların yaşam doyumunu seviyelerinin diğer katılımcılardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yılmaz, Keser Yorgun, 2010). Bu çalışmanın aksine bir başka çalışmada ise 40 yaş üstü katılımcılarda düşük yaş grubundakilere kıyasla daha yüksek yaşam doyumunun olduğu gözlemlenmektedir (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001). Konuyla ilgili başka bir çalışmada yaş faktörünün yaşam doyumunu yordadığı ortaya konulmaktadır (Özdevecioğlu, 2003). Bununla birlikte yapılan araştırmaların büyük bir kesiminde yaş ve yaşam doyumunu arasında ilişki bulunmamaktadır (Benli ve Yıldırım, 2017; Özer, 2001; Palmore ve Luikart, 1973).

3.2.2.2 Cinsiyet

Keser'in (2005) 455 erkek ve 107 kadınla, Yıldırım'ın ise (2017) 245 kadın ve 160 erkekle yapmış oldukları çalışmalarda, kadın katılımcıların yaşam doyum seviyelerinin erkek katılımcılara oranla daha fazla bulunduğu görülmektedir. Yetim (1991) araştırmasında, kadınların yaşam doyumunu seviyelerinin erkeklerde daha fazla bulunduğunu ve kadınların olumsuz

duygulardan bahsetmelerinin erkeklere göre daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Yükseköğretim öğrencileri ile yapılan bir çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla yaşamdan daha fazla memnuniyet aldıkları görülmektedir (Gülcan, 2014). Bu çalışmalara ek olarak literatürde kadınların yaşam düzeylerinin erkeklere oranla anlamlı farklılık gösterdiği birçok çalışma vardır (Özdevecioğlu, 2003, Uslan, 2016; Ünal ve ark. 2001).

Wood, Rhodes ve Whelan (1989) cinsiyet üzerine yapılan araştırmaları gözden geçirmişlerdir ve genel olarak kadınların yaşam doyumu düzeylerinin erkeklerden daha fazla bulunduğunu tespit etmişlerdir. Bir diğer çalışmada, erkek cinsiyetinin yaşam doyumunun yordayıcısı olduğu ve erkeklerin yaşam doyumu düzeyinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Avşaroğlu, Deniz Kahraman, 2005). Lu, Shih, Lin ve Ju (1997), cinsiyet faktörünün mutluluk seviyesini ancak sosyal destekle birlikte etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Bu çalışmaya göre kadınlar, aile ve çevre ile ilişkilerinde uyum içinde oldukları zaman daha mutlu olurken erkekler, iş hayatındaki kazanımları arttıkça daha mutlu olmaktadır.

Bu bulgu ile sosyal destek değişkeni kontrol altına alındığında cinsiyet faktörünün mutluluk üzerindeki yordayıcılığının dikkat çekecek şekilde azaldığı fark edilmiştir. Başka bir çalışmada cinsiyetin yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisi aile ortamı aracılığıyla gözlemlenmiştir. Bu araştırmada, yaşam doyumuyla cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmadığı halde, yaşam doyum düzeyinin aile ortamı olan bireylerde cinsiyete göre farklılık gösterdiği saptanmıştır (Özer, 2001).

3.2.2.3 Eğitim

Bazı çalışmalar yaşam doyumu ile eğitim değişkeni arasında anlamlı bir fark bulamazken, bazı çalışmalar eğitim seviyesinin yüksek olmasının özellikle kadınlar üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya çıkarmaktadır (Yetim, 1991). Bu görüşle doğru orantılı olarak yapılan bir çalışmada eğitimin yaşam doyumunda cinsiyete göre bir fark yarattığı görülmektedir. Bu çalışmaya göre, kadınlarda eğitim düzeyine bağlı olarak bir fark bulunamamasına rağmen erkeklerde buna bağlı bir fark olduğu tespitinde bulunulmuştur. Yüksek öğrenim ve üstü düzeyinde eğitim seviyesine sahip erkeklerin yaşam

hakkındaki duygularını daha net bir şekilde ifade ettiği gör÷lmektedir (BryantMarquez, 1986). Farklı bir çalışmada, eğitimin gelir düzeyi değişkeni ile yaşam doyumunu seviyesinde farklılaşmaya yol açtığı ve eğitimin dñř÷k gelir düzeyinde yaşam doyumunu y÷ksettiği belirtilmektedir (Seligman, 2007). Literat÷r incelendiğinde ABD'de yapılan bir çalışmada eğitim seviyesinin yaşam doyumunu olumlu y÷nde etkilediği bulunmuştur. Yapılan çalışmada, eğitim düzeyi y÷ksek olan kişilerin arzularının ve farklı yaşam tarzlarına eğilimlerinin arttığı gör÷lmüştür (Yetim, 1991).

Bu sonuca yakın bir şekilde, Plagnol ve Easterline (2008), y÷ksek eğitim seviyesine sahip kişilerin, dileklerini ve arzularını yerine getirme kabiliyetlerinin daha iyi olmasından dolayı, dñř÷k eğitim seviyesine sahip olanlardan daha mutlu olduklarını söylemektedirler. ABD'de yapılan bir başka araştırmada da, eğitim seviyesiyle yaşam doyumunu arasında olumlu y÷nde bir bağ bulunduğu tespit edilmiştir. Çalışma dahilinde 731 katılımcıyla anlam arayışı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki üzerine inceleme yapılmıştır (Park, Park ve Peterson, 2010). Çetinkaya (2004) tarafından yapılan çalışmada, lise mezunlarının yaşamdan aldıkları doyum düzeyinin y÷ksek ÷đretim mezunlarınınkinden daha dñř÷k olduğu sonucuna varılmıştır. Eğitim değişkeninin yaşam doyumunun yordayıcısı olduğunu ortaya koyan bu çalışmalara karşın, olmadığı sonucuna varan çalışmalar da bulunmaktadır (Deveci,2014; Özer, 2001; Suh, 1987).

3.2.2.4 Çalışma Hayatı

Yaşam memnuniyetini etkileyen önemli demografik değişkenlerden biri iş hayatıdır. İnsanlar zamanlarının çoğunu çalışmak için harcadıkları çalışma hayatı insan yaşamında önemli bir yer tutar. Bu nedenle, yaşam doyumunu ile içten memnuniyet arasında karşılıklı bir etkileşim vardır (Keser, 2005; Özdevecioğlu, 2003; Uygu, Arbak, Duygulu ve çıraklar, 1998). Çalışma yeri ve koşullarının olumsuz özellikleri, uzun çalışma saatleri, artan sorumluluklar, çalışma hayatı gibi dñř÷k ücretler yaşam memnuniyetini olumsuz etkilemektedir (T÷mkaya, Hamarta, Deniz ve elik, 2008). Çalışma yaşamı memnuniyeti, yapılan işin kişinin isteklerine uygunluğu, işin memnuniyet düzeyi ve kişinin çalışmalarının gelecek planları doğrultusunda

gerçekleştirilmesi ile ilgilidir. Bireylerin çalışma koşullarına, sosyal yardımlara ve hizmetlere ilişkin gelişmeler bireylerin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bir araştırmanın sonuçlarına göre iş güvenliği ve haklarının sağlanması ve iş fırsatlarının artırılması daha fazla memnuniyet sağlamaktadır (Yılmaz, Keser ve Yorgun, 2010).

3.2.2.5 Medeni Durum

Evlilik, bireylerin ilişkilerinin derinleşmesine, özel etkileşimlere ve yaşamın zorluklarıyla yüzleşirken destek almaya katkı sağlamaktadır. Farklı araştırmalar, evliliğin yaşam doyumunda önemli etkileri olduğunu göstermiştir. Evlilik sürecinde yaşam doyumunu ile evlilik arasında pozitif ya da negatif bir ilişki vardır (Gürçan, 2018). Amerika'da yapılan geniş bir araştırmanın sonucuna göre evli olan katılımcıların % 40'ının, evlenmemiş katılımcıların % 24'ünün mutlu oldukları sonucuna varılmıştır. Evli insanların mutluluğuna dair çıkarımların yapıldığı bu sonuçlar, yaş, cinsiyet ve gelir açısından bir fark olmadan belirlenmiştir. Ancak, evlilik ve mutluluk arasında doğrudan ve doğrudan bir ilişki olduğu tartışılmaktadır, çünkü yaşamlarında genellikle mutlu olan kişilerin mutsuz insanlardan daha kolay evlenme kararı aldıkları bilinmektedir (Seligman, 2007). Bu bilgiyle paralel evlilik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi tespit etmeyen araştırmalar da bulunmaktadır (Aysan ve Bozkurt, 2004). Dikmen (1995) çalışmasında medeni durumla yaşam doyumunu ilişkisinde evlilik süresine bakmış ve yaşam doyumuyla evlilik süresi arasında olumlu bir bağ tespit edilmiştir. Buradan yola çıkarak, evlilik süresi arttıkça, iş doyumunu yaşam doyumunu ile paralel şekilde artış göstermektedir. Başka bir çalışmada evrensel bir geçerlilikle problemlili evliliklerin ve boşanmış çiftlerin çocuklarında yaşam doyumunu düzeyinin düşük olduğu ortaya konulmaktadır. Buna ek olarak, aile yaşamının insan üzerindeki olumlu yansımaları nedeniyle aile yaşamının olumlu duygular yarattığı ifade edilmektedir (Yetim, 2001).

3.2.2.6 Gelir Düzeyi

Gelir düzeyi yaşam doyumunu ile ilgili çeşitli çalışmalarda incelenen bir diğer değişkendir. Campbell ve ark. (1976), yaşam doyumunu ile bireylerin gelir düzeylerini karşılaştırdıklarında aralarında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Özellikle işsizliğin bireylerde düşük yaşam doyumunu seviyesine sebep olduğu

görülmektedir (Yetim, 1991). Yükseköğretim öğrencileriyle yapılan araştırmada, gelir seviyesiyle yaşam doyum düzeyi arasında anlamlı bir bağ bulunmaktadır (Moller, 1996). Öğitmenlerle yapılan bir çalışmada da paralel şekilde gelir düzeyinin artışıyla birlikte yaşam doyum seviyesinin de arttığı görülmektedir (Doğan ve Morali, 1999). Yıldırım (2017) araştırmasında gelir seviyesinin yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği sonucuna varmıştır. Benzer şekilde, alanyazında gelir seviyesinin yaşam doyum düzeyini pozitif yönde etkilediği yönünde araştırmalar bulunmaktadır (Grün, Hauser ve Rhein, 2010; Naz, Gül ve Şahin, 2011; Toseland ve Sykes, 1977; Ünal ve diğerleri, 2001). Bunun yanı sıra yaşam doyum düzeyi ile gelir seviyesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı araştırmalar da bulunmaktadır (Özen ve diğerleri, 2007; Palmore ve Luikart, 1972; Uslan, 2016). Diener ve Biswas-Diener (2002). Bireysel ve toplumsal gelir derecelerinin, bireysel ve toplumsal öznel iyi oluş üzerindeki etkisini konu alan bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma verilerine göre; yüksek toplumsal gelir düzeyi ile öznel refah seviyesi arasında paralel yönlü bir ilişki vardır ve düşük gelirli toplumlarda bu ilişki daha yüksek görülmektedir. Ayrıca düşük gelirli insanların çok daha mutsuz oldukları araştırma sonucunda ortaya çıkan verilerdendir. Gelirlerine büyük önem veren ve yaşamlarında ekonomik hedeflerine odaklı olan kişilerin, hedeflerine ulaşana kadar diğer bireylerden daha mutsuz oldukları belirtilmektedir.

3.2.2.7 Sağlık

Beden sağlığı yaşam doyumunu önemli şekilde etkilemektedir. Nitekim yaşlı bireylerle yürütülen bir araştırmada, fiziksel sağlıklarının bu kişilerin yaşam doyumları üzerinde büyük etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Abu-Bader, Rogers ve Barusch, 2002). Annak (2005), tarafından yapılan çalışmanın sonucuna göre, hem ruhsal hem de fiziksel sağlığın, kişilerin yaşam doyum seviyeleri üzerinde etkili olan bir faktör olduğu söylenilebilmektedir. Çalışmanın bir diğer sonucuna göre fiziksel hastalığı olmayan bireylerin yaşam doyum düzeyleri ruhsal sorunları olan bireylerden daha yüksek oranlı olmaktadır. Ek olarak, araştırmaya katılan bireylerin yaşam doyum ve ruh sağlığı düzeyleri, rahatsızlıklarına göre önemli değişiklikler göstermektedir.

3.2.2.8 Kişisel Özellikler

Diener ve Seligman (2002), güçlü sosyal ve duygusal ilişkileri olan, çevreleriyle uyum içerisindeki bireylerin daha mutlu olduğunu söylemektedirler. Bu özelliklere sahip mutlu kişilerin sosyal ilişkilerinde daha doyumlulu oldukları, çevresindekilerle sağlıklı iletişim kurdukları, intihar düşüncelerinin olmadığı, pozitif duygu ve düşüncelerinin negatif duygu ve düşüncelerinden daha fazla olduğu, çevreleriyle uyumlu oldukları saptanmıştır. Mutsuz bireylerin ise çevresel ilişkilerinde tatminsizlik yaşadığı, olumlu-olumsuz duygu ve düşünceleri eşit düzeylerde olduğu görülmektedir. (Deneve ve Cooper, 1998).

Myers ve Diener (1995), yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında bireyin ait olduğu toplumun kültür özellikleri ve çevre ile kurulan ilişkilerin kalitesi ve uyumu olduğunu düşünmektedir. Çalışmanın sonuçlarından biri de, birey ailesinin dış çevreye yönelik sahip olduğu düşünce ve tutumlara karşı, mantıklı ve anlayışlı bir yaklaşım ortaya koyduğu müddetçe bireyin yaşam doyumunu yükselecektir. Kişinin sosyal aktivitelerden aldığı zevk, çevreye uyum, olumlu yönde kişilik ve kimlik gelişimi, bireyin yaşamın anlamına yönelik tutumu gibi özellikler yaşam doyumunu etkilemektedir (Schmitter, 2003). Kişisel özellikler ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, hayatta karşılaşılan olaylara olumlu bir bakış açısı ile yaklaşan ve iyimser tutumlarını öncelikli hale getirenlerin daha mutlu olduğu ve yaşamdan daha fazla memnuniyet duyduğu görülmektedir. Buradan hareketle, yaşam doyumunu olarak daha iyi seviyede olan kişilerin iyimser bir kişiliğe sahip oldukları sonucuna varılabilmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

3.2.2.9 İnanç

Yaşam doyumunu ile inanç arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar yapan araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Buna paralel olarak, alanyazında yaşam doyumunu ile inanç arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı sonucuna varan çalışmalar olduğu gibi, olmadığı sonucuna varan çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmalardan bazıları şunlardır. Yükseköğretim öğrencilerinin katılımcı olduğu bir araştırmada, herhangi bir dine inanmayan öğrencilerin yaşam

doyumunu düzeyleri, dini hayatlarının önemli bir parçası olarak kabul eden öğrencilere kıyasla daha az olduğu görülmüştür (Tuzgöl, Dost, 2007).

Cohen ve diğ. (2015), iki farklı mezhep grubuyla yaşam doyumları üzerine çalışmalar yürütmüştür. Sonuçlar, inancın yaşam doyumunu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu yönünde çıkmıştır. Buna göre, bireylerin dini inanç düzeyi arttıkça, yaşam doyumunu düzeyleri de artmaktadır. Ellison (1991), yaptığı çalışmada herhangi bir inancı olan katılımcıların inanmayanlardan daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu bulmuştur. Chaiwutikornwanich (2014) Budist katılımcılarla gerçekleştirdiği araştırmada Budist dini inanç yapı taşlarından biri olan meditasyon yapanların ve meditasyon yapmayanların arasında yaşam doyumunu seviyeleri açısından anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, ölümden sonra yaşamın devam edeceği inancının da yaşam doyumunu için anlamlı farklılık yaratmadığı görülmektedir.

3.2.3 Yaşam Doyumuyla İlgili Kuramlar

Literatürde geçmişten bu yana yaşam doyumunu kavramı üzerine pek fazla çalışma yapılmamıştır. Buradan hareketle, yaşam doyumunu kavramını açıklamak ve anlamak konusundaki çalışmaların yetersiz kalması bu kavram üzerinde teorik çalışmaların yapılması gerekliliğini ortaya çıkarmıştır (Onur, 1997). Aşağıda yaşam doyumunu ile ilgili altı kuramdan bahsedilmektedir.

3.2.3.1 Aşağıdan Yukarıya-Yukarıdan Aşağıya Kuramı

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramı öznel iyi oluş kuramları arasında yer almaktadır. Aşağıdan yukarıya kuramına göre, insanlar acılarını ve zevklerini değerlendirerek mutlu mu yoksa mutsuz mu oldukları sonucuna varmaktadır. Bu kuramda, kişiye zevk veren durumların sıklığı ile kişinin yaşadığı alanlardaki memnuniyet düzeyi önemli olmaktadır (Eryılmaz, 2009). Kuram, çevresel olayların, durumların ve demografik belirleyicilerin mutluluğu etkileyip etkilemediği üzerine yoğunlaşmaktadır. Aşağıdan yukarıya kuramı, temel ihtiyaçlar fikrine ve şartlar bireyin ihtiyaçlarını karşılamasına olanak veriyorsa, bireyin mutlu olduğu fikrine dayanmaktadır (Diener et al, 1999). Yukarıdan aşağıya kuramında ise mutluluk, bireyin olaylara kişisel özelliği olarak verdiği tepki olarak görülmektedir. Filozoflar genellikle bu teoriyi

önermektedirler. Democritus, mutlu bir hayatın bireyin şansına ya da dış etmenlere bağlı olmadığını, aksine bireyin iç yaşantısına bağlı olduğunu ifade etmektedir (Diener, 1984). Lance, Mallard ve Michalos (1995) bu kuramlar arasındaki teorik ilişkinin yönünü ve nedenselliği üzerinde durmuşlardır. Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyum ve genel yaşam doyumu şeklindeki ölçüm metotlarıyla ölçülmektedir.

3.2.3.2 Belli Bir Noktaya Erişmek Kuramı

1960'lı yıllarda W. Wilson tarafından ortaya atılan belli bir noktaya erişme kuramının temel çıkış noktası bireyin ihtiyaçlarının karşılanması mutluluğa ve doyuma yol açarken ihtiyaçların karşılanamaması durumunun da mutsuzluk ve memnuniyetsizliğe sebep olması üzerinedir. Farklı bir deyişle, iyilik halinin ve mutluluğun bir hedefin veya ihtiyacın varlığına bağlı olduğu ve ancak bu hedef ve ihtiyaçlar gerçekleştiğinde mümkün kılınabileceği vurgulanmaktadır (Gümüş, 2006). İnsanların doğuştan veya sonradan öğrendikleri ihtiyaçları ve hedefleri belli bir noktaya erişme kuramına göre farklı değerlendirilmektedir. Kuramın içeriğine göre, bireyin hedefleri öğrenilen ihtiyaçlardır. Yemek yemek, içmek ve güvenlik evrensel bir ihtiyaç olarak karşımıza çıksa da, başarı sonradan öğrenilmiş bir hedef olarak hayata dahil olmaktadır ve kişi bu bilinçli talep edilen hedeflere ulaştığında mutluluk hissetmektedir. Bu kurama yönelik üç eleştiri bulunmaktadır. Eğer ihtiyaçlar evrensel olarak kabul edilirse, ihtiyaçların yerine getirilmesinden kaynaklanan mutluluk bütün kültürlerde aynı olmalıdır, ancak doyum ya da mutluluk tüm kültürlerde farklı bir sınıflandırma içerisinde yer almaktadır. İkinci eleştiri, bireylerin amaçları ve beklentileri birbirinden farklı olabilmekte, bu yüzden tatmin olmak için farklı yollar izlenebilmektedir. Üçüncü eleştiri ise, hiçbir hedefi olmayan veya beklenti içinde bulunmayan bireylerin mutluluğa ulaşmaları imkânsız olmaktadır (Diener 1984).

3.2.3.3 Etkinlik Kuramı

Aktivite kuramı, mutluluğun bireyin kendi aktivitelerinden kaynaklandığı temel görüşünü vurgulamaktadır. Bu kuramın en önemli temsilcisi Aristoteles'tir. Aristoteles, bireyin erdemli faaliyetlerinin neticesinde

mutluluğun ortaya çıkacağını savunmaktadır. Günümüz anlayışına göre etkinlikler; sosyal ilişkiler, hobiler, egzersizler vb. bütünsel kavramlarla açıklanmaktadır. Etkinlik kuramının temel düşüncesi, bireyin kendisini anlamasının onun mutluluğunu azalttığı yönündedir. Mutlu olmayı başarmak için sürekli çaba harcamanın gerekli olduğu fikri anlamsızdır. Kurama göre, kişi kendi için önemli faaliyetlere odaklanırsa mutluluk kendiliğinden ortaya çıkmaktadır (Diener, 1984).

Kişinin beceri seviyesinin yeterli olması halinde, faaliyetlerde ilerlemesinin belli bir süre içinde zevk getireceği iddia edilmektedir. Aktivite kolay ise can sıkıcı olmaktadır. Zorluk ise kaygı yaratmaktadır. Birey yoğun çaba gerektiren bir faaliyetle ilişkiliyse ve işin zorluğu neredeyse kabiliyetleriyle aynı orandaysa, tamamlanma süreci zevklerin artarak akışını getirmektedir. Etkinlik teorisyenleri, mutluluğun davranış temelli olduğunun altını çizmektedirler. Ancak, aktivite kuramının belli bir noktaya ulaşma kuramıyla zıt görüşleri savunduğu düşüncesi gereksizdir. Bu kuramlar daha çok birbirlerini tamamlamaktadırlar (Yetim,1991).

3.2.3.4 Yargı Kuramı

Yaşam doyumunun kişinin standartlarıyla gerçek durumunun karşılaştırılması sonucu ortaya çıktığını savunan yargı kuramı gerçek durumların standartlara yaklaşmasıyla doyumun ortaya çıktığını savunmaktadır. Memnuniyet durumunda, birey bilinçlidir. Bireyin duygusal durumu söz konusu olduğunda, standartlar bilinçdışı ile karşılaştırılmaktadır ve bu standartlar birey için birinci plandadır. Bu kuramda birey kendini diğer insanlarla kıyaslar. Yaptığı kıyaslamada diğer kişi kendisinden daha kötü bir durumdaysa yaşam doyumu artmakta daha iyi durumdaysa azalmaktadır. (Arasan-Acar B., 2010). Öte yandan Diener (1984), yargı kuramı için “emel düzeyi”nin önemli olduğunu, kişinin yaşam koşullarının ve bu koşulların bireyce değerlendirilmesinin önemli olduğunu belirtmektedir.

3.2.3.5 Bağ Kuramı

Baę kuramına göre, insanların olayları anlamlandırma Őekilleri önem arz etmektedir. Olumlu olaylar ićsel deęiŐkenlere atfedilirse, bu en büyük mutluluk kaynağı olmaktadır (Schwarz ve Clore, 1983). Mutluluk, hafızada bir aęa sahiptir ve birey yaŐamı boyunca bu aę sistemi ićinde büyür, geliŐir. Bower (1981), insanların gećmiŐ anılarını Őu andaki duygularına göre hatırladıklarını ve değerlendirdiklerini savunmaktadır. Baę kuramı üzerine yapılan araŐtırmalarda, birbirleriyle pozitif iliŐkilerle bağlı olan insanların mutlu insanlar, birleriyle kurdukları iliŐki bağları sınırlı ve olumsuz olan insanların ise mutsuz insanlar olduğu belirtilmektedir.

Olumlu ağlara sahip insanlar olaylara olumlu tepkiler vermektedir (Yetim,1991). Bazı insanlar gćl bağlarla pozitif iliŐkiler kurmuŐ ve günlük yaŐamdaki olaylara olumlu bakmayı alıŐkanlık haline getirmiŐlerdir. Filozoflar, bu kiŐilerin mutluluğu doğal olarak elde eden bireyler olduğunu ifade etmektedirler. Pollyanna gibi hayata olumlu yaklaŐan bir birey, dünya ile pozitif bağları olan bir kiŐi olarak kabul edilmektedir (Matlin ve Stang, 1978). Kısaca, yaŐam doyumu sadece kiŐilik özelliği ile durumsal mutluluğu birbirinden ayırt edilmesi değil, zevk ve mutluluğa bağlı öznel iyi oluŐun da ayırt edilmesiyle ilgili olmaktadır. Öznel iyi oluŐ tüm boyutlarıyla kiŐi tarafından tanınmalı alternatifler getirilmelidir. Yukarıda sözü edilen her kuram araŐtırılmalı ve derinleŐtirilmelidir. Zira literatürde tüm kuramların bütün halinde ele alındığı bir ćalıŐma bulunmamaktadır (Yetim,1991).

3.2.3.6 Haz ve Acı Kuramı

Mutluluęun ihtiyaćların giderilmesine bağlı olan yaklaŐım haz ve acı kuramıdır. Tatarkiwicz, kiŐilerin yaŐamlarında birćok haz ve acı kaynağı olduğunu söylemektedir. Haz veren etkenlerin sayısındaki artıŐın acı veren etkenlerin sayısındaki artıŐa sebep olacağını belirtmektedir. Haz ve acı veren etkenlere alıŐmak mutluluk getirmeyebilir ancak bu etmenlerin olmamasının mutsuzluğa yol aćtıęı söylenebilmektedir. Bireyin en fazla bastırılan ihtiyaćları ortadan kalktığında, zevk daha büyük olmaktadır. İnsanların sreć ićerisinde hedeflerini karŐılaması bir zevk duygusu yaratırken, olumsuz sonućlara ulaŐmak acıya neden olmaktadır (Diener, 1984).

4.BÖLÜM

GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE BEDEN ALGISI VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ İLİŞKİN BİR ALAN ARAŞTIRMASI

4.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Günümüzde beden algısı insanların mutluluğunu açıklayan önemli bir faktör haline gelmiştir. Bu faktörlerin kişilik özellikleri ve yaşam doyumuyla ne yönde ilişkileri olduğunu ortaya koymak özellikle genç yetişkinler üzerinde ne derecede etkili olup olmadığını görmek yaşam doyumu artırıcı çalışmalarda, alanda çalışan uzmanlara rehber olması açısından önem taşımaktadır.

4.2 Araştırmanın Kapsamı ve Varsayımları

Araştırmanın kapsamını İstanbul ili, İstanbul Arel Üniversitesi Meslek Yüksek Okul ve Fakülte öğrencileri, oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların tüm ölçek ifadelerine gerçekçi ve içten cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

4.3 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın hipotezlerini test etmek üzere rastgele örnekleme yöntemiyle İstanbul Arel Üniversitesi öğrencileri arasından seçilen katılımcılara anket uygulanmıştır. Dahil etme kriterleri arasında katılımcıların 18 ile 23 ve üzeri yaş aralığında olmaları bulunmaktadır. Yapılan değerlendirmeler sonucunda 370 öğrenciye uygulanan anket çalışmasının uygun olduğu tespit edilmiş olup değerlendirmeye alınması kararlaştırılmıştır. Katılımcıların %57'si kadın %43'ü erkektir. Katılımcıların yaş oranları 18-23 yaş ve üstü aralığına dengeli dağılmıştır.

4.4 Veri Toplama Aracı

Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak dört bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Veri toplama aracının ilk bölümünde katılımcıların cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim durumu, algılanan aile ekonomik düzeyi bilgilerinden oluşan demografik bilgi formu yer almaktadır.

Anket formunun ikinci bölümünde Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilen ve Sümer ve Sümer (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan "Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği" yer almaktadır. Ölçek beşli likert tipinde (1: hiç katılmıyorum, 5: kesinlikle katılıyorum) 44 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte dışa dönüklük, nevrotiklik/duygusal dengesizlik (nevrotiklik), uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık olmak üzere 5 faktör bulunmaktadır. Faktör puanları oluşturulurken 16 madde (m2, 6, 8, 9, 12, 18, 21, 23, 24, 27, 31, 34, 35, 37, 41, 43) ters kodlanmaktadır. Bu şekilde elde edilen faktör puanları ilgili kişilik özelliği belirtilerinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Her boyut farklı bir kişilik özelliğini ifade ettiğinden ölçeğin toplam puanı alınmamaktadır. Bu çalışmada kişilik ölçeklerinin Cronbach Alpha katsayıları 0,61 ile 0,71 aralığında tespit edilmiştir.

Veri toplama aracının üçüncü bölümünde Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen ve Hovardaoğlu (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp güvenilirlik-geçerlik çalışmaları yapılan Beden Algısı Ölçeği yer almaktadır. Ölçek beşli likert tipinde (1: hiç beğenmiyorum, 5: çok beğeniyorum) 40 madde tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek puanı maddelere verilen puanların madde sayısına bölünmesi ile elde edilmekte olup yüksek puan kişinin bedenine ilişkin doyum düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,91 olarak tespit edilmiştir.

Anket formunun dördüncü bölümünde Diener ve ark (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, Yetim (1993) tarafından güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları tekrarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği yer almaktadır. Bireylerin yaşam doyumunu inceleyen ölçek beşli likert (1: hiç katılmıyorum, ile 5: kesinlikle katılıyorum) tipinde 5 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır (Yetim, 1993). Ölçek puanı maddelere verilen puanların

madde sayısına bölünmesi ile elde edilmekte olup yüksek puan kişinin yaşam doyumunun yüksekliğini ifade etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,81 olarak tespit edilmiştir.

4.5 Araştırma Verilerinin Analizi

Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 21.0 programı yazılımı kullanılmıştır. Ölçek ve alt boyut puanlarının normallik sınavasında Çarpıklık (Skewness) katsayısı kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının (Skewness) ± 1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2011:40). Normallik sınavında ölçek ve alt boyut puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında bağımsız iki örneklem t testinden; yaş, anne öğrenim, baba öğrenim ve algılanan aile ekonomik durumu değişkenlerine göre karşılaştırmalarda ANOVA testinden yararlanılmıştır. ANOVA testinde anlamlı farklılık görüldüğünde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD post hoc testi kullanılmıştır. Kişilik özellikler ile beden algısı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide Pearson korelasyonundan; kişilik özelliklerinin beden algısı ve yaşam doyumları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi 0,05 $p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

4.6 Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerine uygulanan bu çalışma betimsel tarama model türüne sahiptir. Betimsel çalışma, bir durumun aydınlatılması, değerlendirilme yapılması, olayların birbiriyle ilişkilerini ispat edilmesi amacıyla uygulanmaktadır. Tarama modeliyse, çok fazla sayıda bir arada olan istatistiksel yığın hakkında genel kanıya ulaşmak için, istatistiksel yığının bütünü veya örnekleme uygulanan tarama düzenlemesi biçiminde açıklanır (Gürbüz ve Şahin, 2015). Bu nedenle alan taraması çalışmalarında anketler kullanılarak nicel veriler toplanır. Yapılan saha araştırmasında İstanbul Arel Üniversitesi'nden seçilen öğrencilerin beş faktörlü kişilik özellikleri, beden algıları ve yaşam doyumları düzeyleri incelenerek, genç yetişkinlik dönemindeki

bireylerin beş faktörlü kişilik özelliklerinin beden algıları ve yaşam doyumu düzeyleri üzerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmada beş faktör kişilik özellikleri anketi, beden algısı anketi ve yaşam doyumu anketi kullanılarak ankette yer alan ölçekler aracılığıyla araştırma modeli tasarlanmış ve hipotezler ortaya çıkarılmıştır.

4.7 Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen ana problem aşağıda yer almaktadır.

Araştırmanın Ana Problemi

Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin beş faktörlü kişilik özellikleri ile beden algıları ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Söz konusu problem, uygulanan anket sonucunda elde edilen bulgular çerçevesinde test edilmiştir. Test sonucunda, probleme ilişkin ulaşılan bulgular ise, literatürde yer alan çalışmalarla birlikte değerlendirilerek yorumlanmıştır.

4.8 Araştırmanın Bulguları

Üniversite öğrencilerine anket uygulanarak elde edilen verilerden istatistiksel analizler aracılığıyla bulgulara ulaşılmıştır. Verilerden elde edilen sonuçlara göre betimsel bulgular; beş faktör kişilik özellikleri puanları, beden algısı puanları ve yaşam doyumu puanlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasına dair bulgular ve değişkenler arasındaki ilişkiye ait bulgular şeklinde ayrıntılı şekilde belirtilmiştir.

4.8.1. Betimsel Bulgular

Tablo 4.8.1.1’de katılımcıların demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımı gösterilmiştir.

Tablo 4.8.1.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Özellik	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	212	57,3
	Erkek	158	42,7
Yaş	18 yaş	46	12,4
	19 yaş	61	16,5
	20 yaş	66	17,8
	21 yaş	62	16,8
	22 yaş	46	12,4
	23 yaş	89	24,1
Anne öğrenim düzeyi	Okur yazar	50	13,5
	İlkokul	143	38,6
	Ortaokul	70	18,9
	Lise	66	17,8
	Üniversite	41	11,1
Baba öğrenim düzeyi	Okur yazar	24	6,5
	İlkokul	98	26,5
	Ortaokul	81	21,9
	Lise	93	25,1
	Üniversite	74	20,0
Ailenin ekonomik durumu	Düşük	22	5,9
	Orta	318	85,9
	Yüksek	30	8,1

Araştırmaya katılan 370 üniversite öğrencisinin %57,3’ü kadın, %42,7’si erkektir. Katılımcıların %12,4’ü 18 yaşında, %16,5’i 19 yaşında, %17,8’i 20 yaşında, %16,8’i 21 yaşında, %12,4’ü 22 yaşında, %24,1’i 23 yaşındadır. Katılımcıların %13,5’inin annesi okur yazar, %38,6’sının ilkokul, %18,9’unun ortaokul, %17,8’inin lise, %11,1’inin annesi üniversite düzeyinde öğrenim görmüştür. Katılımcıların %6,5’inin babası okur yazar, %26,5’inin ilkokul, %21,9’unun ortaokul, %25,1’inin lise, %20’sinin babası üniversite düzeyinde öğrenim görmüştür. Katılımcıların %5,9’u ailesinin ekonomik durumunu düşük düzeyde, %85,9’u orta düzeyde, %8,1’i ailesinin ekonomik durumunu yüksek düzeyde algılamaktadır (Tablo 4.8.1.1).

Tablo 4.8.1.2’de ölçek ve alt boyutlarının ortalama, standart sapma ve çarpıklık (Skewness) bilgilerinden oluşan betimsel istatistiklerine yer verilmiştir.

Tablo 4.8.1.2 Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri

Ölçek ve Alt Boyut	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık
Dışa Dönüklük	370	1,13	5,00	3,34	0,63	0,14
Duygusal dengesizlik (nevrotiklik)	370	1,13	5,00	2,95	0,64	0,14
Uyumluluk	370	1,67	4,89	3,62	0,55	-0,12
Sorumluluk	370	1,44	5,00	3,59	0,62	-0,19
Değişime Açıklık	370	2,40	5,00	3,78	0,57	-0,01
BEDEN ALGISI	370	1,80	5,00	3,63	0,54	-0,36
YAŞAM DOYUMU	370	1,00	5,00	3,02	0,86	-0,06

Beş faktör kişilik envanteri puanları incelendiğinde en yüksek düzeyde görülen kişilik özelliklerinin sırasıyla “değişime açıklık” ($3,78 \pm 0,57$), “uyumluluk” ($3,62 \pm 0,55$) ve sorumluluk ($3,59 \pm 0,62$) olduğu tespit edilmiştir. En düşük düzeyde görülen kişilik özelliği ise duygusal dengesizlik (nevrotiklik) ($2,95 \pm 0,64$) olarak tespit edilmiştir (Tablo 4.8.1.2).

Beden algısı puanı ($3,63 \pm 0,54$) “oldukça beğeniyorum” düzeyinde tespit edilmiştir (5-1=4/5=0,80; 1-1,80: hiç beğenmiyorum; 1,81-2,60: pek beğenmiyorum; 2,61-3,40: kararsızım; 3,41-4,20: oldukça beğeniyorum; 4,21-5,00: çok beğeniyorum) (Tablo 4.8.1.2).

Yaşam doyum puanı ($3,02 \pm 0,86$) orta düzeyde tespit edilmiştir (5-1=4/5=0,80; 1-1,80: çok düşük; 1,81-2,60: düşük; 2,61-3,40: orta; 3,41-4,20: yüksek; 4,21-5,00: çok yüksek) (Tablo 4.8.1.2).

4.8.2 Kişilik Özellikleri Puanlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 4.8.2.1’de kişilik özellikleri puanlarının katılımcıların cinsiyetine göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.2.1 Kişilik Özellikleri Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	P
Dışa Dönüklük	Kadın	212	3,38	0,64	1,57	0,116
	Erkek	158	3,28	0,60		
Duygusal dengesizlik (nevrotiklik)	Kadın	212	2,97	0,69	0,85	0,398
	Erkek	158	2,91	0,57		
Uyumluluk	Kadın	212	3,70	0,56	3,42	0,001
	Erkek	158	3,51	0,53		
Sorumluluk	Kadın	212	3,68	0,60	3,25	0,001
	Erkek	158	3,47	0,64		
Değişime Açıklık	Kadın	212	3,81	0,59	0,89	0,372
	Erkek	158	3,75	0,54		

Dışa dönüklük, duygusal dengesizlik (nevrotiklik) ve değişime açıklık kişilik özellikleri puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.8.2.1).

Uyumluluk ($t=3,42$; $p<0,05$) ve sorumluluk ($t=3,25$; $p<0,05$) kişilik özellikleri puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların uyumlu ve sorumlu kişilik özellikleri puanları, erkek katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 4.8.2.1).

Tablo 4.8.2.2’de kişilik özellikleri puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.2.2 Kişilik Özellikleri Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Yaş Grupları	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Dışa Dönüklük	A-18 yaş	46	3,39	0,64	1,13	0,346	
	B-19 yaş	61	3,23	0,54			
	C-20 yaş	66	3,34	0,63			
	D-21 yaş	62	3,25	0,59			
	E-22 yaş	46	3,37	0,65			
	F-23 yaş	89	3,43	0,68			
Duygusal dengesizlik (nevrotiklik)	A-18 yaş	46	3,12	0,61	3,91	0,002	A,B,C>E,F
	B-19 yaş	61	3,14	0,67			
	C-20 yaş	66	3,00	0,60			
	D-21 yaş	62	2,93	0,59			
	E-22 yaş	46	2,85	0,65			
	F-23 yaş	89	2,75	0,65			
Uyumluluk	A-18 yaş	46	3,48	0,49	2,95	0,013	F>A,B,D
	B-19 yaş	61	3,57	0,51			
	C-20 yaş	66	3,60	0,57			
	D-21 yaş	62	3,50	0,54			
	E-22 yaş	46	3,70	0,58			
	F-23 yaş	89	3,78	0,57			
Sorumluluk	A-18 yaş	46	3,51	0,71	0,96	0,443	
	B-19 yaş	61	3,51	0,56			
	C-20 yaş	66	3,60	0,56			
	D-21 yaş	62	3,58	0,65			
	E-22 yaş	46	3,58	0,65			
	F-23 yaş	89	3,70	0,62			
Değişime Açıklık	A-18 yaş	46	3,66	0,53	2,67	0,022	F>A,B,D
	B-19 yaş	61	3,68	0,56			
	C-20 yaş	66	3,78	0,58			
	D-21 yaş	62	3,70	0,54			
	E-22 yaş	46	3,88	0,60			
	F-23 yaş	89	3,93	0,57			

Dışa dönüklük ve sorumluluk kişilik özellikleri puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.8.2.2).

Duygusal dengesizlik (nevrotiklik) ($F=3,91$; $p<0,05$), uyumluluk ($F=2,95$; $p<0,05$) ve sorumluluk ($F=2,67$; $p<0,05$) kişilik özellikleri puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre;

-18, 19 ve 20 yaş katılımcıların duygusal dengesizlik (nevrotiklik) kişilik özellikleri puanları, 22 ve 23 yaş katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 4.8.2.2).

-23 yaş katılımcıların uyumluluk ve değişime açıklık kişilik özellikleri puanları, 18, 19 ve 21 yaş katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 4.8.2.2).

Tablo 4.8.2.3'te kişilik özellikleri puanlarının anne öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.2.3 Kişilik Özellikleri Puanlarının Anne Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Anne Öğrenim Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	P
Dışa Dönüklük	Okur yazar	50	3,19	0,44	1,58	0,179
	İlkokul	143	3,31	0,61		
	Ortaokul	70	3,44	0,61		
	Lise	66	3,34	0,74		
	Üniversite	41	3,45	0,67		
Duygusal dengesizlik (nevrotiklik)	Okur yazar	50	2,94	0,60	0,44	0,780
	İlkokul	143	2,98	0,66		
	Ortaokul	70	2,93	0,69		
	Lise	66	2,98	0,62		
	Üniversite	41	2,83	0,58		
Uyumluluk	Okur yazar	50	3,64	0,43	2,06	0,085
	İlkokul	143	3,69	0,49		
	Ortaokul	70	3,64	0,62		
	Lise	66	3,48	0,63		
	Üniversite	41	3,52	0,62		

Sorumluluk	Okur yazar	50	3,72	0,53		
	İlkokul	143	3,64	0,60		
	Ortaokul	70	3,59	0,73	1,81	0,127
	Lise	66	3,51	0,59		
	Üniversite	41	3,42	0,62		
Değişime Açıklık	Okur yazar	50	3,82	0,52		
	İlkokul	143	3,81	0,55		
	Ortaokul	70	3,78	0,67	0,28	0,894
	Lise	66	3,73	0,57		
	Üniversite	41	3,74	0,54		

Kişilik özellikleri puanlarının anne öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.8.2.3).

Tablo 4.8.2.4'te kişilik özellikleri puanlarının baba öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.2.4 Kişilik Özellikleri Puanlarının Baba Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Baba Öğrenim		$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
	Düzeyi	n					
Dışa Dönüklük	A-Okur yazar	24	3,24	0,45			D,E>A,B,C
	B-İlkokul	98	3,20	0,62			
	C-Ortaokul	81	3,27	0,60	3,27	0,012	
	D-Lise	93	3,47	0,63			
	E-Üniversite	74	3,46	0,68			
Duygusal dengesizlik (nevrotiklik)	A-Okur yazar	24	2,93	0,60			1,36 0,247
	B-İlkokul	98	2,97	0,65			
	C-Ortaokul	81	3,03	0,66			
	D-Lise	93	2,97	0,64			

	E-Üniversite	74	2,80	0,62		
	A-Okur yazar	24	3,77	0,49		
	B-İlkokul	98	3,67	0,47		
Uyumluluk	C-Ortaokul	81	3,53	0,54	1,28	0,277
	D-Lise	93	3,63	0,56		
	E-Üniversite	74	3,59	0,66		
	A-Okur yazar	24	3,74	0,49		
	B-İlkokul	98	3,64	0,58		
Sorumluluk	C-Ortaokul	81	3,48	0,66	1,68	0,155
	D-Lise	93	3,66	0,63		
	E-Üniversite	74	3,53	0,65		
	A-Okur yazar	24	3,83	0,48		
	B-İlkokul	98	3,76	0,55		
Değişime	C-Ortaokul	81	3,73	0,60	0,68	0,608
Açıklık	D-Lise	93	3,86	0,60		
	E-Üniversite	74	3,76	0,56		

Dışa dönüklük kişilik özellikleri puanlarının baba öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=3,27$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre babası lise ve üniversite düzeyinde öğrenim gören katılımcıların dışa dönüklük puanları, babası okur yazar, ilkokul ve ortaokul düzeyinde öğrenim gören katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 4.8.2.4).

Duygusal dengesizlik (nevrotiklik), uyumluluk, sorumluluk ve değişime açıklık kişilik özellikleri puanlarının baba öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.8.2.4).

Tablo 4.8.2.5'te kişilik özellikleri puanlarının algılanan aile ekonomik durumuna göre karşılaştırılmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.2.5 Kişilik Özellikleri Puanlarının Algılanan Aile Ekonomik Durumuna Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Aile Ekonomik Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Dışa Dönüklük	A-Düşük	22	2,96	0,58	4,54	0,011	B,C>A
	B-Orta	31					
		8	3,36	0,60			
	C-Yüksek	30	3,43	0,82			
Duygusal dengesizlik (nevrotiklik)	A-Düşük	22	3,13	0,73	0,90	0,409	
	B-Orta	31					
		8	2,94	0,64			
	C-Yüksek	30	2,94	0,63			
Uyumluluk	A-Düşük	22	3,49	0,67	1,47	0,232	
	B-Orta	31					
		8	3,64	0,54			
	C-Yüksek	30	3,50	0,58			
Sorumluluk	A-Düşük	22	3,46	0,64	1,49	0,226	
	B-Orta	31					
		8	3,62	0,62			
	C-Yüksek	30	3,45	0,57			
Değişime Açıklık	A-Düşük	22	3,65	0,71	0,66	0,519	
	B-Orta	31					
		8	3,79	0,57			
	C-Yüksek	30	3,75	0,52			

Dışa dönüklük kişilik özellikleri puanlarının algılanan aile ekonomik durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=4,54$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre aile ekonomik durumu orta ve yüksek düzeyde olan katılımcıların dışa dönüklük puanları, aile ekonomik

durumu düşük düzeyde olan katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 4.8.2.5).

Duygusal dengesizlik (nevrotiklik), uyumluluk, sorumluluk ve değişime açıklık kişilik özellikleri puanlarının algılanan aile ekonomik durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.8.2.5).

4.8.3 Beden Algısı Puanlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 4.8.3.1’de beden algısı puanlarının katılımcıların cinsiyetine göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.3.1 Beden Algısı Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	T	P
Kadın	212	3,59	0,58	-1,65	0,099
Erkek	158	3,69	0,47		

Beden algısı ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.8.3.1).

Tablo 4.8.3.2’de beden algısı puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.3.2. Beden Algısı Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	SS	F	p
A-18 yaş	46	3,48	1,85	0,10	2
B-19 yaş	61	3,64			
C-20 yaş	66	3,69			
D-21 yaş	62	3,54			
E-22 yaş	46	3,75			
F-23 yaş	89	3,67			

Beden algısı ölçek puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.8.3.2).

Tablo 4.8.3.3'te beden algısı puanlarının anne öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.3.3 Beden Algısı Puanlarının Anne Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Anne Öğrenim Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	P
Okur yazar	50	3,58	0,53		
İlkokul	143	3,61	0,54		
Ortaokul	70	3,75	0,52	1,26	0,285
Lise	66	3,59	0,57		
Üniversite	41	3,67	0,50		

Beden algısı ölçek puanlarının anne öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.8.3.3).

Tablo 4.8.3.4'te beden algısı puanlarının baba öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.3.4 Beden Algısı Puanlarının Baba Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Baba Öğrenim Düzeyi	n	$\bar{X}$	SS	F	P
A-Okur yazar	24	3,43	0,60		
B-İlkokul	98	3,64	0,46		
C-Ortaokul	81	3,61	0,56	1,14	0,338
D-Lise	93	3,65	0,57		
E-Üniversite	74	3,69	0,53		

Beden algısı ölçek puanlarının baba öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.8.3.4).

Tablo 4.8.3.5'te beden algısı puanlarının algılanan aile ekonomik durumuna göre karşılaştırılmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.3.5 Beden Algısı Puanlarının Algılanan Aile Ekonomik Durumuna Göre Karşılaştırılması

Aile Ekonomik Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	p
A-Düşük	22	3,58	0,60	0,76	0,469
B-Orta	31				
C-Yüksek	8	3,63	0,54		
	30	3,74	0,44		

Beden algısı ölçek puanlarının algılanan aile ekonomik durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.8.3.5).

4.8.4 Yaşam Doyumu Puanlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 4.8.4.1'de yaşam doyumu puanlarının katılımcıların cinsiyetine göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.4.1 Yaşam Doyumu Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	T	P
Kadın	212	3,05	0,83	0,80	0,424
Erkek	158	2,98	0,89		

Yaşam doyumu ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.8.4.1).

Tablo 4.8.4.2’de yaşam doyumu puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.4.2 Yaşam Doyumu Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	SS	F	p
A-18 yaş	46	2,89			
B-19 yaş	61	2,99			
C-20 yaş	66	3,10		0,34	0,88
D-21 yaş	62	3,02			8
E-22 yaş	46	3,02			
F-23 yaş	89	3,04			

Yaşam doyumu ölçek puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.8.4.2).

Tablo 4.8.4.3’te yaşam doyumu puanlarının anne öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.4.3 Yaşam Doyumu Puanlarının Anne Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Anne Öğrenim Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	P
Okur yazar	50	2,81	0,74		
İlkokul	143	2,94	0,81		
Ortaokul	70	3,19	0,93	2,37	0,052
Lise	66	3,04	0,89		
Üniversite	41	3,22	0,91		

Yaşam doyumu ölçek puanlarının anne öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.8.4.3).

Tablo 4.8.4.4’te yaşam doyumu puanlarının baba öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.4.4 Yaşam Doyumu Puanlarının Baba Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Baba Öğrenim Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
A-Okur yazar	24	2,83	0,64			D,E>A,B,C
B-İlkokul	98	2,90	0,86			
C-Ortaokul	81	2,85	0,91	3,45	0,009	
D-Lise	93	3,24	0,84			
E-Üniversite	74	3,12	0,82			

Yaşam doyumu puanlarının baba öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=3,45$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre babası lise ve üniversite düzeyinde öğrenim gören katılımcıların yaşam doyumu puanları, babası okur yazar, ilkokul ve ortaokul düzeyinde öğrenim gören katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 4.8.4.4).

Tablo 4.8.4.5'te yaşam doyumu puanlarının algılanan aile ekonomik durumuna göre karşılaştırılmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.4.5 Yaşam Doyumu Puanlarının Algılanan Aile Ekonomik Durumuna Göre Karşılaştırılması

Aile Ekonomik Durumu	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
A-Düşük	22	2,38	1,01			B,C>A
B-Orta	318	3,02	0,84	11,13	0,000	
C-Yüksek	30	3,49	0,66			

Yaşam doyumu puanlarının algılanan aile ekonomik durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=11,13$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu

belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre aile ekonomik durumu orta ve yüksek düzeyde olan katılımcıların yaşam doyumu puanları, aile ekonomik durumu düşük düzeyde olan katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 4.8.4.5).

4.8.5 Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Tablo 4.8.5.1’de kişilik özellikleri, beden algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.5.1 Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	2	3	4	5	6	7
1-Dışa Dönüklük	-0,37**	0,30**	0,35**	0,47**	0,31**	0,32**
2-Duygusal dengesizlik (nevrotiklik)	1	-0,41**	-0,30**	-0,33**	-0,27**	-0,27**
3-Uyumluluk		1	0,51**	0,37**	0,12*	0,14**
4-Sorumluluk			1	0,46**	0,28**	0,21**
5-Değişime Açıklık				1	0,38**	0,23**
6-BEDEN ALGISI					1	0,40**
7-YAŞAM DOYUMU						1

*p<0,05 **p<0,01

Dışa dönüklük puanları ile beden algısı ($r=0,31$; $p<0,05$) ve yaşam doyumu ($r=0,32$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Dışa dönük kişiliğe sahip katılımcıların beden algısı ve yaşam doyumu yüksek düzeydedir (Tablo 4.8.5.1).

Duygusal dengesizlik (nevrotiklik) puanları ile beden algısı ($r=-0,27$; $p<0,05$) ve yaşam doyumu ($r=-0,27$; $p<0,05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Duygusal olarak dengesiz (nevrotik) kişiliğe sahip katılımcıların beden algısı ve yaşam doyumu düşük düzeydedir (Tablo 4.8.5.1).

Uyumluluk puanları ile beden algısı ($r=0,12$; $p<0,05$) ve yaşam doyumu ($r=0,14$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Uyumlu kişiliğe sahip katılımcıların beden algısı ve yaşam doyumu yüksek düzeydedir (Tablo 4.8.5.1).

Sorumluluk puanları ile beden algısı ($r=0,28$; $p<0,05$) ve yaşam doyumu ($r=0,21$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sorumlu kişiliğe sahip katılımcıların beden algısı ve yaşam doyumu yüksek düzeydedir (Tablo 4.8.5.1).

Değişime açıklık puanları ile beden algısı ($r=0,38$; $p<0,05$) ve yaşam doyumu ($r=0,23$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Değişime açık kişiliğe sahip katılımcıların beden algısı ve yaşam doyumu yüksek düzeydedir (Tablo 4.8.5.1).

Beden algısı puanları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0,40$; $p<0,05$). Beden algısı olumlu olan katılımcıların yaşam doyumu yüksek düzeydedir (Tablo 4.8.5.1).

Tablo 4.8.5.2’de kişilik özelliklerinin, beden algısı üzerindeki etkisine ait çoklu regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.5.2 Kişilik Özelliklerinin Beden Algısı Üzerindeki Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	SH _B	B	T	P
Sabit	2,806	0,323		8,695	0,000
Dışa Dönüklük	0,107	0,048	0,125	2,245	0,025
Duygusal dengesizlik (nevrotiklik)	-0,127	0,045	-0,152	-2,830	0,005
Uyumluluk	0,148	0,056	0,152	2,637	0,009
Sorumluluk	0,136	0,050	0,158	2,705	0,007
Değişime Açıklık	0,236	0,054	0,251	4,355	0,000
R=0,447 R ² =0,200ΔR ² =0,189					
F _(5;364) =18,196 p=0,000					

Kişilik özellikleri ile beden algısı arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu görülmektedir ($F_{(5;364)}=18,20$; $p<0,05$). Kişilik özellikleri, beden algısı değişkenindeki değişimin yaklaşık %19'unu açıklamaktadır ($\Delta R^2=0,189$).

Regresyon katsayıları ve katsayıların anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde önem sırasına göre değişime açıklık ($\beta=0,25$; $t=4,35$; $p<0,05$), sorumluluk ($\beta=0,16$; $t=2,70$; $p<0,05$), uyumluluk ($\beta=0,15$; $t=2,64$; $p<0,05$), dışa dönüklük ($\beta=0,12$; $t=2,24$; $p<0,05$) kişilik özelliklerine ait puanların, beden algısı üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu; duygusal dengesizlik (nevrotiklik) kişilik özelliğinin beden algısı üzerinde ($\beta=-0,15$; $t=-2,83$; $p<0,05$) negatif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve değişime açıklık arttıkça beden algısı da olumlu artış göstermektedir. Duygusal olarak dengesiz (nevrotik)lik arttıkça beden algısı olumsuz yönde etkilenmektedir.

Tablo 4.8.5.3'te kişilik özelliklerinin, yaşam doyumu üzerindeki etkisine ait çoklu regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8.5.3 Kişilik Özelliklerinin Yaşam doyumu Üzerindeki Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	SH _B	B	T	P
Sabit	2,337	0,535		4,370	0,000
Dışa Dönüklük	0,289	0,079	0,212	3,671	0,000
Duygusal dengesizlik (nevrotiklik)	-0,235	0,075	-0,176	-3,156	0,002
Uyumluluk	-0,103	0,093	-0,066	-1,109	0,268
Sorumluluk	0,120	0,083	0,087	1,435	0,152
Değişime Açıklık	0,093	0,090	0,062	1,032	0,303
R=0,372 R ² =0,139 ΔR ² =0,127					
F _(5;364) =11,727 p=0,000					

Kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu görülmektedir ($F_{(5; 364)}=11,73$; $p<0,05$). Kişilik özellikleri, yaşam doyumu değişkenindeki değişimin yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır ($\Delta R^2=0,139$).

Regresyon katsayıları ve katsayıların anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde dışa dönüklük kişilik özelliği puanlarının, yaşam doyumu üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu ($\beta=0,21$; $t=3,67$; $p<0,05$); duygusal dengesizlik (nevrotiklik) kişilik özelliğinin yaşam doyumu üzerinde ($\beta=-0,18$; $t=-3,16$; $p<0,05$) negatif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Uyumluluk, sorumluluk ve değişime açıklık kişilik özelliklerinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkisi bulunmamaktadır. Dışa dönüklük arttıkça yaşam doyumu da olumlu artış göstermektedir. Duygusal olarak dengesiz (nevrotik)lik arttıkça yaşam doyumu olumsuz yönde etkilenmektedir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik boyutlarının beden algısı ve yaşam doyumu düzeyine etkisi olup olmadığı araştırılıp, sonuçlar yorumlanmıştır.

Araştırmaya 370 kişi katılmış olup, katılımcıların % 57'si kadın, % 43'ü erkektir. Katılımcıların yaşları 18-23 ve üzeri yaş aralığında olup her aralığa dengeli dağılmıştır. Katılımcıların anne ve baba eğitim seviyesi okuryazar, ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite alt değişkenlerine de dengeli dağılmıştır. Algılanan aile ekonomik durumunun % 86 sınıfın orta düzey olduğu yapılan çalışma sonucunda tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinde görülen kişilik özelliklerinin sırasıyla değişime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk olduğu; duygusal dengesizlik (nevrotiklik) kişilik özelliğinin ise çok düşük düzeyde bulunduğu sonucuna varılmıştır. Tansel (2015) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında uyumluluk, sorumluluk, değişime açıklık ve dışa dönüklük kişilik özelliklerinin yüksek düzeyde; nevrotiklik (duygusal dengesizlik) kişilik özelliğinin düşük düzeyde olduğu bulgularını elde etmiştir. Benzer bulgular Yalçınkaya (2017), Arslan (2018), Karataş (2018), Sözcan (2019) ve Güvel (2019) bulunmaktadır. Bu çalışmanın sonuçlarıyla alanyazın sonuçları doğrusallık göstermekte olup üniversite öğrencilerinin dışa dönüklük, değişime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk olumlu kişilik özelliklerinin yüksek düzeyde; olumsuz kişilik özelliklerinden olan nevrotik kişilik özelliğinin düşük düzeyde olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Ayrıca çalışmada üniversite öğrencilerinin beden algılarının oldukça beğeniyorum düzeyinde olduğu bulgusu elde edilmiştir. Öncel (2011) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencilerin beden algısının memnunum düzeyinde olduğu bulgularını elde etmiştir. Çiftçi (2012), Yağız (2014), Onat (2018), Uğur (2019) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında öğrencilerin beden algısının aynı şekilde oldukça beğeniyorum düzeyinde olduğu bulgularını elde etmişlerdir. . Bu çalışmanın sonuçlarıyla alanyazın sonuçları doğrusallık göstermekte üniversite öğrencilerinin beden algısının genel olarak olumlu olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Son değişken olan yaşam doyumunun sonuçlarına bakıldığında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının orta düzeyde olduğu bulgusu elde edilmiştir. Saygılı ve

arkadaşları (2017), Eken (2018), İnce (2018), Okkassov (2018), Özavci (2018), Şahin (2018), Özger (2019), Ercan (2019) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumunun orta seviyede olduğu bulgularını elde etmişlerdi. Bu çalışmanın sonuçlarıyla alanyazın sonuçları doğrusallık göstermekte olup, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun orta düzeyde olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

Yapılan analizler sonucunda ilk olarak beş faktör kişilik özellikleriyle demografik özellikler (cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim düzeyi, ailenin algılanan ekonomik düzeyi) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır sorusuna yanıt aranmıştır. Buna göre; cinsiyet değişkeni için, dışa dönüklük, nevrotiklik ve değişime açıklık boyutları için anlamlı fark bulunamazken uyumluluk ve sorumluluk boyutları için anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu sonuca göre kadın katılımcıların uyumluluk ve sorumluluk puanları yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç değerlendirildiğinde bu durum toplumsal cinsiyetin bireyler üzerindeki etkileri olarak yorumlanabilmektedir.

Menteşe (2017) çalışmasında kişilik özelliklerinin cinsiyet faktörüne göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularını elde etmiştir. Arslan (2018) ise çalışmasında dışa dönüklük, duygusal dengesizlik (nevrotiklik) ve değişime açıklık kişilik özellikleri puanlarının cinsiyet faktörüne göre anlamlı farklılık göstermediği; kadın öğrencilerin uyumlu kişilik özelliklerinin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgularını elde etmiştir. Sözcü (2019) çalışmasında dışa dönüklük, değişime açıklık ve duygusal dengesizlik (nevrotiklik) kişilik özellikleri puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği; kadın öğrencilerin uyumlu ve sorumlu kişilik özelliklerinin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgularını elde etmiştir. Bu çalışma bulgularıyla literatür bulguları genel anlamda benzerlik göstermekte olup kadın öğrencilerin uyumlu ve sorumlu kişilik özelliklerinin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Yaş değişkeni değerlendirildiğinde dışa dönüklük ve sorumluluk boyutları için anlamlı fark çıkmazken, nevrotiklik, uyumluluk ve değişime açıklık boyutları için anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuca göre;

18, 19 ve 20 yaş katılımcılarının nevrotiklik puanları 22 ve 23 yaş aralığına göre anlamlı düzeyde daha yüksek tespit edilmiştir.

22 ve 23 yaş katılımcılarının uyumluluk ve değişime açıklık puanları 18, 19 ve 21 yaş katılımcılarının puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonucun nedenleri düşünüldüğünde yaşla beraber gelişen, olgunlaşan kişiliğin etkilerinden söz etmek mümkündür. Bireyler ergenlik döneminin sonlarına doğru geldikçe fiziksel ve duygusal değişimlerin etkisinden kurtulmaya, psikososyal olgunlaşma ile başlayan kişinin kimlik duygusunu kazanmasıyla sonlanan bu dönemin bitişiyle uyumluluk ve sorumluluk değerlerinde artış olurken nevrotiklik değerlerinde düşüş olduğu düşünülmektedir.

Terlemez (2019) çalışmasında sorumluluk kişilik özelliği ile yaş arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulgularını elde etmiştir. Mentеше (2017) araştırmasında uyumluluk kişilik özelliği ile yaş arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Güvel (2019) yetişkinlerle yaptığı çalışmada, Ercan (2019) ortaöğretim öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında kişilik özelliklerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Kaya (2017) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında 23 yaş ve üzeri öğrencilerin nevrotiklik kişilik özelliklerinin 17-22 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Bu araştırma sonuçlarıyla alanyazın sonuçlarının genel olarak paralellik gösterdiği tespit edilmiş olup kişilik özelliklerinin tümünün yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği; duygusal dengesizlik kişilik özelliğinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anne öğrenim düzeyiyle kişilik özellikleri arasında anlamlı farklılık bulunmazken baba öğrenim düzeyi için anlamlı farklılık bulunmuştur. Baba eğitim durumuyla nevrotiklik, uyumluluk, sorumluluk ve değişime açıklık boyutları arasında anlamlı bir ilişki yokken dışa dönüklük boyutu için anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu verilere göre; babası lise ve üniversite mezunu olan öğrencilerin puanları, babası okuryazar, ilkokul ve ortaokul mezunu olanların puanlarına göre yüksek çıkmıştır. Bu sonucu doğrular nitelikte bir çok araştırma ebeveynlerin eğitim düzeyi yükseldikçe geleneksel çocuk yetiştirme tutumlarından uzaklaştıkları yönündedir. (Ayyıldız, 2005; Mızrakçı, 1994; Ömeroğlu, 1996; Özyürek ve Şahin, 2005). Tudge ve arkadaşlarının (2000) çalışmasında, eğitim düzeyi yüksek olan ebeveynlerin düşük olanlara göre çocukların gelişiminde onlara özgürlük vermeye daha fazla inandıkları ve çocukların kendilerini yönetmelerine önem verdikleri belirlenmiştir. Benzer şekilde Rafferty ve Griffin'in (2010) çalışmasında da eğitim düzeyi düşük olan

ebeynlerin daha az pozitif ebeveynlik davranışları gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim düzeyi yüksek olan anne ve babalar kendilerini otorite olarak görmemekte, çocuk yetiştirmede kendi kurallarını uygulamamaktadır.

Kaya (2011), Köse (2015) ve Yılmaz (2019) ergenlerle gerçekleştirdikleri çalışmalarında kişilik özelliklerinin anne ve baba öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşmışlardır. Bu çalışma bulguları ile literatür bulgularının anne eğitim düzeyi olarak paralellik gösterdiği; anne öğreniminin kişilik özellikleri ile ilişkili olmadığı; buna karşın baba öğrenim düzeyi yüksek olan bireylerin dışa dönük kişilik özelliklerinin daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Son olarak ailenin algılanan ekonomik düzeyi değişkeni incelendiğinde nevroitiklik, uyumluluk, sorumluluk ve değişime açıklık boyutları için anlamlı bir ilişki bulunmazken, dışa dönüklük boyutu için anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre; ailelerinin ekonomik düzeyleri orta ve yüksek olan katılımcıların puanları ailelerinin ekonomik durumları düşük olanlara göre yüksek bulunmuştur. Bu anlamlı ilişkinin çıkmasının nedeni olarak maddi imkanların artmasının birey üzerinde sosyal ilişkilerin ve entelektüel gelişimlerin hızlanmasına olanak sağladığı yönündedir. Ömeroğlu (1996) aylık gelir artışına paralel olarak anne ve babaların demokratik tutumlarının arttığını bulmuştur. Tudge ve arkadaşlarının (2000) çalışmasında da aylık geliri yüksek olan annelerin çocuğun kendini yönetmesini ve bağımsız olmasını daha fazla destekledikleri bulunmuştur.

Kaya (2011), Köse (2015), Kaya (2017), Yılmaz (2019) öğrencilerle gerçekleştirdikleri çalışmalarında kişilik özellikleri ile ailenin aylık geliri arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna varmışlardır. Bu araştırma sonuçlarıyla alanyazın sonuçlarının genel olarak dışadönüklük kişilik boyutu dışında paralellik gösterdiği ve aile ekonomik durumunun yüksek olmasının bireylerin dışa dönük kişilik özelliklerinin gelişimine katkı sağladığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Araştırmanın ikinci değişkeni olan beden algısı puanlarının demografik özelliklere göre karşılaştırılmasına ait bulgulara bakıldığında beden algısı ölçek puanlarının cinsiyete, yaş gruplarına, anne ve baba öğrenim seviyesine, ailenin ekonomik durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulguları elde edilmiştir. Kuru ve Baştuğ (2008), Güçlü ve Yentürk (2008), Öncel (2011), Uğur (2019) çalışmalarında beden algısının cinsiyete göre anlamlı

farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Çiftçi (2012) ise çalışmasında beden algısının erkek öğrencilerde daha yüksek olduğu; yaş, anne ve baba eğitim durumu, aile gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularını elde etmiştir. Yaş değişkeni için; Tuğay (2019) çalışmasında beden algısının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusunu elde etmiştir. Bu araştırma sonuçlarıyla alanyazın sonuçları paralellik göstermekte olup beden algısının demografik özelliklerle ilişkili olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Araştırmanın üçüncü değişkeni olan yaşam doyumu ile baba öğrenim düzeyi ve algılanan aile ekonomik durumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilirken cinsiyet, yaş ve anne öğrenim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuca göre;

Babası lise ve üniversite mezunu olan katılımcıların okuryazar, ilkokul ve ortaokul mezunu olanlara göre yaşam doyumu puanları yüksek bulunmuştur. Yapılan araştırmalarda da, anne ve babaların öğrenim düzeyi arttıkça çocuklarına karşı demokratik tutumlarının arttığını, öğrenim düzeyi düştükçe daha fazla baskı ve disiplini benimsediklerini göstermektedir (Mızrakçı:1994; Yalkın:1994; Arı, Bayhan ve Artan: 1995; Şendoğdu: 2000; Özyürek ve Poyraz:2005). Bu açıdan bakıldığında ailede baskının artmasının yaşam doyumunu düşüreceği öngörülmektedir.

İnce (2018) ve Şahin (2018) çalışmalarında yaşam doyumunun cinsiyet ve yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularını elde etmişlerdir. Özavci (2018) ve Ercan (2019) çalışmalarında yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularını elde etmişlerdir. Özger (2019) çalışmasında yaşam doyumunun cinsiyete, yaş gruplarına, anne ve baba öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularını elde etmiştir. Bu çalışma bulgularıyla literatür bulgularının paralellik gösterdiği; cinsiyet, yaş, anne öğrenim düzeyinin yaşam doyumu ile ilişkili olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Algılanan aile ekonomik düzeyinde ise ekonomik durumları orta ve yüksek olanların, düşük olanlara göre yaşam doyumu puanları yüksek bulunmuştur. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında gelir düzeyi bulunması bu sonucu doğrular niteliktedir.

Eken (2018), İnce (2018) çalışmasında ailesinin aylık geliri orta ve yüksek düzeyde olan öğrencilerin yaşam doyumunun, aile gelir düzeyi düşük düzeyde olanlara göre anlamlı

düzyeyde daha yüksek olduğu bulgularını elde etmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarıyla alanyazın sonuçları doğrusallık göstermekte olup aile ekonomik durumu iyi veya çok iyi düzeyde olan bireylerin yaşam doyumunun da yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Değişkenlerin kendi aralarındaki ilişki incelendiğinde ilk olarak kişilik özellikleri, beden algısı ve yaşam doyumunu birlikte değerlendirilmiştir. Bulgular aşağıdaki gibidir.

Dışa dönüklük puanları yüksek olan katılımcıların beden algıları olumlu ve yaşam doyumunu düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu sonuç sosyal, iletişim gücü yüksek bireylerin beden imajlarının pozitif ve yaşamdan aldıkları zevkin de yüksek olduğunu bize düşündürmektedir. Benzer bir sonuç yaşam doyumunu açısından Doğan (2015)' ın 459 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada ve Jashanloo ve Afshari (2011)'nin 235 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada görölmekteyken Lounsbury vd. (2005)'nin yaptığı çalışmada anlamlı farklılık görölmemiştir. Tazegöl (2018)'in araştırma bulgularına göre dışadönüklük özelliğı ile sporcuların bedenlerini beğenme durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bunun dışında literatür taranırken beden algısı ve kişilik özellikleri üzerine yapılan bir araştırmaya genel anlamda rastlanılamamıştır. Bu durum araştırmanın alanyazına sunacağı katkı açısından önem taşımaktadır.

Nevrotiklik puanları yüksek olan katılımcıların beden algıları olumsuz ve yaşam doyumunu düzeyleri düşük bulunmuştur. Bu sonuç depresif yatkınlığı olan bireylerin beden imajlarının negatif ve yaşamdan aldıkları zevkin de düşük olduğunu bize işaret etmektedir. Jashanloo ve Afshari (2011), Doğan (2015) ve Lounsbury vd. (2005)'nin yaşam doyumunu ve kişilik özellikleri üzerine yaptıkları araştırmada da benzer bir sonuçla karşılaşmışlardır. Tok ve arkadaşları (2010) kişilik özellikleri ile beden algısı üzerine yaptıkları araştırmada bu çalışmayla paralel olarak nevroitiklik ile beden algısı arasında negatif bir ilişki tespit etmişlerdir.

Yumuşak başlılık puanları yüksek olan katılımcıların beden algıları olumlu ve yaşam doyumunu düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar naif, sakin bireylerin beden imajlarının pozitif ve yaşamdan aldıkları zevkin de yüksek olduğunu düşündürmektedir. Lounsbury vd. (2005) 'nin çalışması da bu yönden araştırma sonuçlarına paralellik göstermektedir.

Sorumluluk puanları yüksek olan katılımcıların beden algıları olumlu ve yaşam doyumunu düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu sonuç dikkatli, titiz bireylerin beden imajlarının

pozitif ve yaşamdan aldıkları zevkin yüksek olduğuna yorulmaktadır. Doğan (2015) ‘in çalışması yaşam doyumu açısından araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Tor ve arkadaşları (2010)’nın çalışması, bu araştırmadaki sorumluluk ile beden algısı arasında çıkan bulguyla paralellik göstermektedir.

Değişime açıklık puanları yüksek olan katılımcıların beden algıları olumlu ve yaşam doyumu düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu sonuç yenilikçi, entelektüel bireylerin beden imajlarının pozitif ve yaşamdan aldıkları zevkin yüksek olduğunu işaret etmektedir. Yaşam doyumu açısından Doğan (2015), beden algısı açısından ise Tok ve arkadaşları (2010) çalışmalarında bu sonuca benzer bulgular elde etmişlerdir.

Değişkenler arası incelenen ilişkilerden beden algısı ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuç bize beden imajları olumlu olan bireylerin yaşamdan aldıkları zevkin de yüksek olduğunu düşündürmektedir.

Son olarak kişilik özellikleri ve beden algısı arasında yapılan incelemede ise dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve değişime açıklık boyutlarının puanları arttıkça beden algısının da olumlu artış gösterdiği, nevroitiklik boyutunun puanı arttıkça ise beden algısını olumsuz yönde etkilediği sonucu araştırmanın bulguları arasındadır. Bu bulgunun beden algısı üzerine çalışma yapan alandaki uzmanlara izleyecekleri yol üzerine bakış açısı geliştirecek bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Tok ve arkadaşları (2010) çalışmalarında olumlu kişilik özelliklerinin beden algısı üzerinde pozitif yönlü; nevroitik kişilik özelliğinin negatif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu bulgularını elde etmişlerdir. Öztürk ile arkadaşları (2015) araştırmalarında dışa dönüklük ve uyumluluk kişilik özelliklerinin beden algısı üzerinde pozitif yönlü; duygusal dengesizlik (nevroitiklik) kişilik özelliğinin beden algısı üzerinde negatif etkiye sahip olduğu bulgularını elde etmişlerdir. Tazegül (2018) çalışmasında dışadönüklük kişilik özelliğinin beden algısı üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu bulgularını elde etmiştir.

Kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında ise dışa dönüklük boyutunun puanı arttıkça yaşam doyumu düzeyinin de yükseldiği, nevroitiklik boyutunun puanı arttıkça yaşam doyumu düzeyinin düştüğü görülmektedir. Bu sonuç bizi sosyal ilişkileri kuvvetli, sıcak kanlı ve girişken insanların hayattan daha fazla zevk aldıkları,

depresif tutuma yatkınlığı olan bireylerin ise yaşamdan daha az zevk aldıkları sonucuna götürmektedir.

Ercan (2019) çalışmasında dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu; nevrotiklik ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu; dışadönüklüğün yaşam doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu bulgularını elde etmiştir. Saygılı ve arkadaşları (2017) olumlu kişilik özelliklerinin yaşam doyumunu pozitif yönde; olumsuz kişilik özelliklerinin yaşam doyumunu negatif yönde etkilediği bulgularına ulaşmışlardır. Bu çalışmanın sonuçlarıyla alanyazın sonuçları doğrusalılık göstermekte olup, dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk, değişime açıklık olumlu kişilik özelliklerinin beden algısı ve yaşam doyumu ile pozitif yönlü ilişkili olduğu ve beden algısı ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda çalışmanın ana problemi olan beş faktörlü kişilik özellikleri ile beden algısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tüm bu bilgilerin ışığında çıkan sonuçların literatüre olumlu katkılarda bulunacağı, beden algısıyla ilgili problemlerde ve yaşam doyumu düşük, depresyon belirtileri gösteren hastalarda terapi sırasında izlenecek yollar için alternatifler doğuracağına inanılmaktadır. Ayrıca çalışma, okullarda görev alan psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğretmenlerinin aracılığıyla, bu kurumlarda görev alan diğer çalışanların kişilik özellikleri, beden algısı, yaşam doyumu kavramları hakkında ve birbirleriyle olan ilişkilerinde bilgilendirilerek, beden algısı ve yaşam doyumu konularında sorun yaşayan öğrencilerin kişilik özellikleri sayesinde daha kolay fark edilebilmesi, doğru çıkarım ve yönlendirmelerde bulunulmasının kişinin tedavi sürecini hızlandıracağı düşünülmektedir.

5.1 Araştırmanın Sınırlılıkları

Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özelliklerinin beden algısı ve yaşam doyumu düzeyine etkisi olup olmadığı araştırmak amacıyla yapılan bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak bu çalışma, araştırmaya gönüllü olarak katılan İstanbul Arel Üniversitesi öğrencileri ve 18-23 ve üstü yaş arasındaki bireylerle sınırlıdır. İkinci olarak bu araştırma, Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Ölçeği (BFKÖ), Beden Algısı

Ölçeği (BAÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile sınırlı olmaktadır. Zaman olaraksa yalnızca çalışmanın uygulandığı dönemi içine almaktadır. Son olarak bu araştırma sadece nicel araştırma yöntemleriyle elde edilen verileri içermektedir.

5.2 Gelecekteki Çalışmalar İçin Öneriler

Bu araştırma sonunda ortaya çıkan sonuçlara dayalı olarak genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin beş faktör kişilik özelliklerinin beden algısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki konusunda bazı çıkarımlar ortaya atılmıştır. Fakat konunun çok farklı boyutlarının da tespit edilebilmesi için yeni araştırmalara ihtiyaç duyulduğu ortadadır. Yapılacak araştırmaların ilk olarak bu araştırma dışında kalan ergenlik dönemi içindeki bireylere odaklanmasında yarar vardır. Özellikle beden algısı problemlerinin ergenlik döneminde oluşmaya başlaması bu döneme ait oluşturulacak çalışmaların önemini arttıracaktır. Aynı zamanda bazı araştırmaların klinik olan ve olmayan vakalar üzerine eğilerek bu iki grup arasındaki farkları ortaya çıkarması önem arz etmektedir. Son olarak araştırmalarda daha doyurucu veriler elde edilebilmesi için hem nicel hem de nitel çalışma yöntemlerinin aynı anda uygulanması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Abu-Bader, S., Rogers, A., & Barusch, A. S. (2002). Predictors of life satisfaction in frail elderly. *Journal of Gerontological Social Work*, 38(3), 3-17.
- Adler, Alfred, (2004), İnsan Doğasını Anlamak, Başkaya, Deniz, (çev), İlya İzmir Yayınevi
- Akandere, M., Meryem, A. C. A. R., & Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 23-32.
- Aktaş, H. ve Tepe, M. (2015). Reklamlarda temsil edilen kadın bedeni türlerine üniversiteli gençlerin bakışı: Amasya Üniversitesi örneği. *International Journal of Social Sciences and Education Research* 1(2), 612-624.
- Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. Psychological study. *Psychological monographs*, 47(1), i.
- Anbar, H. (2013). *Lise öğrencilerinde vücut algısı değişkeninin çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi ve vücut algısı ölçeğinin geçerlik-güvenirlik çalışması*. Ankara Üniversitesi: Lisans tezi.
- Andrews, F. Whitney. S.(1976). *Social indicators of Well-Being*.
- Annak, B. B. (2005). *Sosyal destek, sosyal Ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Duygu Durum ve Anksiyete Bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar Açısından bir karşılaştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Arasan-Acar, B., (2010), *Akademisyenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi, Uşak.
- Arı, M., Bayhan, P. ve Artan İ. (1995). Farklı ana-baba tutumlarının 4–11 yaş grubu çocuklarında görülen problem durumlarına etkisinin araştırılması, 10. Ya-Pa Okulöncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri, İstanbul: Ya-Pa Yayın Paz. San. Tic. A.Ş., 23-38.

- Arslan, A. (2018). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Mesleki Kişilik Tipleri ile Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Malatya: İnönü Üniversitesi EBE.
- Arslan, H. S., İşigüzel, İ., Hacıyakupoğlu, G. ve Avcı A. (1996). Gözlük takan ergenlerde beden imajı doyumu ve depresyon: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Düşünen Adam* 9(1), 4-7.
- Arslan, S. (2015). Adult attachment, stage of threat, and romantic jealousy in relation to psychopathological symptoms: importance of personal characteristics and quality of relationship. *Unpublished graduate dissertation, Middle East Technical university, Ankara*.
- Arslan, S. H., Hacıyakupoğlu, G., & Avcı, A. (1996). Gözlük Takan Ergenlerde Beden İmajı Doyumu ve Depresyon: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Düşünen Adam*, (1996-I), 4-7.
- Arslangiray, N. (2013). *Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri*. Ankara Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Avşaroğlu , S., Deniz, M. E., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115- 129
- Aydın, G., & Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 2-9.
- Aysan, F., & Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam Doyumu, stresle Başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir İli Örnekleme. X. U.
- Ayyıldız, T. (2005). Zonguldak İl Merkezinde 0-6 Yaş Çocuğu Olan Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karaelmas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Zonguldak.
- Babacan Gümüş, A., Çevik, N., Hataf Hyusni, S., Biçen, Ş., Keskin, G. ve Tuna Malak, A. (2011). Gebelikte benlik saygısı ve beden imajı ile ilişkili özellikler. *Anadolu Tıbbi Araştırmalar Dergisi* 5(1), 7-14.

- Beğenirbaş, M., and Yalçın, R.C. (2012), Öğretmenlerin Kişilik Özelliklerinin Duygusal emek gösterimlerine etkileri. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 47-65.
- Bektaş, D. Y. (2004). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi* 3(22), 67-75.
- Benli, S. S., & Yıldırım, A. (2017). Hemşirelerde yaşam doyumu ve ölüme karşı tutum arasındaki ilişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 167-179.
- Bozkurt, Öznur, (2006), Girişimcilik Eğiliminde Kişilik Özelliklerinin Önemi.
- Bozkurt, T. (1991). Genel yaşam doyumuna katkılan açısından yaşam alanları *Management Thinking*.
- Bozkurt, T. (1991). Genel yaşam doyumuna katkılan açısından yaşam alanları *Management Thinking*.
- Braun, P. M. (1977). *Psychological well being and location in the social structure*. Doctoral Dissertation, University Of Southern California, USA.
- Bryant, F. B., & Marquez, J. T. (1986). Educational status and the structure of Subjective Well-Being in men and women. *Social Psychology Quarterly*, 49(2), 142- 153.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (1. Baskı). (İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Bülteni 7(30), 61-71.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. 14. Baskı. Ankara: PEGEM Akademi.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *(The quality of American life Perceptions, evaluations, and satisfaction*. New York: Russell.
- Canatan K.(Editör) (2011).*Beden Sosyolojisi*, İstanbul: Açılım Kitap, sayfa no 371-393.
- Ceng, E. (2018), Algı yönetimi aracı olarak twitter kullanımına ilişkin siyasal Bir Analiz. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 663-689.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M. ve Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 975-90.

- Cohen, A. B., Pierce, J. D., Chambers, J., Meade, R., Gorvine, B. J., & Koenig, H. (2005). CoIntrinsic and extrinsic religiosity, belief in the afterlife, death anxiety, and life satisfaction in young Catholics and Protestants. *Journal of Research in Personality*, 39(3), 307-324.
- Corry, N., Pruzinsky, T., & Rumsey, N. (2009). Quality of life and psychosocial adjustment to burn injury: Social functioning, body image, and health policy perspectives. *International Review of Psychiatry*, 21(6), 539-548.
- Costa, P. T., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness. *Çanakkale Üniversitesi Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 1(2), s.97.
- Çepikkurt, F. ve Çoşkun, F. (2010). Social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Pamukkale Journal Of Sport Sciences* 1(2), 17-24.
- Çiftçi, F.S. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi SBE.
- Çok, F. (1990). Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence*, 25(98), 409. *Danışma Ve Rehberlik Dergisi* 3(22), 67-75.
- Demirer, Y. (2010). *Beden Algısı Ve Ruh Sağlığı*. Erişim adresi (15 Temmuz 2018): <http://www.acilservis.pro/beden-algisi-ve-ruh-sagligi>
- Deneve, K., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta analysis of 137 personality traits and subjective well being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will Money Increase Subjective WellBeing? A Literature Review and Guide to Needed Research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-303.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. and Smith, H.L., (1999), *Subjective Well-Being*, Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), pp. 276-302.
- Dockery, A. M. (2003). Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian Surveys. *Unpublished Mimeo*.
- Digman, J.M. ve Inouye, J. (1986). Further specification of the five robust factors of personality. *Journal of personality and social psychology*, 50(1), 116.
- Doğan, B., & Moralı, S. (1999). Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları İle Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıklarıyla İncelenmesi. *C. Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 16- 27.
- Doğan, S. (2015). Yaşam Doyumu Seçme Konular. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi*
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143. düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*.
- Eken, F.O. (2018). Anksiyetenin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinde Tükenmişliğin Aracı Rolü. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi SBE.
- Ercan, H. (2019). Ergenlerde Yaşam Doyumunun Demografik Değişkenler, Ebeveyn Tutumları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 19.2, 501-516.
- Erkal İlhan, S. (2007). Beden imajı kavramı. Ankara Üniversitesi, Ankara. Erişim adresi (15 Eylül 2018): https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/4784/mod_resource/content/0/KONU%2018.pdf
- Erkal, S. ve Pek, E. (1993). Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. *Hemşirelik Bülteni* 7(30), 61-71.
- Eryılmaz, A., (2009), *Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi*, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, Güz 2009, Cilt:7, Sayı:4, 975-989.
- Esnola, I., Rodrigues, A. ve Goni, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: gender and age differences. *Salud Mental* 33(1), 21-29.

- Eşiyok Sönmez, E. ve Özgen, Ö. (2017). Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere örneği. *Akdeniz İletişim Dergisi* 27, 78-95.
- Fırat, Erdoğan, A. Haluk Yüksel Ve Mualla, Selçuk, (2005), Din Hizmetlerinde İletişim ve Halkla İlişkiler, Anadolu Üniversitesi
- Girgin, Birsen, (2007), "Beş Faktör Kişilik Modelinin İşyerinde Duygusal Tacize (mobbing) etkileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the big-five factor structure. *Psychological assessment*, 4(1), 26.
- Göksan, B. (2007). Ergenlerde beden imajı ve beden dismorfik bozukluğu. *Yayınlanmamış Tez*.
- Göksu, O. (2016), Algı Yönetimi ve Reklam. İstanbul: Derin Yayınları, s:205-232.
- Grün, C., Hauser, W., & Rhein, T. (2010). Is any job better than no job? Life satisfaction and re-employment. *Journal of Labor Research*, 31, 285-306.
- Güçlü, M. ve J. Yentürk (2008). Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeyleri ile Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 6.4, 183-192.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul .
- Gümüş, H., (2006), *Farklı Mesleklerde Çalışanların İş ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Gürcan, N. (2018). *Üniversitedeki kız öğrencilerin yeme tutumlarının yaşam doyumu ve çocukluk çağı travmaları ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güvel, C. (2019). Kişilik Özelliklerinin İş Doyumu Üzerine Etkileri: Adana Seyhan Belediyesi Örneği. *Yüksek Lisans Tezi*. Mersin: Çağ Üniversitesi SBE.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2(2), 1-16.

- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar*. Nobel yayınları.
- İnce, Y. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ile Umut Düzeyi İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Okan Üniversitesi SBE.
- Joshanloo, M. ve Afshari, S. (2011). "Big Five Personality Traits and Self-Esteem as Predictor Of Life Satisfaction in Iranian Muslim University Students". *Journal of Happiness Studies*. (12): 105-113.
- JIA, H. H. (2008), *Relationships Between The Big Five Personality Dimensions And Cyber loafing Behavior*, Doctor ate Dissertation, Southern Illionis University Carbondale, Illionis.
- Kalı Soyer, M. (1992). Üniversite öğrencilerinin sosyal içedönüklük ve dışadönüklük kişilik özelliğinin uyum düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Karagöz, N. ve Karagün, E. (2015). Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine betimsel bir çalışma. *Sport Sciences* 10(4), 34-43.
- Karataş, İ. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Girişimcilik Eğilimleri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği. *Yüksek Lisans Tezi*. Bartın: Bartın Üniversitesi EBE.
- Karataş, S. Ç. (1988). Yaşlılarda yaşam doyumunu etkileyen etmenler. *AÜ Sosyal Bilimler Enst. YLT, Ankara*.
- Kaya, E.Ü. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Kişilik Özelliklerinin Kişisel Değişkenlere Göre Farklılıklarının İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 1.2, 169-190.
- Kaya, Z. (2011). Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Kişilik Özellikleri ve Benlik Saygısı Açısından Karşılaştırılması. *Doktora Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi
- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köknel, Özcan, (1985), Kaygıdan Mutluluğa; Kişilik. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.

- Köse, T.P. (2015). Bir Devlet Lisesinde Okuyan Ergenlerde Benlik Saygısı Ve Kişilik Özelliklerinin Ana-Baba Tutumları Açısından Yordanması. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi SBE.
- Kuru, E. Ve G. Baştuğ (2008). Futbolcuların Kişilik Özellikleri ve Bedenlerini Algılama Düzeylerinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 6.2, 95-101.
- Kutlu, B. (2009). *Beden imajının gelişimi ve sağlıklı beden araştırmalarının korunmasında yemeyle ilgili tutumlar, temel inançlar ve ebeveyne bağlanmanın rolü*. Ege Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Kuzgun Y. (1998). İlköğretimde Rehberlik. 4. Baskı, İstanbul.
- Lance, C.E., Mallard, A.G. and Michalos, A.C., (1995), *Tests of The Causal Directions of Global-Life Facet Satisfaction Relationships*, Social Indicators Research. Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin. Lisans Tezi.
- Lounsbury, J. W. ve Saudargas, R. A. ve Gibson, L. W. ve Leong, F. T. (2005). "An Investigation of roadAndNarrowPersonalityTraitsInRelationTo General And Domain-Specific Life Satisfaction of CollegeStudents". *ResearchInHigherEducation*.(46-6): 707-729.
- Lu, L., Shih, J. B., Lin, Y. Y., & Ju, L. S. (1997). *Personal and environmental correlates of happiness. Personality and Individual Differences*, 23(3), 453-462.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?, *Psychological Bulletin*, 131, 803-855. M. Sayıl, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Dergisi Yayınları.
- MacDonald, K. (1998). Evolution, culture and the five factor model. (J. C. Lonner, Dü.) Master dissertation, Villanova University, Pennsylvania.
- Matlin, M.W. and Stang, D., (1978), *The Pollyanna Principle*. Cambridge, MA: Schenkman.
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs type indicator from the perspective of the five factor model of personality. *Journey of personality*, 57(1), 17-40.

- Mcknight C.G., Huebner E.S. and Suldo, S., (2002), Relationships Among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behaviour, and Global Life Satisfaction in Adolescents, *Psychology in The Schools*, Vol. 39 (6), pp. 677-687.
- Menteşe, O.M. (2017). Yaş, Cinsiyet ve Kişilik Özellikleri ile İnternette Oyun Oynama Alışkanlıkları Arasındaki İlişkiler. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ufuk Üniversitesi SBE.
- Mızrakçı, Ş. (1994). Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarına Etki Eden Faktörler: Demografik Özellikleri, Kendi Yetiştiriliş Tarzları, Çocuk Gelişimine İlişkin Bilgi Düzeyleri ve Çocuğun Mizacına İlişkin Algıları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Milli Eğitim Gençlik Ve Spor Bakanlığı, (1989), Aile ve Çevre Sorunlarının Gencin Kişiliğine Etkisi. Ankara.
- Moles, A. A., & Bilgin, N. (1985). Yaşam Kalitesi ve Çevresel İstikrarlılık. *Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları*, 4, 113-131.
- Moller, V. (1996). Life Satisfaction and Expectations for The Future in Sample of University monographs, 47(1), i.
- Morris, C. G. (2002). Psikolojiyi Anlamak (1. Baskı). (H. B. Ayvaşık ve M. Sayıl, Çev.).
- Myers, D. and Diener, E., (1995), *Who is Happy*, American Psychological Society. 6, 1, pp. 1-19.
- Naz, S., Gul, S., & Haq, A. U. (2011). Relationship of work family conflict with job satisfaction and life satisfaction in high tech industrial employees. *International Journal of Academic Research*, 3(6), 476-480.
- Oğuz, G. Y. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Seçuk İletişim* 4(1), 31-37.
- Okkassov, G. (2018). Okul Tükenmişliği ile Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 7(2),543-556.

- Onat, Ö. (2018). Kocaeli Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının ve Etkileyen Etmenlerin Değerlendirilmesi. *Uzmanlık Tezi*. Hatay: Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Onur, B. (1997). *Gelişim Psikolojisi. Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Ömeroğlu, F. (1998). Okul Öncesi Dönemde Çocuğun Terbiyesinde Annenin Rolü ve Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumları (Anne Tutumlarının Demografik Bilgilere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bir Araştırma). Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Öncel, D.A. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Diyet, Beden Algısı ve Kendilik Algısı Arasındaki İlişkiler. *Uzmanlık Tezi*. Hatay: Mustafa Kemal Üniversitesi Tayfur Ata Sökmen Tıp Fakültesi.
- Özavcı, R. (2018). Farklı Rekreatif Etkinlikleri Tercih Eden Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi SBE.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.
- Özdevecioğlu, M. (2003). İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma . *11.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*.
- Özer, M. (2001). *Huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlıların özbakım gücü ve yaşam doyumunun incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özger, Ç. (2019). Üniversite Öğrencilerin Kimlik Tanımı-Yaşam Doyumu ve Bilişsel-Davranışsal Öz Yeterlilik. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi SBE.
- Öztürk, A., Kara, A. ve S. Körük (2015). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Cinsiyet Roller ve Yüz Kızarma Eğilimlerinin Sosyal Görünüm Kaygılarını Yordama Gücü ve Aralarındaki İlişki. *TurkishStudies*. 10.10, 733-748.
- Özyürek, A. ve Poyraz, H. (2005). Okulöncesi 5–6 yaş çocukların problem davranışları ve ebeveynlerin disiplin yöntemlerinin incelenmesi, *Milli Eğitim*, 166, 83–97.

- Özyürek, A. ve Şahin, F.T. (2005). 5-6 yaş grubunda çocuğu olan ebeveynlerin tutumlarının incelenmesi. *GÜ Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (2): 19-34.
- Palmore, E., & Luikart, C. (1972). Health and social factors related to life satisfaction *Journal of Health and Social Behavior*, 13(1), 68. doi:10.2307 / 2136974
- Pavot, W., Diener, E. D., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality assessment*, 57(1), 149-161.
- Peabody, D. ve Goldberg, D. (1989). Some determinants of factor structures from *personality*, 57(1), 17-40.
- Puher, M. A. (2009). The big five personality traits as predictors of adjustment to college. Villanova University.
- Purutçuoğlu, E., & Aksel, C. (2017). Engelli Kadınların Beden İmajı Algısı İle Yaşam Doyumunun Belirlenmesi. *Journal of International Social Research*, 10(50). relationship. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- Rafferty, Y. & Griffin, K.W. (2010). Parenting behaviours among low-income mothers of preschool age children in the USA: implications for parenting programmes. *International Journal of Early Years Education*, 18 (2): 143–157.
- Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S.H. ve Knafo, A. (2002). The Big Five Personality Factors And Personal Values. *Personality and Social Psychology bulletin*, 28(6), 789-801.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Sandoval, E. L. (2008). *Secure attachment, self-esteem, and optimism as predictors of positive body image in women*. Texas A&M University: Doctoral dissertation.
- Saris, W. E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A. C., & Bunting, B. (1996). *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Budapest Eotvos University Press 96346308129789634630814.
- Sarwer, D. B. ve Polonsky, H. M. (2016). Body image and body contouring procedures. *Aesthetic Surgery Journal* 36(9), 1039-1047.

- Saygılı, M., Onay, Ö.A. ve M. Ayhan (2017). Kişilik Özellikleri Bağlamında Yaşam Memnuniyeti Üzerine Bir Araştırma. *Bolu Yorum-Yönetim-Yöntem Uluslararası Yönetim-Ekonomi ve Felsefe Dergisi*. 5.2, 61-72.
- Sayin, H. Zeybek, (2016) "Y Kuşağı Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Liderlik Algıları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi (Master's Thesis, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Schmitter, A. C. (2003). "Life Satisfaction In Centenarians Residing In LongTerm Care" . *Nursing Home Medicine*, 7, 437-442.
- Schwarz, N., Clore, G.L., (1983), *Mood, Misattribution and Judgements of Well Being: Informative and Directive Functions of Affective States*, Journal of Personality and Social Psychology.
- Seligman, M. E. (2007). Gerçek mutluluk. *Kalıcı doyum potansiyelinizi geliştirmek için yeni olumlu psikolojinin kullanılması*. içinde Ankara: HYB.
- Somer, O. (1998). Türkçe'de kişilik özelliği tanımlayan sıfatların yapısı ve beş faktör modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 13(42) 17-32.
- Somer, O., & Goldberg, L. R. (1999). The structure of Turkish trait-descriptive adjectives.
- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanterinin geliştirilmesi- Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sönmez, E. E., & Özgen, Ö. (2017). Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere Örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (27), 78-95.
- Sözcan, Z. (2019). Kişilik Özelliklerinin Girişimcilik Eğilimi Üzerine Etkisi: Sakarya Üniversitesi Örneği. *Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü.
- Şahin, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi SBE.
- Şendoğdu, M. C. (2000). Anaokuluna devam eden 5-6 yaş çocuklarının anne-babalarını algılamaları ile anne babaların kendi tutumlarını algılamaları arasındaki ilişki. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Şimşek, M. Şerif, Tahir, Akgemci Ve Adnan, Çelik, (1998), Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış. Eğitim Yayınevi.

- Tansel, M. (2015). Beş Faktör Kişilik Yapısı ile Etkili Liderlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü.
- Tarhan, S. (1995). *Lise öğrencilerinin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerinin özsayıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisi*. Hacettepe Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Taysi, E. (2000). Benlik saygısı, arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Tazegül, Ü. (2018). Sporcuların Kişilik Özellikleri ile Bedenlerini Beğenme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 17.68, 1518-1526.
- Terlemez, C. (2019). Dijital Oyun Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi SBE.
- Tok, S., Tatar, A. ve L.S. Moralı (2010). Relations between dimensions of the five-factor personality model, body image satisfaction and social physique anxiety in college students. *Studia Psychologica*, 52.1, 59-67.
- Toseland, R., & Sykes, J. (1977). Senior Citizen Center Participation and Other Correlates of Life Satisfaction. *The Gerontologist*, 17(3), 235- 241.
- Tudge, J., Hogan, D., Snezhkova, I., Kulakova, N. & Etz, K. (2000). Parent's child-rearing values and beliefs in the United States and Russia: The impact of culture and social class. *Infant and Child Development*, 9: 105-121.
- Tuğay, E. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Beden Algısı ve Beslenme Durumunun Saptanması. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Bruni Üniversitesi SBE.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132- 143.
- Tümkiye, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., & Çelik, M. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1- 18.

- Uğur, G. (2019). Bir Üniversitenin Aşçılık ve İşletme Yönetimi Bölümü Öğrencilerinin Besin Seçimlerinin Beden Algısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Bruni Üniversitesi SBE.
- Uğurlu, N. ve Akın, H. (2008). Muğla Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 11(4), 38-47.
- Uskun, E., & Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5).
- Uslan, U. Y. (2016). Public employees job satisfaction, life satisfaction and burnout levels' assessment by some sociodemographic factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3354-3372.
- Ünal, N. (2014). *Planlı ve plansız ortopedi ameliyatlarının hastaların benlik saygısı, beden algısı ve durumluk kaygıları üzerine etkisi*. Gazi Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Ünal, S., Karlıdağ , R., & Yoloğlu , S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*(4), 113- 118.
- Veenhoven, R. (1996). Happiness and Freedom: The merits of multiple choice society. *26th International Conference of Psychology*. Montreal: Canada.
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). "Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249- 264.
- Yağız, A. (2014). Versite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete Bozukluğu Yaygınlığı, Bu Bozuklukta Öfke İfade Tarzı, Beden Self İlişkisi ve Yeme Tutumlarının Değerlendirilmesi. *Uzmanlık Tezi*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Yalçinkaya, M.T. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Liderlik Tarzları Arasındaki İlişkide Değerlerin Aracılık Rolü. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Yalkın, S. (1994). Parental expectancies of developmental time-tables, child-rearing attitudes and actual child development. İstanbul: Boğaziçi Üni., (Master of Arts in Educational Sciences).
- Yavuzer, Haluk, (1995), Çocuk Eğitimi El Kitabı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2014). Kişilik Kuramları (8. Baskı). Ankara: Pegem
- Yetim, Ü., (1991), *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.
- Yılmaz, M. (2019). Lise Öğrencilerinde Yaratıcı Kişilik ile Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi SBE.
- Yörükoğlu, Atalay, (2011), Çocuk ve Ruh Sağlığı. Özgür Yayınları, İstanbul.
- Zel, U. (2007). Yönetimde kişilik ve kişilik teorileri. S. Güney (Ed.), Yönetim ve organizasyon (s.491–528). Ankara: Nobel Yayınları.
- Zhan, L. (1992). Quality of life: conceptual and measurement issues. *Journal Advanced of Nursing*, 795- 800.
- Zhang, L. (2003), “Does the Big Five Predict Learning Approaches?”, *Personality and individual differences*, 34(8), 1431-1446

EKLER (EK-1 ANKET FORMU)

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu anket İstanbul Arel Üniversitesi Yüksek Lisans öğrencisi Aslıhan KAYA tarafından, bilimsel bir çalışma için, konu ile ilgili görüşlerinizin belirlenmesi amacıyla yapılmaktadır. Soruların doğru ya da yanlış yanıtları yoktur ve verdiğiniz yanıtlar tamamıyla gizli kalacaktır. Lütfen her bir soruyu dikkatle okuyup samimi yanıtlar veriniz. Her soruya TEK bir yanıt vermeye ve BOŞ yanıt bırakmamaya özen gösteriniz. Katılarınız için teşekkür ederiz.

1. Yaşınız: 1. 18 () 2. 19 () 3. 20 () 4. 21 () 5. 22 () 6. 22 ve üzeri ()

2. Cinsiyetiniz: 1. Kadın () 2. Erkek ()

3. Anne ve babanızın eğitim durumu aşağıdakilerden hangisidir?

	Anne	Baba
1. Okur-yazar değil	()	()
2. Okur-yazar	()	()
3. İlkokul mezunu	()	()
4. Ortaokul mezunu	()	()
5. Lise mezunu	()	()
6. Üniversite mezunu	()	()
7. Yüksek Lisans- Doktora	()	()

4. Ailenizin ekonomik durumunu nasıl değerlendirirsiniz?

1. Düşük () 2. Orta () 3. Yüksek ()

Vücut Algısı Ölçeği

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. Yapmanız gereken bir vücut özelliğiniz hakkındaki görüşünüzü ‘Hiç Beğenmiyorum’, ‘Pek Beğenmiyorum’, ‘Kararsızım’, ‘Oldukça Beğeniyorum’, ‘Çok Beğeniyorum’ seçeneklerinden uygun olanına ‘X’ işareti koyarak belirtmenizdir. Tüm maddeleri eksiksiz olarak ve içtenlikle cevaplamanız önemlidir.

	Hiç Beğenmiyorum	Pek Beğenmiyorum	Kararsızım	Oldukça Beğeniyorum	Çok Beğeniyorum
1. Saçlarım					
2. Yüzümün rengi					
3. İştahım					
4. Ellerim					
5. Vücudumdaki kıl dağılımı					
6. Burnum					
7. Fiziksel gücüm					
8. İdrar – dışkı düzenim					
9. Kas kuvvetim					
10. Belim					
11. Enerji düzeyim					
12. Sırtım					
13. Kulaklarım					
14. Yaşım					
15. Çenem					
16. Vücut yapım					
17. Profilim					
18. Boyum					
19. Duyularımın keskinliği					
20. Ağrıya dayanıklılığım					
21. Omuzlarımın genişliği					
22. Kollarım					
23. Göğüslerim					
24. Gözlerimin şekli					
25. Sindirim sistemim					
26. Kalçalarım					
27. Bacaklarım					
28. Dişlerimin şekli					
29. Cinsel gücüm					
30. Ayaklarım					
31. Uyku düzenim					
32. Sesim					
33. Sağlığım					
34. Cinsel faaliyetlerim					

35. Dizlerim					
36. Vücudumun duruş şekli					
37. Yüzümün şekli					
38. Kilom					
39. Cinsel organlarım					
40. Hastalığadirencim					



BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizi tanımlamaya çalışan birtakım özellikler yer almaktadır. Aşağıdaki özelliklerin sizi ne kadar tanımladığına; (1) hiç katılmıyorum, (2) kesinlikle katılıyorum, (3) kararsızım, (4) katılıyorum, (5) kesinlikle katılıyorum derecelendirmelerinden yararlanarak uygun olan seçeneği işaretleyerek karar veriniz.	(1) <u>Hiç Katılmıyorum</u>	(2) <u>Katılmıyorum</u>	(3) <u>Kararsızım</u>	(4) <u>Katılıyorum</u>	(5) <u>Kesinlikle Katılıyorum</u>
1. Konuşkan biriyim.	1	2	3	4	5
2. Başkalarında hata arayan biriyim.	1	2	3	4	5
3. İşini eksiksiz yapan biriyim.	1	2	3	4	5
4. Karamsar ve hüzünlü biriyim.	1	2	3	4	5
5. Orijinal, yeni fikirler üretebilen biriyim.	1	2	3	4	5
6. Başkalarına karşı mesafeli biriyim.	1	2	3	4	5
7. Yardımsever, çıkarıcı olmayan biriyim.	1	2	3	4	5
8. Umursamaz biriyim.	1	2	3	4	5
9. Rahat, stresle kolay baş edebilen biriyim.	1	2	3	4	5
10. Çok değişik konuları merak eden biriyim.	1	2	3	4	5
11. Enerji dolu biriyim.	1	2	3	4	5
12. Başkaları ile sürekli tartışmaya giren biriyim.	1	2	3	4	5
13. Güvenilir bir çalışan /iş gören/ eleman olabilecek biriyim.	1	2	3	4	5
14. Gergin olabilen biriyim	1	2	3	4	5
15. Yaratıcı zekası olan, derin düşünen biriyim.	1	2	3	4	5
16. Heyecan yaratabilen biriyim.	1	2	3	4	5
17. Affedici bir yapıya sahip biriyim.	1	2	3	4	5
18. Dağınık olmaya eğilimli biriyim.	1	2	3	4	5
19. Çok endişelenen biriyim.	1	2	3	4	5
20. Hayal gücü yüksek biriyim.	1	2	3	4	5
21. Sessiz kalmaya eğilimi olan biriyim.	1	2	3	4	5
22. Diğer insanlara genellikle güvenen biriyim.	1	2	3	4	5
23. Tembel olmayan biriyim.	1	2	3	4	5
24. Duygusal olarak dengeli, kolayla morali bozulmayan biriyim.	1	2	3	4	5
25. Keşfeden, icat eden, yaratıcı biriyim.	1	2	3	4	5

26. Atılgan, girişken bir kişiliğe sahip biriyim.	1	2	3	4	5
27. Soğuk ve mesafeli olan biriyim.	1	2	3	4	5
28. Başladığı işi tamamlayabilen biriyim.	1	2	3	4	5
29. Dakikası dakikasına uymayan biriyim.	1	2	3	4	5
30. Sanata ve estetik değerlere önem veren biriyim.	1	2	3	4	5
31. Bazen çekingen, utangaç olabilen biriyim.	1	2	3	4	5
32. Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazik olan biriyim.	1	2	3	4	5
33. İşlerini verimli ve tam olarak yapabilen biriyim.	1	2	3	4	5
34. Gergin ortamlarda sakin kalabilen biriyim.	1	2	3	4	5
35. Rutin, sabit bir düzeni olan işleri yapmayı seven biriyim.	1	2	3	4	5
36. Dışa dönük, sosyal biriyim.	1	2	3	4	5
37. Zaman zaman başkalarına karşı kabalaşan biriyim.	1	2	3	4	5
38. Planlar yapan ve bu planları uygulayabilen biriyim.	1	2	3	4	5
39. Kolayca heyecanlanabilen ve sinirlenebilen biriyim.	1	2	3	4	5
40. Düşünmeyi seven, fikirler değiştirebilen biriyim.	1	2	3	4	5
41. Sanata ilgisi çok az olan biriyim.	1	2	3	4	5
42. Başkalarıyla işbirliği yapmayı seven biriyim.	1	2	3	4	5
43. Kolaylıkla dikkati dağılabilen biriyim.	1	2	3	4	5
44. Sanat, müzik ve edebiyatta çok bilgili olan biriyim.	1	2	3	4	5

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda yaşantınızla ilgili birtakım özellikler yer almaktadır. Aşağıdaki özelliklerin sizi ne kadar tanımladığına; (1) hiç katılmıyorum, (2) çok az katılıyorum, (3) orta düzeyde katılıyorum, (4) büyük oranda katılıyorum, (5) tamamen katılıyorum derecelendirmelerinden yararlanarak uygun olan seçeneği işaretleyerek karar veriniz.	(1) Hiç Katılmıyorum	(2) Çok Az Katılıyorum	(3) Orta Düzeyde Katılıyorum	(4) Büyük Oranda Katılıyorum	(5) Tamamen Katılıyorum
1. İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2. Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3. Yaşamımdan memnunum.					
4. Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5. Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Aslıhan KAYA ŞEN

24/01/1993 - SOMA

T.C - Evli

Kayaasli44@gmail.com

EĞİTİM DURUMU

2008-2013 Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Bölümü

İŞ TECRÜBESİ

MEB – Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğretmenliği