



T.C.
KİLİS 7 ARALIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
İŞLETME ANA BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AKADEMİSYENLERİN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK VE YAŞAM DOYUMU
DÜZEYLERİNİN SOSYO DEMOGRAFİK
ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ

HATİCE YURTTAŞ

T.C.
KİLİS 7 ARALIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
İŞLETME ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

AKADEMİSYENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE
YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİNİN SOSYO
DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ

HATİCE YURTTAŞ

DANIŞMAN: DOÇ. DR. BENGÜ HIRLAK

KİLİS
2022



T.C.
KİLİS 7 ARALIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAY SAYFASI



Doç. Dr. Bengü HIRLAK danışmanlığında, Hatice YURTTAŞ tarafından hazırlanan “Akademisyenlerin Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Sosyo Demografik Özelliklere göre İncelenmesi” adlı tez çalışması 04/11/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/çokluğu ile Kilis 7 Aralık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **İşletme Ana Bilim Dalı**’nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Bu tezin kabulü, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun/...../2022 tarih ve/..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman Doç. Dr. Bengü HIRLAK
(Kilis 7 Aralık Üniversitesi, İktisadi ve İdari
Bilimler Fakültesi, İşletme Ana Bilim Dalı)

Üye Prof. Dr. İbrahim Halil SEYREK
(Kilis 7 Aralık Üniversitesi, İktisadi ve İdari
Bilimler Fakültesi, İşletme Ana Bilim Dalı)

Üye Doç. Dr. Özlem YAŞAR UĞURLU
(Gaziantep Üniversitesi, İktisadi ve İdari
Bilimler Fakültesi, İşletme Ana Bilim Dalı)

Dr. Öğr. Üyesi Erdiñ GÜLCÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ÖZET

AKADEMİSYENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİNİN SOSYO DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ

Hatice YURTTAŞ

İşletme Ana Bilim Dalı

Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Danışman: Doç. Dr. Bengü HIRLAK

Sayfa: IX+72

Yıl: 2022

Bu araştırmanın amacı, akademisyenlerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığının tespit edilmesidir. Ayrıca yapılan bu araştırma ile Kilis 7 Aralık Üniversitesi'nde çalışan akademisyenlerin çeşitli sosyo demografik özellikleri (cinsiyet, medeni durum, yaş vs.) göz önünde bulundurularak psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin görüşlerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda, çalışanların psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeyleri hakkında mevcut literatür incelenmiş ve Kilis 7 Aralık Üniversitesinde çalışan 198 akademisyene yüz yüze veya online olarak anket uygulaması gerçekleştirilmiştir. Anket uygulaması sonucunda elde edilen veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerindeki etkisinin pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu; akademisyenlerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin görüşlerinin cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, unvan, kurumda ve sektörde çalışma süresi açısından anlamlı bir farklılık göstermediği; yaşa ve çalışılan birime göre ise anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik sağlamlık, Yaşam doyumu, Üniversite, Akademik personel.

ABSTRACT

EXAMINATION OF ACADEMICIANS' PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND LIFE SATISFACTION LEVELS ACCORDING TO SOCIO DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS

Hatice YURTTAŞ

Department of Business Administration
Kilis 7 Aralık University, Graduate Education Institute

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Bengü HIRLAK

Page: IX+72

Year: 2022

The aim of this research is to determine whether there is a relationship between psychological resilience and life satisfaction levels of academicians. In addition, with this research, it was aimed to determine whether there is a significant difference in the opinions of academicians working at Kilis 7 Aralık University regarding the levels of psychological resilience and life satisfaction, taking into account various socio demographic characteristics (gender, marital status, age, etc.). In line with these objectives, the existing literature on the psychological resilience and life satisfaction levels of employees was examined and a face-to-face or online survey was conducted with 198 academicians working at Kilis 7 Aralık University. The data obtained as a result of the survey were analyzed with SPSS program. As a result of the analysis, it was determined that the effect of psychological resilience on life satisfaction was positive and statistically significant; the opinions of academics on the levels of psychological resilience and life satisfaction did not show a significant difference in terms of gender, marital status, educational status, title, working time in the institution and sector; and showed a significant difference according to age and the unit of employment.

Keywords: Psychological resilience, Life satisfaction, University, Academic staff.

TEŞEKKÜR

Bu tezin hazırlanmasında ve yürütülmesinde bana yakın ilgi ve alaka gösteren değerli tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Bengü HIRLAK'a teşekkürü bir borç bilirim. Çalışmanın her aşamasında bilgisi ve tecrübesiyle destek sağlayan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Emre ÇOLAKOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca bu çalışmanın her aşamasını birlikte yürüttüğümüz, bana hep destek ve yardımcı, aynı zamanda mesai arkadaşlarım olan Aslı YALÇIN ve Neslihan MERT'e, tezin uygulama aşamasında ankete katılarak bize yardımcı olan değerli hocalarımıza, hayatımın her anında yanımda olan, varlığını hissettiren değerli eşim ve aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

04/11/2022

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, kullanmış olduğum tüm bilgiler ve yorumlar için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili bu beyanıma aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.



İmza
Hatice YURTTAŞ

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
LİTERATÜR TARAMASI	3
1.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK	3
1.1.1. Psikolojik Sağlık Kavramının Tanımı	3
1.1.2. Psikolojik Sağlığın Gelişiminde Risk Faktörleri	6
1.1.3. Psikolojik Sağlığın Gelişiminde Koruyucu Faktörler	7
1.1.4. Psikolojik Sağlığın Olumlu Sonuçları	9
1.1.5. Psikolojik Sağlığın Karakteristik Özellikleri	10
1.1.6. Psikolojik Sağlık Boyutları	10
1.1.7. Psikolojik Sağlık ile İlgili Model ve Yaklaşımlar	12
1.1.7.1. Psikolojik sağlık çemberi (Henderson ve Milstein)	12
1.1.7.2. Wolin modeli	13
1.1.7.3. Krovetz psikolojik sağlık kuramı	14
1.1.7.4. Psikolojik sağlığın meta kuramı	14
1.1.7.5. Benson'un psikolojik sağlık kuramı	14
1.1.7.6. Benard modeli	15
1.1.7.7. Süreklilik kuramı	15

1.1.7.8. Weinstein beklenti iletişimleri modeli	16
1.1.7.9. Hawkins ve Catalano'nun sosyal gelişim modeli.....	16
1.2. YAŞAM DOYUMU	17
1.2.1. Yaşam Doyumu Kavramı ve Önemi.....	17
1.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	18
1.2.3. Yaşam Doyumu Kuramları	19
1.2.3.1. Aşağıdan yukarıya-yukarıdan aşağıya kuramı	19
1.2.3.2. Belirli bir noktaya erişmek (telic) kuramı.....	20
1.2.3.3. Etkinlik kuramı	21
1.2.3.4. Yargı kuramı.....	22
1.2.3.5. Bağ kuramı	22
1.2.3.6. Haz ve acı kuramı	23
1.2.3.7. Çok yönlü uyumsuzluk kuramı.....	23
İKİNCİ BÖLÜM	25
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, YAŞAM DOYUMU VE SOSYO DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER İLİŞKİSİ	25
2.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ	25
2.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE SOSYO DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER İLİŞKİSİ.....	26
2.3. YAŞAM DOYUMU VE SOSYO DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER İLİŞKİSİ	32
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	37
MATERYAL VE YÖNTEM.....	37
3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	37
3.2. ARAŞTIRMANIN KAPSAMI.....	37
3.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	37
3.4. VERİ TOPLAMA ARACI VE ANALİZ YÖNTEMİ	38

3.5. ARAŞTIRMA MODELİ VE HİPOTEZLER.....	39
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	41
BULGULAR.....	41
4.1. KATILIMCILARA İLİŞKİN BULGULAR.....	41
4.2. DEĞİŞKENLERİ OLUŞTURAN İFADELERE İLİŞKİN TANIMLAYICI BİLGİLER.....	44
4.3. FAKTÖR ANALİZİ SONUÇLARI.....	45
4.4. GÜVENİLİRLİK ANALİZİ SONUÇLARI.....	46
4.5. HİPOTEZLERİN TEST EDİLMESİ.....	47
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	53
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	53
KAYNAKÇA.....	58
EKLER.....	68
Ek-1 Araştırma Hipotezlerinin Kabul/Red Durumu.....	68
Ek-2 Etik Kurul Onayı.....	69
Ek-3 Akademisyenlere Uygulanan Anket Formu Örneği.....	70
ÖZGEÇMİŞ	

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.1. Psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan risk faktörleri.....	6
Tablo 1.2. Araştırmalarda ele alınan psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörleri	8
Tablo 1.3. Psikolojik sağlamlığın olumlu sonuçları.....	9
Tablo 4.1. Cinsiyete ilişkin bulgular	41
Tablo 4.2. Medeni duruma ilişkin bulgular	42
Tablo 4.3. Eğitim durumuna ilişkin bulgular.....	42
Tablo 4.4. Yaşa ilişkin bulgular	42
Tablo 4.5. Unvana ilişkin bulgular.....	43
Tablo 4.6. Kurumda alışma süresine ilişkin bulgular	43
Tablo 4.7. Sektörde alışma süresine ilişkin bulgular.....	43
Tablo 4.8. Çalışılan birime ilişkin bulgular	44
Tablo 4.9. İfadelere ilişkin tanımlayıcı istatistikler	45
Tablo 4.10. Faktör analizi sonuçları.....	46
Tablo 4.11. Psikolojik sağlamlık için güvenilirlik analizi sonuçları.....	47
Tablo 4.12. Yaşam doyumunu için güvenilirlik analizi sonuçları	47
Tablo 4.13. Regresyon analizine ilişkin sonuçlar	47
Tablo 4.14. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu düzeyleri ile cinsiyet T testi	48
Tablo 4.15. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu düzeyleri ile medeni durum T testi	48
Tablo 4.16. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu ile yaş ANOVA testi.....	49
Tablo 4.17. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu ile eğitim durumu ANOVA testi ..	49
Tablo 4.18. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu ile unvan ANOVA testi	50
Tablo 4.19. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu ile kurumda çalışma süresi ANOVA testi	50
Tablo 4.20. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu ile sektörde çalışma süresi ANOVA testi	51
Tablo 4.21. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu ile çalışılan birim ANOVA testi...51	

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Psikolojik sağlamlık tanımlaması.....	5
Şekil 3.1. Araştırmanın teorik modeli	40



GİRİŞ

Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu son zamanlarda üzerinde önemle durulması ve incelenmesi gereken konular arasında yer almaktadır. Bireyler gerek normal yaşamlarında gerekse iş hayatlarında birçok olumsuz olaylarla karşı karşıya kalmakta ve onların bu olaylardan kaçmaları mümkün olmamaktadır. Bireylerin bu olumsuz olaylarla başa çıkabilmeleri, zihinsel ve fiziksel olarak sağlıklı bir şekilde hayatlarına devam edebilmeleri için hem psikolojik sağlamlık hem de yaşam doyumunu düzeylerinin yüksek olması oldukça önemlidir.

Psikolojik sağlamlık, bireylerde hastalıklara neden olan psikolojik gerginliklerin oluşumunu engelleyen, stresin yarattığı negatif etkileri minimize eden bir kişilik özelliği olarak da değerlendirilmektedir. Bu açıdan bakıldığında psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler hayatlarını denetim altına alabilir, rutin faaliyetlerine devam edebilir, beklenmeyen tüm değişiklikleri gelişim sağlamak adına bir fırsat olarak değerlendirebilir ve yeni koşullara kolay uyum sağlayabilirler. Psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan bireylerde ise, hayattan kopma, olayların sonuçlarını dış koşullara bağlama, değerişime ve gelişime karşı direnç görülebilir. Psikolojik açıdan kendini sağlam hisseden bireylerin güçlüklerle daha kolay baş edebilmeleri onları daha da güçlendirerek yaşam doyumlarını yükseltebilmektedir.

Yaşam, mutlulukların beraberinde negatif hisler, tasa, tedirginlik gibi zor şartları ve unsurları kapsamakta, bu noktada da bireylerin bakış açıları önem kazanmaktadır. Yani yaşam doyumunu, bireylerin hayatlarına ilişkin yaptıkları değerlendirmeler sonucunda öznel olarak algıladıkları pozitif ve negatif hislerinin toplamından oluşmaktadır. Mutlu anlar, sevinçler, hazlar pozitif hisleri yansıtırken; mutsuz anlar, acılar, üzüntüler negatif hisleri yansıtmaktadır.

Her örgüt hangi sektörde olursa olsun çalışanlarının zor koşullarla mücadele edebilmelerini ve kolaylıkla adapte olabilmelerini ister. Fakat bazı sektörlerde ve mesleklerde olumsuz durumlar ve stres düzeyleri daha yüksek olabilmekte, bu noktada da çalışanların psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu düzeyleri daha fazla önem kazanabilmektedir. Eğitim sektöründe görev yapan akademisyenler bir taraftan geleceğin doktorlarını, mühendislerini, öğretmenlerini vs. yetiştirmekte, birikimleri ile ülkenin geleceğini aydınlatmakta ve şekillendirmekte, diğer taraftan ise davranışları,

tutumları ve değer yargılarıyla gençlere ve topluma rol model olmaktadır. Akademisyenler sadece eğitim ve öğretimle ilgili faaliyetleri yürütmekle kalmayıp, bilimsel, sosyal, toplumsal ve idari birçok faaliyeti yerine getirmektedirler. Bu nedenle psikolojik sağlıklı ve yaşam doyumu düzeyi düşük olan bir akademisyenin hem öğrencilerinde hem de ortaya koyduğu çalışmalarında ciddi eksikliklerin ortaya çıkması kaçınılmaz olacaktır.

Bu doğrultuda akademisyenlerin psikolojik sağlıklı düzeylerinin yaşam doyumları üzerinde bir etkisinin olup olmadığının tespit edilmesi bu araştırmanın amacı olarak belirlenmiştir. Ayrıca yapılan bu araştırma ile Kilis 7 Aralık Üniversitesi'nde çalışan akademisyenlerin sosyo demografik özellikleri (cinsiyet, medeni durum, yaş vs.) göz önünde bulundurularak, psikolojik sağlıklı ve yaşam doyumuna ilişkin görüşlerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlenmesi, psikolojik sağlıklı ve yaşam doyumu düzeylerinin mevcut durumlarının tespit edilmesi ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda çeşitli önerilerde bulunulması amaçlanmaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda Kilis 7 Aralık Üniversitesinde çalışan 198 akademisyene yüz yüze veya online olarak anket uygulanmış ve SPSS Programı kullanılarak araştırma modelinde yer alan hipotezler test edilmiştir.

Bu araştırmanın sonuçları, araştırmanın yapıldığı yerle (Kilis 7 Aralık Üniversitesi), zamanla (Kasım 2020-Eylül 2021) ve araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMASI

1.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

1.1.1. Psikolojik Sağlık Kavramının Tanımı

Pozitif psikoloji, örgütsel davranış konularında yer almaktadır. Pozitif örgütsel davranış, psikolojik sağlık gibi kavramlar ise hem örgütler hem de çalışanlar için önemli konular arasındadır (Avey vd., 2008, s. 112). Pozitif psikoloji, bireylerin pozitif duygularını, memnuniyetlerini, yaşama verdikleri değeri anlamayı ve bunların ortaya çıkmasını sağlamayı, kısacası bireyleri daha da mutlu etmeyi ifade etmektedir (Seligman vd., 2004, s. 1379).

Literatürde psikolojik sağlık kavramıyla ilgili çeşitli tanımlamalar yer almaktadır. Bu tanımlamalar yapılırken bireylerin hayatlarında yaşamış oldukları olayların etkili olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlık, sarsıcı olaylar sonrasında bireylerin bu olayın yarattığı yıkıcı etkilerinden kurtulmak için ortaya koydukları dayanma güçleri ve ruhsal dengelerini korumaya çalışmaları olarak tanımlanmaktadır. Başka bir ifadeyle ise psikolojik sağlamlığın, bireylerin yaşamlarını idame ettirebilmeleri adına yaşam ile psikoloji arasında yakalayabildikleri ahenk olduğu görüşü savunulmaktadır (Staudinger vd., 1993).

Psikolojik sağlık kavramı tanımlarken tanımlar arasında ortak noktaların bulunması problemi dışında birbirinden farklı anlamlar içeren ifadelerin kullanılması ve bu ifadelerin birbirleri arasında uyumsuzluk göstermesi sorunu da ortaya çıkmıştır. Literatür taraması yapıldığında bu kavramın yerine “yılmazlık”, “sağlamlık”, “toparlanma”, “dayanıklılık”, “güçlülük” ve “psikolojik dayanıklılık” şeklinde farklı kavramların da kullanıldığı görülmektedir (Soysal, 2016).

Psikolojik sağlık kavramı bazılarının göre bireylerin yaşadığı bunalım sonucunda kendilerini toplayabilmeleri ve hayata yeniden tutunabilmeleri şeklinde tanımlanırken bazılarının göre ise bu kavram, bireylerin beklenmedik ve sıra dışı olaylara karşı göstermiş oldukları dayanma güçleri ve bunun neticesinde ortaya çıkan başarılar olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler karşılaştıkları problemlere etkili çözüm üretebilmeleri sayesinde, içinde buldukları duruma hızlı ve rahat bir

şekilde uyum gösterebilmektedirler (Terzi, 2008a). Psikolojik sağlamlık bireylerin yaşamış oldukları zorlayıcı, yıpratıcı olay ve durumlara olumlu uyum sağlayabilme aşaması olarak da tanımlanabilmektedir (Özkan, 2021).

Luthar ve diğerlerine (2000, s. 544) göre, psikolojik sağlamlık, sabit bir özellik olmayıp, zamanla değişebilmektedir. Masten'a (2001, s. 228, 235) göre ise, psikolojik sağlamlık, herkeste olmayan yetenekler olup, tehditlere karşın, süreçlerin, kapasitelerin ve çıktılarının başarılı bir biçimde uyumlaştırılmasıdır.

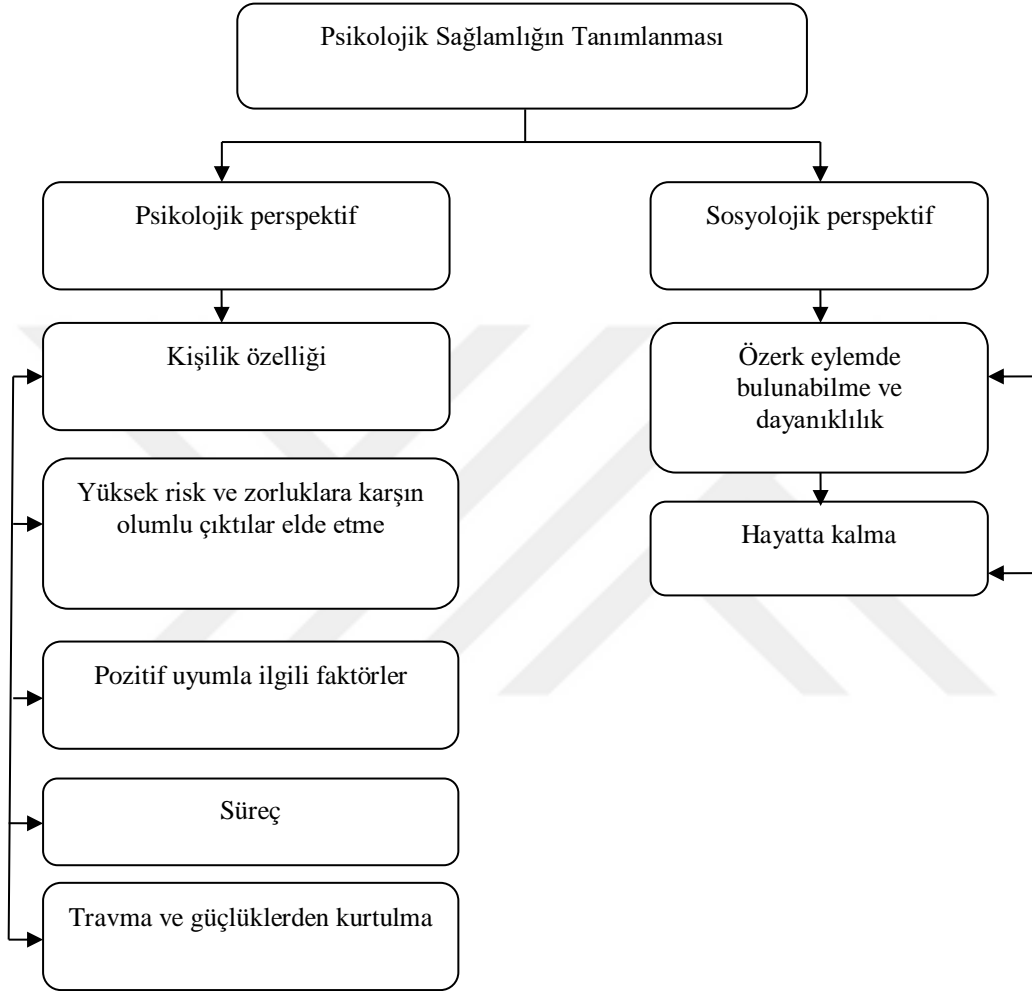
Bireyler globalleşen dünyada; çevresel faktörler, dünyada ve içinde yaşadığı ülkedeki finansal sıkıntılar, iklim değişikliği, büyük çapta yaşanan fakirlikler, yer değişiklikleri, ülke içi ve dışında yaşanan savaşlar gibi problemlerle baş etmeye çalışarak yaşamını sürdürme çabası içerisindeyler. Yaşanan bütün bu olumsuz atmosfer insanların haleti ruhiyesini bozmaktadır (Hafferon, 2012). Psikolojik sağlamlık, hayatta karşılaşılan bu kötü durumlardan çıkabilme ve yeni kurulmuş yaşam koşullarına uyum sağlarken bireyin ortaya koymuş olduğu dayanma gücü şeklinde ifade edilmektedir. Bireyin bu yeni koşullara uyum sağlarken hayati öneme sahip özelliği bütün bu olaylara dayanabiliyor olmasıdır. Psikolojik sağlamlık, bireyin sarsılmasına neden olabilecek bir durumla mücadele etmesini, yaşamın ilerleyen zamanlarında karşılaştığı problemlere daha kolay çözüm üretmeyi öğrenmesini gerektirmektedir. Kazanılan bu uyum yeteneğinin zamanla alışkanlık haline dönüştüğünü ve problem çözme yeteneğinin bireyde kalıcı bir alışkanlık haline geldiğini söylemek mümkün olmaktadır (Çetinkaya, 2019, s. 8).

Psikolojik sağlamlık çok yönlü bir kavram olma özelliğinin yanı sıra kavrama ilişkin ortak fikir birliğine varılan hususlar ise şöyle sıralanabilmektedir (Delioğlu, 2019, s. 16):

- Canlı, aktif ve değişken bir süreçtir.
- Zaman içerisinde öğrenilen bilgi ve tecrübeyle gelişim göstererek ilerleyebilir.
- Kötü hayat şartları ile başa çıkmayı öğrenmeyi sağlar.
- Kolay adapte olmayı sağlar.

- Yeterlilik psikolojisini geliştirir.

Psikolojik sağlamlığın tanımlanmasında kullanılan ifadeler Şekil 1.1’de gösterilmektedir.



Şekil 1.1. Psikolojik sağlamlık tanımlaması (Shaikh ve Kauppi, 2010)

Psikolojik sağlamlığın üç temel ilkesi bulunmaktadır. Bunlar (Graber vd., 2015, s. 8):

- Psikolojik sağlamlık, şartlara ve zamana göre gelişen bir süreçtir. Bireyler çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde edindikleri tecrübelerle üstün yönlerini daha da güçlendirebilirler.
- Psikolojik sağlamlık, bireysel düzeyden yapısal düzeye geçiş yapılmasını sağlayan birçok mekanizmanın karmaşık bir etkileşimini kapsamakta, bu durum da bireylerin birçok güçlükle karşılaşmalarına ve stresle baş etmelerine fayda sağlamaktadır.

- Psikolojik sağlamlık, sadece bireylerin g¼c durumlarla baş etmeleri ile ilgili olmayıp, problemler karşısında kendilerini geliştirebilmeleri ile de alakalıdır.

1.1.2. Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Risk Fakt¼rleri

Riskin anlamı T¼rk Dil Kurumu tarafından “zarara uğrama tehlikesi” şeklinde yapılmaktadır. Risk bireylerin korkmasına, kaygılanmasına neden olan belirsizlikler ve olumsuzluklar yaşanma olasılığını artıran bir etkiye sahiptir (Timuroğlu ve akır, 2014, s. 122).

Risk fakt¼r¼, psikolojik sağlamlık bakımından uyum ve ahengin olmadığının g¼stergesidir. Riskler, problemlili bir hayatın yaşanmasına sebep olan ya da bu problemlili hayatın s¼rekliiliđine tesir edebilen etkenler olarak da ifade edilebilmektedir (Fraser vd., 2004).

Riskleri tespit etme aşamasında birtakım zorluklar bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda riskleri belirlerken genel geçer ¼l¼m araçlarından başka fakirlik, çocukların istismar edilmesi, eşler arasındaki ayrılıık oranları, savaşlar ve anne ya da babanın yaşamış oldukları ruhsal bunalımlar gibi zor hayat şartları ele alınmıştır (¼zkan, 2021).

Bireylerin psikolojik y¼nden sağlam olabilmeleri için ilk olarak risk içeren olaylarla karşılaşmaları gerekmektedir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili ele alınan risk fakt¼rleri Tablo 1.1.’de belirtilmiştir (¼z ve Bahadır Yılmaz, 2009, s. 83).

Tablo 1.1. Psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan risk fakt¼rleri (¼z ve Bahadır Yılmaz, 2009, s. 83)

Bireysel Risk Fakt¼rleri	Ailesel Risk Fakt¼rleri	evresel Risk Fakt¼rleri
Alkol-madde kullanma	D¼rtten fazla çocuğu olan geniş bir ailede b¼y¼mek	Sosyo-ekonomik seviyenin d¼ř¼k olması
K¼¼k yaşta hamile kalmak	Kardeşler arası d¼ř¼k yaş farkı	Fiziksel veya cinsel açıdan istismar edilmek
Zamanından ¼nce premat¼re doğum yapmak	Psikolojik hastalığı olan bir ebeveyn ile b¼y¼mek	Sokaklarda yaşamak veya evsizlik

Tablo 1.2. (Devamı) Psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan risk faktörleri (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009, s. 83)

Bireysel Risk Faktörleri	Ailesel Risk Faktörleri	Çevresel Risk Faktörleri
Çevresiyle anlaşmakta güçlük yaşama veya çekingen olma	Alkol-madde bağımlısı olan veya geçmişte suç işleyen bir annenin, babanın olması	Yeterince beslenememe
Düşük zekâ seviyesi	Parçalanmış ailede büyümek	Toplumsal şiddetin olduğu çevrede yaşamak
Okul başarısının düşük olması	Anne-babanın ölümü, evlatlık olmak	Tehlikeli akranlarla ilişki kurmak
Psikolojik açıdan bunalımda olmak	Şiddetin olduğu bir ailede büyümek	

Tablo 1.1'e göre birbirine benzeyen risklerle karşı karşıya kalan ve hayat şartları zor olan bireylerin yaşamlarını daha sağlıklı olarak geçirebilmeleri ve psikolojik yönden sağlam olabilmeleri için belirtilen bu risk faktörleri haritasının çözümlenmesinin doğru yapılması gerekmektedir. Çevresel risk faktörlerinden birisi de yoksulluktur. Gelir düzeyi çok düşük olan fakir ailelerdeki yeterince ve sağlıklı beslenememe, korunma, eğitim ve öğretim imkânlarından yoksunluk ve sağlık problemlerini gidermeye yönelik imkânsızlıklar gibi bireylerin yaşantısını zorlaştıran bütün bu olumsuzluklar bireyleri zorlayan hayat şartlarına maruz kalma olasılığını da fazlaştırmaktadır. Fakirlik-yoksulluk risk faktörüyle alakalı fazla bir araştırma yapılmamış olmakla birlikte bu risk faktörü en etkin risk faktörleri içerisinde yerini almaktadır. Sosyal ve ekonomik açıdan kısıtlı olan ailelerde büyüyen bireyler birtakım olumsuz davranış sergileyebilmektedir. Yapılan çalışmalar da yoksulluk risk faktörünün etkisi altında kalan bireylerin hayatta karşı karşıya kaldıkları risklerin daha fazla olduğunu göstermektedir (Criss vd., 2002).

1.1.3. Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Faktörler

Bireyin yaşamında karşılaştığı güçlüklerin negatif tesirinin en aza indirgenmesinde koruyucu faktörler önemlidir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Psikolojik sağlamlık bireyi yaşadığı olumsuz durumların etkisinden korumaktan çok ortaya çıkan negatif etkiyi azaltmayı sağlayan koruyucu faktörlerin elde edilmesini amaçlamaktadır (Delioğlu, 2019, s. 18).

Psikolojik sağlamlık, bireyleri çevrede oluşan kötü olayların etkisinden koruyan bir kişilik özelliği değildir. Bireylerin hayatta başarılı olmasını sağlayan sebepler, o kişinin etrafında oluşan risk faktörlerinin tesirini azaltıcı davranış ve becerinin sergilenmesi, kendisini yeterli hissetmesiyle alakalı olan psikososyal veriler gibi koruyucu faktörlerdir (Caffo ve Belaise, 2003).

Koruyucu faktörler; risk veya güçlüklerin tesirini azaltan ya da tamamen ortadan kaldıran, bireylerin sağlıklı iletişim kurmalarını sağlayan ve yeterli oldukları alanlarını arttıran hal ve durumları ifade etmektedir. nemli olan bu boyutların hangisinin bulunduğuna bakılmaksızın koruyucu faktörlerin içinde bulunulan riskli durumu nasıl azalttığının, yavaşlattığının hatta tamamen riski nasıl ortadan kaldırdığının tespit edilmesidir. Bu nedenden dolayı psikolojik sağlamlık konusu araştırılırken koruyucu, bireysel, ailesel ve çevresel özelliklerin incelenerek ele alınması, risk faktörünün etkisi altında olan bazı iş ve bireylerin diğerlerine nazaran nasıl daha başarılı ve sağlıklı olduklarını göstermesi açısından büyük önem arz etmektedir (Masten, 1994).

Gizir (2007) tarafından psikolojik sağlamlıkla ilgili olarak dhili ve harici öğeleri içeren bir araştırma yapılmıştır. Tablo 1.2’de ele alınan koruyucu faktörler ifadesi yıpratıcı durumların tesirini azaltan, pozitif uyumu kolaylaştırmak adına kullanılmakta, bu faktörler bireylere özgü olabileceği gibi çevresel faktörlerden de etkilenmektedir. Burada önemli olan Őey koruyucu faktörlerin ne olduğunu saptamak değil, problemin ne derece azaltılacağının ya da nleneceğinin anlaşılmasıdır (Gizir ve Aydın, 2006).

Tablo 1.3. Araştırmalarda ele alınan psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörleri (Gizir ve Aydın, 2006)

Bireysel Koruyucu Faktörler	Ailesel Koruyucu Faktörler	evresel Koruyucu Faktörler
Yüksek zekâ seviyesi	Aile içinde sağlıklı iletişimin kurulabilmesi	Bir yetişkinle sağlıklı ilişki kurabilme
Okul başarisının yüksek oluşu	Anne babanın çocuklarının geleceğiyle ilgili olumlu beklentiler içinde olması	Sosyal destek ağına sahip olma
Benlik saygısının yüksek olması	Ebeveynin eğitim seviyesinin yüksek olması	çevrede olumlu örnek teşkil eden insanların olması

Tablo 1.4. (Devamı) Araştırmalarda ele alınan psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörleri (Gizir ve Aydın, 2006)

Bireysel Koruyucu Faktörler	Ailesel Koruyucu Faktörler	Çevresel Koruyucu Faktörler
Gelecekle ilgili pozitif düşünme ve umutlu olma		Akranlar ile sağlıklı ilişkiler kurulması
Kendi kendini kontrol edebilme		
Çözüm odaklı olma		
Empati yapabilme		
Sorumluluklarının farkında olma		
İnsanlara yardım etmeyi sevme		

1.1.4. Psikolojik Sağlamlığın Olumlu Sonuçları

Psikolojik sağlamlık, risk faktörünün etkisi altında kalan bireylerin koruyucu faktörlerinin kullanılması sonucunda hayata uyum sağlama sürecini ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık kavramının en fazla ele alınan olumlu sonuçlarına bakıldığında; olumlu davranış örüntüleri (kurallara uygun davranışlar), bireyin yakın çevresiyle olan iletişim becerisi ve arkadaşlarıyla olan iletişimi olarak sıralamak mümkündür. Psikolojik sağlamlığın olumlu sonuçları Tablo 1.3’de belirtilmektedir (Masten, 2001).

Tablo 1.5. Psikolojik sağlamlığın olumlu sonuçları (Masten, 2001)

Kişisel gelişime olumlu etki eden davranışlarda bulunmak
Çevresiyle iyi ilişkiler kurma/sosyal yeterlik
Riskli davranışlarda bulunmama
Psikolojik olarak sağlıklı yaşamak
Duygusal anlamda en az sorun yaşama
Sportif faaliyetlerde bulunmak
Toplumsal faaliyetlere gönüllü olarak katılmak
Kurallara uygun davranmak
Yakın çevresiyle uyumlu olma ve iyi ilişki kurmak
Psikolojik anlamda sorunlarının bulunmaması
Psikososyal uyum göstermek
Kendine iyi davranma ve uyumlu olmak
Hayattan zevk almak
İyi ve mutlu olma hali

Psikolojik sağlamliğın olumlu sonuçlarına bakıldığında risk faktörünün, koruyucu faktörlerin ve olumlu sonuçların esasını oluşturan yapı taşlarının olduğu anlaşılmaktadır. Esas teşkil eden bu üç öğenin birbirleriyle olan etkileşimi psikolojik sağlamliğın oluşmasına neden olmaktadır (Richardson, 2002).

1.1.5. Psikolojik Sağlamliğın Karakteristik Özellikleri

Psikolojik sağlamlık seviyesi diğer bireylerden yüksek olan kişilerde bazı özellikler bulunmaktadır. Bulunan bu özellikler bireylerin koruyucu etkenlerini meydana getirmektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyler duygularının farkında olabilir, stresli durum ve olayları daha iyi yönetebilir, değişim ve gelişimlere ayak uydurabilir, geleceğe pozitif bakabilir, iyi düşünebilir, iyiye ve doğruya odaklanabilir, iyimser, esnek, iletişimleri ve sorun çözmeye kabiliyetleri daha güçlü olabilir, empati kurabilirler (Sağlam, 2012; Özkan 2021).

1.1.6. Psikolojik Sağlamlık Boyutları

Psikolojik sağlamlık kavramı bir kısım araştırmacılar tarafından farklı boyutlarda ele alınmıştır. Örneğin; Crowley ve arkadaşları (2003; Akt. Sezgin, 2012, s. 491) psikolojik sağlamliğı güçlük, bağlanma ve kontrol olmak üzere üç farklı boyut olarak değerlendirmişlerdir ve bu boyutlar karakteristik özelliğe sahiptir. Psikolojik sağlamlık kavramının *bağlanma*, *kontrol* ve *güçlük boyutları* bireye başından geçen hadiselerle veya içinde bulunduğu durumla ilgili idrak etme gücü kazandırarak stresle başa çıkmayı öğretir ve birey böylelikle yaşamında daha iyi bir stres kontrolü yapabilir.

Pozitif psikoloji kavramıyla birlikte, bireylerin zayıf ve kötü yönlerinden çok fonksiyonel ve etkili özellikleriyle ilgili çalışmaların sayısında da artış olmuştur. Pozitif psikolojinin yetersiz yönü tükenmişlik olarak değerlendirilirken, tükenmişlik kavramının aksine bağlanma kavramı ortaya çıkmıştır. Bu kavram belirgin bir hedefe, duruma, bireye veya harekete bağlı olmaksızın yaygın ve devamlı bir duygusal bilişsel durumu göstermektedir (etin ve Basım, 2011, s. 83).

Bireyin hayatın farklı alanlarına göstermiş olduğu ilgi olarak ifade edilen *bağlanma boyutu*, bireylerin aktif bir şekilde hayata katılmasıyla gerçekleşen bir hedef olarak görülmektedir (Sezgin, 2012, s. 490). Bireyin stresle baş etmeyi öğrenmesi için sosyal, iş ve aile yaşantısı, bireylerarası ilişkileri, inanç ve değerlere bağlılığı gibi hayatın tüm

alanlarında gerekli olan gücü kendinde bulmayı öğrenmeyi sağlamaktadır (Kobasa, 1982).

Kontrol boyutu, bireyin hayatındaki farklı olayları değiştirebileceğine olan inancını ifade etmektedir (Terzi, 2008b, s. 2). Zorluklarla karşı karşıya kaldığında umutsuzluğa düşmek yerine mevcut durumun gidişatını değiştirecek şekilde inanma ve davranma şeklidir (Sezgin, 2012, s. 491).

Son olarak *güçlük boyutu* ise, bireylerin etrafındaki olay ve kişiler ile iletişime geçmelerini, hayatında bulunan kişilerin yaşayışlarını örnek alarak onlardan kendilerine ders çıkarmasını sağlar (Holt vd., 1987). Değişim ve gelişimi hayatı tehdit eden bir unsur olarak görmekten çok hayatın doğal bir süreci olarak görülmesi yönünde oluşan bir inanıştır (Maddi vd., 2006). Bireyin gelişim ve değişimi için önüne farklı imkânlar sunan hayatın bir parçası olarak kabul eden meydan okumayı, değişime açık olmayı, öz güveni ve hoşgörülü olmayı kapsamaktadır (Terzi, 2008b).

Fribog ve arkadaşları (2005) ise, psikolojik sağlamlığın *altı boyutunun* olduğunu ifade etmektedir (Akt. Çetin ve Basım, 2011, s. 83). Bu altı boyut şu şekilde açıklanmaktadır:

Kendilik algısı, bireyin kendini keşfetmesini ve ilk olarak kim olduğuna dair duygu ve düşüncesini (Çetin ve Basım, 2011, s. 83), öz güvenini, kendine yetmesini, öz saygı-sevgisini, hayattan beklentisini ve ümidini ifade etmektedir. Kendilik algısı gelişmiş olan kişiler kuvvetli ve güçsüz yönlerinin farkında olup negatif bir durumla karşılaştıkları zaman olayları pozitif yönden inceleyerek daha ılımlı ve yapıcı çözümler üretebilecek yaklaşımda bulunurlar (Budak, 2015, s. 33).

Gelecek algısı, bireyin gelecekle ilgili iyi ya da kötü bir öngörüye sahip olabilmesidir. Gelecek algısı bireyin geleceğe dair beklentileriyle ilgili bir fikir vermekle birlikte olaylara pozitif yönde yaklaşmak psikolojik sağlamlığın oluşumunda etkin bir rol oynamaktadır. Pozitif bir gelecek algısına sahip bireyler ılımlı ve pozitif isteklerde bulunarak gelecekle ilgili ümitli olabilmektedirler (Çetin ve Basım, 2011, s. 83).

Yapısal stil, bireyin kendisine olan güvenini, kuvvetli yönlerini, kendi kontrol ve düzenini sağlayabildiği özelliklerini içermektedir. Yapısal stil, bireyin rutin iş ve

işlemlerini yapabilme, planlama ve organize etme kabiliyetiyle alakalıdır (Çetin ve Basım, 2011, s. 83).

Sosyal yeterlilik, bireyin insani olarak toplum içinde değer görüp görmediğiyle alakalı bir kavram olup sosyal ilişkilerdeki başarısını, sosyal dönüşümünü ve sosyal etkinliklerde bulunma isteğini ifade etmektedir (Basım ve Çetin, 2011).

Aile uyumu, bireyin en yakın çevresinde bulunan kişilerle olan iletişimi olarak ifade edilir. Bireyin ailesinden gördüğü desteği ve ailesiyle olan işbirliğini göstermektedir. Bireyin hayatında kendisine yardımcı olan, kendisini yönlendiren ve her durumda destek olan bir ailesinin olması psikolojik sağlık açısından oldukça önemli bir etkidir (Basım ve Çetin, 2011).

Son olarak *sosyal kaynaklar* ise, bireyin sosyal ilişkilerini ifade etmektedir (Çetin ve Basım, 2011, s. 83).

1.1.7. Psikolojik Sağlık ile İlgili Model ve Yaklaşımlar

Psikolojik sağlık ile ilgili model ve yaklaşımlar alt başlıklar halinde açıklanmaktadır.

1.1.7.1. Psikolojik sağlık çemberi (Henderson ve Milstein)

Psikolojik sağlık kavramı, zaman içerisinde bireylerin ruhsal durumlarına göre farklılıklar göstererek çoğalan ya da azalan bir özellik olarak ifade edilmektedir (Henderson ve Milstein, 2003, s. 2). Bu anlamda bireylerin yaşadıkları problemleri gidermek, çıkabilecek sorunlara uygun davranış gösterebilmek, sıkıntıların ardından toparlanabilmek, değişim ve gelişimi devam ettirmek için okulların önemli rol oynadığı konusuna değinerek altı maddeden meydana gelen psikolojik sağlık çemberi yöntemleri belirlenmiştir. Öncelikle psikolojik sağlık düzeyinin geliştirilmesi amacıyla üç adım tespit edilmiştir. Bu üç adım şu şekilde sıralanmaktadır (Benard, 1991, s. 23):

- 1) Alaka göstermek ve destek olmak,
- 2) Yüksek beklenti oluşturmak,
- 3) Katılım imkânlarını artırmak.

Bu üç adım sonrasında ise, risk faktörünün azaltılabilmesi için şu üç adım daha belirlenmiştir (Hawkins vd., 1992):

- 1) Sosyal ilişkilerin artmasını sağlamak,
- 2) Hayatın gerekliliklerini öğretmek,
- 3) Net ve birbiriyle tutarlı çerçeveler belirlemek.

1.1.7.2. Wolin modeli

Psikolojik sağlamlıkla ilgili ortaya konan bir model de Wolin ve Wolin (1993, s. 67) tarafından ortaya atılmıştır. Wolin ve Wolin (1993) tarafından psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan araştırma sonucunda yedi maddeden oluşan psikolojik sağlamlık modeli ortaya çıkmıştır. Bu boyutlar ise şöyle sıralanmaktadır (Thomsen, 2002, s. 46):

- 1) Bireyin ruhsal durumunun farkında olması ve bunu ortaya çıkarması (içgörü),
- 2) Herhangi bir olaydan zarar görmemek için bulunulan ortamdan ruhsal ve fiziksel anlamda uzak durmak (bağımsız olmak),
- 3) Bireylere huzur veren, destek olan ve ilgi alaka gösteren kişilerle ilişki kurmak (ilişkiler),
- 4) Bireylerin içinde yaşadıkları ümitsizlikle savaşılabilmesi için ilk adımın atılması (girişimci),
- 5) Bireylere yaşamış oldukları olumsuz durumların değişik sanat dallarıyla anlatılması (yaratıcılık),
- 6) Bireylerin daha çok gülmesini sağlayarak problemlerin azaltılması (eğlence),
- 7) Bireyin içinde yaşadığı ortam kötü de olsa vicdanı ile hareket etmesini sağlayıcı iyilik duygusu oluşturmak (ahlak).

Wolin ve Wolin (1993), bireylerin psikolojik sağlamlık açısından güçlü olabilmeleri için olumsuz yaşam koşulları ile karşılaşmaları gerektiğini savunmaktadırlar.

1.1.7.3. Krovetz psikolojik sağamlık kuramı

Krovetz'in psikolojik sağamlık kuramına göre, başarılı bireylerin aile, okul yaşamı ve çevrelerinde bazı koruyucu faktörler var olmaktadır. Bu koruyucu faktörlerin var olması sebebiyle bireylerin psikolojik sağamlık özelliklerini geliştirmeleri daha kolay olmaktadır. Bu kuram, bireylerin elverişsiz şartlar karşısında sağlam durabilmeleri ve bu durumların üstesinden gelebilmeleri için bu faktörlerden bazılarını taşıması gerektiğini savunmaktadır. Bu bağlamda koruyucu faktörlere vaktinde müdahale edilerek gelişiminin sağlanması ile bireylerdeki psikolojik sağamlık duygusunun artırılması mümkün hale gelebilmektedir. Krovetz'in psikolojik sağamlık kuramına göre dört önemli özellik sağamlık faktörüne etki etmektedir. Bu dört özellik şunlardır (Krovetz, 1999, s. 35):

- 1) Sosyal anlamdaki olgunluk,
- 2) Sorun giderme becerisi,
- 3) Bağımsızlık,
- 4) Hedef belirleme ve gelecek kaygısı.

Koruyucu faktörlerin bazıları meydana geldiğinde bireyler risk faktörüyle baş edebilme yetisi geliştirebilmektedirler (Chavkin ve Gonzalez, 2000).

1.1.7.4. Psikolojik sağamlığın meta kuramı

Psikolojik sağamlığın meta kuramına göre; bireyin yaşamsal, ruhsal ve duygusal bir noktadan başlayıp aklını, bedenini ve ruhunu o andaki hayatına ahenk ve uyum içerisinde adapte etmesini sağlayabilmesidir. Bu kuram psikolojik sağamlığı insanın g ve kuvveti ile bağdaştırmasıyla ilgilidir (zkan, 2021).

1.1.7.5. Benson'un psikolojik sağamlık kuramı

Benson (1989; Akt. Thomsen, 2002) tarafından ortaya atılan bu kuram, bireye bazı özelliklerin kazandırılmasının önemli olduğunu ifade etmektedir. Bu zellikler; insanlarla olumlu sosyal iletişim kurabilme, sorun giderme becerisi, öz yeterlilik, belirli bir hedef belirleme, nihai sonuca varma, duygudaşlık, alternatif ve destekleyici iletişim şeklinde ifade edilmektedir. Bu zelliklerin psikolojik sağamlık ile benzer olduğu

görülmektedir. Böylelikle bu özellikler ve psikolojik sağlamlık birbirini tamamlayacaktır. Bununla birlikte bireyler oluşturmuş olduğu çevre ve edindiği deneyimlerle başka kişilere de özellikler kazandırmış olacaktır. Bireylerin sahip olduğu bu özellikler ne kadar iyi olursa riskli tutum ve davranışlarda bulunma ihtimali de aynı oranda düşüş gösterecektir.

1.1.7.6. Benard modeli

Psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek olan bireyler doğuştan ve sonradan kazanmış oldukları bir takım kişisel yetiye sahip olmaktadır. Bunlar bireylerde doğdukları andan itibaren bulunan, zaman içerisinde edinilen bilgilerdir ve şu şekilde sıralanmaktadır (Benard, 1991, ss. 3-12):

- 1) Başka bireylerin beğenisini kazanan davranışlarda bulunmak,
- 2) Durağan bir mizaca sahip olmak,
- 3) Empati kurabilme özelliğine sahip olmak,
- 4) Bireylerle iletişim konusunda canlı ve etkileyici olmak,
- 5) Espirili bir anlayışa sahip olmak,
- 6) Özgür ruhlu olabilmek,
- 7) Yaşam koşulları kötü olan ortamlardan, sağlıksız çevre ve kişilerden uzak durma yeteneğine sahip olabilmek,
- 8) Amaç, hedef ve istekleri realist bir şekilde belirlemek,
- 9) Karşılaştığı sorunlara çözüm bulabilmek,
- 10) Herhangi bir konuyla ilgili karar vermek gerektiğinde en doğru kararı alabilmek.

1.1.7.7. Süreklilik kuramı

Süreklilik kuramına göre psikolojik sağlamlığın gelişmesini sağlayan etkenlerden birisi de bireye verilen desteğin ve bireyin içinde bulunduğu ortamdaki olumlu yaklaşımların sürekliliğinin arz etmesidir. Bu imkânlarla sahip olan bireylerin psikolojik sağlamlık

düzeylerindeki gelişme ve değişme ihtimallerinin, aynı zamanda başarılı olma ihtimallerinin yüksek olduğu savunulmaktadır (Wasonga, 2002).

1.1.7.8. Weinstein beklenti iletişimleri modeli

Beklenti iletişimleri modeli, bireylerin birbirleriyle olumlu iletişim kurabilmeleri ve bireylerde psikolojik sağlık oluşturabilmek için bir takım düzenlemeler yapılması gerektiğini savunmaktadır. Bu düzenlemeleri şöyle sıralamak mümkündür (Weinstein vd., 1991):

- 1) Eğitim öğretim faaliyetlerini gerçekleştirmek,
- 2) Ekip çalışması yapmak,
- 3) Motivasyon artırıcı etkinliklerde bulunmak,
- 4) Öğrenme aşamasında gerekli sorumluluğu üstlenmek,
- 5) Ölçme ve değerlendirme sisteminde çoklu zekânın ön planda tutulduğu birbirinden farklı yaklaşım ve öğrenme tarzlarını vermek.

1.1.7.9. Hawkins ve Catalano'nun sosyal gelişim modeli

Sosyal gelişim modelinde bazı kıstaslar esas alınarak çevrede oluşan risk faktörlerini azaltmaya yönelik öğeler belirlenmiştir. Bu öğeler dikkate alınarak oluşturulan stratejilerle risk faktörünü azaltıcı ve psikolojik sağlamlığının gelişmesine katkı sağlayıcı çevreler oluşturulabilir. Bu öğeleri şu şekilde sıralamak mümkündür (Hawkins vd., 1992):

- 1) Sosyal bağların artırılması: Bireylerin çevresinde bulunan diğer bireylerle olan olumlu ilişkilerinin artırılması hedeflenmektedir.
- 2) Açık-net sınırlar ve beklentiler: Bireylerin tutum ve davranışlarında rol oynayan yöntem ve davranışları ifade etmektedir.
- 3) Yaşam becerileri: Herhangi bir konuyla ilgili karar alabilme yeteneği, bireylerle iyi ilişkiler kurabilme, stres yönetimi ve oluşan çatışmalarla nasıl baş edebileceği ile ilgili yetenekleri kapsamaktadır.

1.2. YAŞAM DOYUMU

1.2.1. Yaşam Doyumu Kavramı ve Önemi

Yaşam, bireylerin iş yaşamını ve iş yaşamı dışındaki geçirdikleri vakitlerin tamamını kapsamaktadır. Yaşam doyumu ise, bireylerin evde, işte ve iş dışı zaman şeklinde ifade edilen yaşama gösterdikleri duygusal tutumları ve davranışları olarak tanımlanmaktadır (Dikmen, 1995, ss. 115-118).

Yaşam doyumu genel olarak hayatın ele alınmasından kaynaklanan genel iyilik halini ölçen bir yapıdadır. Yani bireyin hayatında karşılaştığı olaylara karşı tutumu ve bakış açısı onun ruhsal durumu hakkında bilgi vermektedir (Hırlak vd., 2017, s. 98).

Yaşam doyumu bireylerin mutluluğuyla ilgili olarak öznel iyi oluş kavramını bulma çabasıdır. Öznel iyi oluş ise, bireylerin yaşamlarını kişisel ve duygusal açıdan inceleyerek ele alınması şeklinde ifade edilmektedir. Bu değerlendirme ise bireylerin durum ve olaylar karşısındaki duygusal tepkilerini ve doyumun bilişsel olarak yorumlanmasını sağlamaktadır (Diener, 1984).

Pozitif psikoloji anlamında fazlaca ele alınan ifadelerden birisi öznel iyi oluş kavramıdır. Öznel iyi oluş, kişinin hayatını değerlendirmesini ve bununla ilgili yorumlamalarda bulunmasını ifade etmektedir. Öznel iyi oluş; olumlu ve olumsuz duygulanım, yaşam doyumu olmak üzere üç başlık altında incelenebilmektedir (Andrews ve Withey, 1976).

Olumlu duygulanım; mutluluk, güven duygusu, umut etmek, onur duymak gibi hisleri, *olumsuz duygulanım* ise; dertlenmek, öfkelenmek, nefret duygusu ve suçluluk duyma gibi hisleri kapsamaktadır. *Yaşam doyumu* bireylerin farklı yaşam alanlarındaki değerlendirmeleri göstermektedir. Bireyler eğlenceli bir yaşantıyı daha fazla deneyimliyor ve eğlence içermeyen bir yaşamdan uzak duruyorsa yüksek öznel iyi oluşa sahiplerdir denilebilmektedir. Sonuç olarak öznel iyi oluş, bireyin hayatını duygusal ve bilişsel olarak öznel bir açıdan değerlendirmesini kapsamaktadır (Myers ve Diener, 1995).

Yaşam doyumunun genellikle bazı kavramlarla karıştırıldığı görülmektedir. Bunlardan ilki mutluluk, ikinci ise öznel iyi oluşur. Yaşam doyumu bireyin yaşamakta olduğu hayattan ne kadar doyum sağladığıyla alakalıdır. Mutluluk ise, maddi durumdan biraz

daha uzak bir anlam ifade etmekte olup, bu anlamda ayakları daha az yere basan bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Bireyin yaşamında ulaşmayı beklediği belirli hedefler olarak tanımlanmaktadır (Dikmen, 1995).

Günlük yaşamda sıkça karşılaşılan mutluluk kavramı farklı birçok anlam içeren ve tanımlanması güç bir ifadedir. Bu nedenle sosyal psikoloji uzmanları mutlu olmak kavramı yerine öznel iyi oluş ve yaşam doyumu kavramlarını kullanmayı tercih etmişlerdir (Özer ve Karabulut, 2003).

Yaşam doyumuyla ilgili Neagarten ve diğerleri (1961; Akt. Subaşı, 2021) yaptıkları araştırma sonucunda yaşam doyumunun beş maddeden oluştuğunu belirlemişlerdir. Yaşam doyumunu seviyesi yüksek olan bireylerin şu özelliklere sahip oldukları belirtilmektedir:

- 1) Günlük yaşam faaliyetlerinden zevk almaktadırlar.
- 2) Yaşadıkları hayatı bütünüyle kabullenmekte ve hayatlarını anlamlı hale getirmektedirler.
- 3) Hayatta belirledikleri hedeflerine ulaşabilmektedirler.
- 4) Olumlu benlik duygusuna sahiptirler.
- 5) Huzurlu ve mutlu olma halini, duygularını iyi ifade ederler.

1.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunu hayattan ne derece memnun olunduğuyla, hayattaki istek ve ihtiyaçların ne derece karşılandığıyla ilgilidir. Yaşam doyumunu etkileyen çeşitli öğeler bulunmaktadır. Bunlar; bireyin sahip olduğu fikirler, ne derece sosyal oluşu, ev ve aile hayatı, çevresiyle olan ilişkisi, içinde bulunduğu etkin yaşamı ve ortamın durumu, siyasi açıdan sağlanan istikrar ortamı şeklinde sıralanabilmektedir. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler şöyle sıralanmaktadır (Dockery, 2003):

- Bireyin yaşadığı hayattan memnun olması,
- Yaşamı kayda değer bulmak,
- Amaç ve hedeflere ulaşabilme durumu,

- Olumlu kişilik yapısı,
- Bireyin kendini fiziksel olarak yeterli görmesi,
- Ekonomik açıdan rahat olmak,
- Sosyallik.

1.2.3. Yaşam Doyumu Kuramları

1.2.3.1. Aşağıdan yukarıya-yukarıdan aşağıya kuramı

Aşağıdan yukarıya-yukarıdan aşağıya kuramı öznel iyi oluş kuramları içerisinde yer almaktadır. Bu kurama göre bireyler yaşadıkları acı ya da zevkleri değerlendirmelerine göre sevinçli ya da üzgün olduklarına karar verirler. Bu kuram için bireylerin hoşuna giden olay veya durumların, hayatlarında elde ettikleri doyumların sıklık derecesi önem arz etmektedir (Eryılmaz, 2009).

Aşağıdan yukarıya (bottom-up) kuramına göre yaşam doyumu bireyin yaşantısının tamamının ele alınarak değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkanların toplamını oluşturmaktadır. Bu kurama göre bireyler birbirinden farklı yaşantıları sübjektif bir şekilde ele almakta ve yapılan değerlendirmeler yaşam doyumuna etki etmektedir. Başka bir ifadeyle, farklı yaşam alanlarındaki doyumların tamamı yaşam doyumunu oluşturmaktadır. Örneğin; maddi açıdan yeterli bir gelir seviyesine sahip olan, evlilik ve aile hayatı yolunda giden, sosyal çevresiyle olan ilişkide doyum sağlayan ve kendini sağlıklı hissedilen bireylerin hayattan aldıkları doyum seviyesi yüksek olacaktır (Brief vd., 1993).

Aşağıdan yukarıya kuramına göre yaşam doyumu, yaşamın tüm alanlarını kapsayan doyumla alakalıdır. Bu yaklaşıma göre yaşanan pozitif ya da negatif tecrübeler az da olsa yaşam doyumunu oluşmasını sağlayacak ve bu doyumlar aşağıdan yukarıya doğru aşağıda bulunan ilgi alanlarına ve sonuç olarak yaşam doyumuna etki edecektir. Bunlara ilaveten aşağıdan yukarıya kuramının en önemli özelliklerinden biri de yaşam doyumunun sosyal çevrenin etkisi altında olduğunun üzerinde durmasıdır. Bu kurama göre pozitif ya da negatif tecrübelerin çevreyle etkileşim halinde oluşu yetersiz ya da yüksek seviyede yaşam doyumunu sağlayacaktır (Heller vd., 2004). Bu kuram çevresel durum ve olayların, demografik özelliklerin mutluluk üzerinde etkisinin olup olmadığını

ele almaktadır. Aşağıdan yukarıya kuramı temel gereksinimler düşüncesine ve “bireyin şartları ihtiyaçlarını karşılamaya olanak veriyorsa mutludur” düşüncesine dayanmaktadır (Diener vd., 1999).

Yukarıdan aşağıya (top-down) kuramında ise mutluluk, bireyin genel bir kişisel özelliği olarak vaka ve durumlara vermiş olduğu tepki olarak tanımlanmaktadır. Felsefeciler çoğunlukla bu kuramla ilgili öneride bulunmaktadırlar. Demokritos, huzurlu bir yaşantının şansla ve bireyin dışında gerçekleşen etkenlerle ilgili olmadığını, bireylerin mutluluğu içinde hissetmesiyle alakalı olduğunu savunmaktadır (Diener, 1984).

Yukarıdan aşağıya kuramına göre bireylerin yaşam doyumunun karakteristik özelliklere ve biyolojik etkenlere bağlı olduğu savunulmaktadır. Bu kurama göre karakter ve kişilik yapısı yaşam doyumunun anlamlı ve önem arz eden bir delildir. Bireyin kişilik yapısının yaşam doyumuna dolaylı olarak etkisi olmaktadır. Yukarıdan aşağıya kuramı açısından yaşam doyumunu kişilik fonksiyonlarına ve değişken olmayan bazı maddelere dayanmaktadır (Joshani ve Afshari, 2011).

Diener (1984), yukarıdan aşağıya “inanış, hissiyat duygusu ve fitrat” gibi tesirlerin oluştuğunu ve bu tesirlerin hayat şartlarından ayrı olarak yaşam doyumuna etki ettiğini öne sürmektedir. Öte yandan bu kurama göre bireylerin yaşam doyumunda olan değişiklikler hayatın başka alanlarına da yansiyarak doyumun artmasını sağlayacaktır (Robinson ve Klein, 2018).

Bütün bunlara ilaveten yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramlarının birbirine zıt olan iki farklı kuram olduğu da ileri sürülmüştür. Fakat bu iki kuramı birleştirmeye çalışan araştırmalar da bulunmaktadır (Busseri, 2015). Bireyin yaşam doyumunu düzeyini belirlemede sadece bu kuramların kullanılması yeterli olmayacaktır. Bu anlamda Heller ve diğerleri (2004) bağlamsal etkenler ve mizacın yaşam doyumunu düzeyi ve seviyesini etkilediğini ortaya koymuşlardır.

1.2.3.2. Belirli bir noktaya erişmek (telic) kuramı

Bu kuram, 1960’lı yıllarda Wilson tarafından önerilmiş ve kuramsal çerçevede “Talep ve isteklerin karşılanması, bireylerin mutluluğa ve doyuma ulaşmasını sağlar. Bu durumun tersi olduğu zamanlarda ise doyumsuzluk ve mutsuzluk oluşur.” düşüncesi hâkimdir. Başka bir ifadeyle mutlu ve nitelikli bireyler olmanın hedef veya ihtiyaca

bağlı olduğunu ve yalnızca bu durum gerçekleştiğinde olabirliğini savunmaktadır (Akt. Gümüş, 2006, ss. 37-56).

Bireylerin doğuştan ya da sonradan öğrendikleri birtakım amaç ve ihtiyaçları bulunmaktadır. Amaçlar ve ihtiyaçlar bu kurama göre farklı şekilde değerlendirilmektedir. Amaçlar sonradan öğrenilmiş ihtiyaçlardır. Yeme, içme ve güvenlik evrensel bir ihtiyaç iken bireylerin başarılı olma isteği öğrenilmiş bir amaçtır. Amaçlar daha bilinçli olarak talep edilen bireysel isteklerdir ve bireyler belirledikleri amaçlarına ulaştıklarında kendilerini daha mutlu hissederler. Bu düşüncelere üç farklı eleştiride bulunulmuştur. Bunlardan ilki, ihtiyaçların dünya çapında oldukları varsayılırsa, bu ihtiyaçların karşılanması sonucunda meydana gelen mutluluk dünyadaki tüm kültürlerde aynı olmalıyken, doyuma ulaşmak ya da mutlu olmak milletler arasında değişik şekillerde yorumlanmaktadır. İkinci eleştiri, bireylerin istek ve amaçları birbirinden farklı olabilir. Dolayısıyla bireyler doyuma ulaşma noktasında farklı yollar takip edilebilmektedirler. Üçüncü eleştiri ise, herhangi bir hedefi ya da amacı bulunmayan bireylerin mutlu olmaları ve koyduğu hedeflere ulaşma olasılıkları daha düşük olacaktır (Diener, 1984).

1.2.3.3. Etkinlik kuramı

Etkinlik kuramı, mutluluğun bireyin faaliyetlerinin sonucunda sağlandığı hipotezine dayanmaktadır. Aristoteles bu teonin ilk ve en mühim temsilcilerindendir. Ona göre mutlu olmak, bireylerin dürüst etkinlik ve faaliyetleri sonucunda beklenir. Çağdaş düşünceye göre etkinlikler; insanlarla ilişkiler, uğraşlar, sportif faaliyetler vb. bütüncül kavramlarla birlikte kullanılmaktadır. Etkinlik kavramının temel düşüncesi, bireyin kendini anlamasının mutluluğu azalttığı fikridir. Sürekli olarak mutlu olma isteği üzerine yoğunlaşma düşüncesi manasızdır. Bu yaklaşıma göre bireyler hayatlarına etki eden önemli konular üzerine yoğunlaşır ve bu yönde çalışırlarsa mutluluk kendiliğinden gelecektir (Diener, 1984).

Öznel iyi oluş ve etkinlik ilişkisi arasındaki en önemli ve etkili yöntem oluş kuramıdır (Csikszentmihalyi, 2000). Bu yöntemle göre bireylerin kabiliyet seviyesi yüksekse etkinliklerden ve zaman içerisindeki ilerleyişlerinden haz duyacakları ortaya atılmıştır. Eğer yapılan faaliyetler basitse can sıkıcı olmasına, zor ise bireylerin tasalanmasına

neden olabilir. Bu kuramın savunucuları, mutluluğun tutum ve davranışların sonucunda oluştuğunun altını çizmektedirler (Yetim, 1991).

1.2.3.4. Yargı kuramı

Yargı kuramına göre yaşam doyumu, standart şekilde uygulanan bazı davranışların gerçek olay ve durumlarla mukayese edilmesi neticesinde oluşmaktadır. Eğer asıl olay ve haller standart boyutlara ulaşırsa o zaman doyum noktasına varılmaktadır. Yargı kuramında bireyin kullanmış olduğu standartlar birinci sıradadır. Bireyler kendini kıyasladığı diğer kişilere göre değerlendirmektedir. Bu tür karşılaştırmalar bireylerde ruhsal problemler oluşturabilmektedir. Bireylerin kendisinden daha kötü şartlara sahip kişilerle yaptığı kıyaslamalar yaşam doyumlarını artırabilmektedir. Bunun sebebi de zor şartlar altında yaşamını idame ettirmeye çalışan insanları gördükçe bireylerin kendi yaşam şartlarına bakarak hayattan aldıkları zevk ve doyum seviyeleri de yükselmektedir (Acar Arasan, 2010, ss. 6-21).

1.2.3.5. Bağ kuramı

Bağ kuramına göre bireylerin hadiselerden çıkardıkları anlamlar önem arz etmektedir. Birey mutluluğunu kendi içsel faktörlerine dayandırabiliyorsa bu onun için en büyük mutluluk kaynağı olarak değerlendirilmektedir (Schwarz ve Clore, 1983).

Mutlulukla ilgili olarak genel bilişsel yaklaşım, bu durumun hafızalarda bir bağlantısının bulunmasıyla ilgilidir. Bower (1981; Akt. Yetim, 1991), bireylerin içinde yaşadıkları zamandaki duygu durumlarına göre geçmişte yaşadıkları anıları hatırladıklarını ve yorumladıkları görüşünü savunmaktadır. Bellek ağlarıyla ilgili olarak yapılmış olan araştırmalar, hayatından memnun bireylerin birbirleriyle alakalı pozitif ilişkilerle bağlı çok geniş bir alanının varlığı hakkında bilgi vermektedir. Tam tersi durumlarda ise mutsuz bireyler arasındaki negatif ilişkilerin kısıtlı ve yalıtılmış ilişkilerle bağlı olduklarını ortaya koymaktadır. Pozitif ağlara sahip olan birey olay ve durumlara olumlu açıdan yaklaşacaktır.

Bazı bireyler olumlu ve güçlü bağlar kurmuş, olay ve durumlara pozitif açıdan bakma alışkanlığını kazanmışlardır (Matlin, 2016, s. 22).

Sonuç olarak bireylerin yalnızca kişilik özelliği ve anlık mutluluk ayırımının yapılması değil, doyum ve haz gibi birbirinden farklı oluşumlara ait öznel iyi oluşun ayırımının

yapılması gerekmektedir. Öznel iyi oluş kavramının yapısı tüm açıdan ele alınmalı ve bu durumu geçersiz kılan teklif sunulmalıdır. Yani her kuramsal yaklaşımın yeniden keşfedilmeye ve derinleştirilmeye ihtiyacı bulunmaktadır (Yetim, 1991).

1.2.3.6. Haz ve acı kuramı

Haz ve acı kuramına göre bireyin yaşantısında noksan olan şeylerin çokluğu nispetinde amaçları, hedefleri vardır ve herhangi bir şeyden mahrum oluşluk mutlu olmanın ön şartıdır. Bu kuramın temel hipotezi mahrum olma ve yoksunluk ne kadar fazla olursa hedeflenen amaca varıldığında duyulan haz da aynı oranda fazla olacaktır. Bu doğrultuda amaçları tamamen karşılanmış bireylerin mutluluğa en yüksek dereceden ulaşmaları neredeyse imkânsız olduğu savunulmaktadır. Bireylerin yaşamsal ihtiyaç ve istekleri zamanla değişim göstermekte olup hedeflerine varan bireyler çok yüksek ihtimalle bir başka amaç ve hedef belirleyeceklerdir (Diener, 1984). Bu nedenden dolayı mahrumiyet, hedef, haz, acı ve doyum hissiyatı bu kuramın temel yapı taşlarını meydana getirmektedir.

Diener'e (1984) göre, haz ve acı arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Bu kavramlar birbirleriyle döngü içerisindedirler. Çok fazla haz deneyimi yaşayan bireylerin olumsuz duygu deneyimlerini daha çok yaşadıkları gözlemlenmiştir. Bu konuyla ilgili diğer bir husus da bireylerin deneyimledikleri hazza zaman içerisinde uyum sağlamalarıdır. Veenhoven'a (2003) göre tecrübe edilen haz zaman içerisinde azalmaktadır. Bu durumda ise haz almak isteyen bireyde doyumsuzluk hissi oluşmakta ve birey alışlagelmişin dışında uyarılar aramaktadır. Bunun sonucunda ise birey giderek yoğunlaşan tehlikeli tutum ve davranışlarda bulunabilir. Sonuç olarak birey büyük bir hayal kırıklığı yaşayabilmekte, süresi fazla olan deneyimin haz alma duygusu azalmakta ve bireyde boşluk hissi oluşabilmektedir (Akt. Subaşı, 2021).

1.2.3.7. Çok yönlü uyumsuzluk kuramı

Michalos (1985) tarafından geliştirilen çok yönlü uyumsuzluk kuramı, bireyin kişilik yapısını, sahip olduklarını ve talep ettiklerini; çevresinde bulunanların sahip olduklarını; geçmiş yaşantısında sahip olduğu iyi olan olanaklarını; birkaç yıl önce hayatında nelerin olması gerektiğini ve birkaç yıl sonra nelere sahip olmak istediğini; başkalarının neyi hedeflediğini ve nelere ihtiyaç duyduğunu düşünmesi gibi birbirinden farklı alanları karşılaştırması sonucunda ortaya çıkan boşlukları değerlendirmesidir.

Bu kurama göre bireyin sağlayacağı yaşam doyumu, kişiliğine ve standartlarına göre şekil almaktadır (Higgins, 1987).



İKİNCİ BÖLÜM

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, YAŞAM DOYUMU VE SOSYO DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER İLİŞKİSİ

Bu bölümde araştırma modelinde yer alan psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve sosyo demografik özellikler değişkenleri arasındaki ilişkiler açıklanarak, araştırmanın hipotezleri oluşturulacaktır.

2.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ

Literatürde yer alan araştırmaların büyük bir kısmında psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği görülmüştür.

Ülker Tümlü ve Receptoğlu (2013) tarafından Kastamonu Üniversitesinde görev yapan 94 akademisyenin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ölçmeye yönelik bir araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda bu değişkenler arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tagay ve diğerleri (2016) tarafından Burdur’da 195 kadın, 115 erkek yetişkin bireyin genel özyeterlik, yılmazlık, yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemeye yönelik bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda, genel öz-yeterlik, yılmazlık ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Alibekiroğlu ve diğerleri (2018) tarafından 405 üniversite öğrencisinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide öz anlayışın aracılık etkisini ortaya koymaya yönelik bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda bu değişkenler arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Demir ve Kabakçı (2020) tarafından Kano antrenörlerinin psikolojik sağlamlık seviyelerini, öz yeterlik algılarını ve yaşam doyumlarını ölçmeye yönelik bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda bu değişkenler arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Karagöz ve diğerleri (2021) tarafından Türkiye’nin 36 ilinde 414 sağlık çalışanının psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini ve COVID-19 pandemisi korkusunun da aracı rolünü ortaya koymaya yönelik bir araştırma yapılmıştır.

Araştırma sonucunda COVID-19 korkusundaki artış psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu seviyesini azaltırken, psikolojik sağlamlık seviyesindeki artışın ise yaşam doyumu düzeyini artırdığı belirlenmiştir.

Yelboğa ve diğerleri (2022) tarafından 206 kadın ve 57 erkek olmak üzere toplam 263 birey üzerinde araştırma yapılmıştır. Araştırmada COVID-19 korkularının oluşturduğu etkiler ile yaşam doyumlarının psikolojik sağlamlıkları ile ilişkisi araştırılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda COVID-19'un bireylerin psikolojik sağlamlık seviyelerini olumsuz yönde etkilediği, yaşam doyumu düzeyleri ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmaların sonuçlarından da yola çıkılarak, psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerinde etkisinin olduğu varsayılmıştır. Bu açıdan şu hipotez oluşturulmuştur:

H₁: Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşam doyumları üzerinde pozitif bir etkisi vardır.

2.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE SOSYO DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER İLİŞKİSİ

Psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmasının toplumların cinsiyetlere yükledikleri rollerden kaynaklandığı yani kültürel farklılıklardan doğduğu düşünülmektedir. Toplumsal hayattaki rollerinin getirileri olarak kadınlar ve erkekler farklı alanlarda ve düzeylerde başa çıkma kapasitelerini aşan olaylarla karşı karşıya kalabilmektedirler (Akın ve Demirel, 2003). Bazı çalışmalarda cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerinde etkisinin olduğu (Duru ve Gültekin, 2021, Keleş ve Şimşek, 2021) bazı çalışmalarda ise cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013, Topçu, 2017; Camadan ve Kıracı, 2020). Bununla birlikte erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek (Bahadır, 2009; Sezgin, 2016; Kılıç vd., 2020; Doğan ve Yavuz, 2022), kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek (Kılıç, 2014) olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır.

Dervişoğulları (2020) tarafından 37 farklı devlet üniversitesinde görev yapan 364 öğretim elemanı üzerine yapılan araştırma sonucunda, erkek öğretim elemanlarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın öğretim elemanlarına göre daha yüksek olduğu

belirlenmiştir. Hoşoğlu ve diğerleri (2018), Kara (2020) ve Kaçar (2022) tarafından yapılan araştırmalar sonucunda da erkek öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Doğan ve Yavuz (2022) erkeklerin psikolojik sağlıklarının daha yüksek olmasının, toplumda erkeklere daha fazla sorumluluk verilerek güçlü yetiştirilmeye çalışılmalarından kaynaklandığını ileri sürmüşlerdir. Erkeklere işsiz kalmama, evlerinin geçimlerini sağlama, güçlü olma, para kazanma, yenilgiyi kabul etmeme gibi sorumlulukların da yüklendiğini ifade etmişlerdir.

Bu araştırmaların sonuçlarından da yola çıkılarak, psikolojik sağlık düzeylerinde cinsiyet açısından farklılık olduğu varsayılmıştır. Bu açıdan şu hipotez oluşturulmuştur:

H₂: Akademisyenlerin psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyete göre farklılık gösterir.

Literatürde bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterdiğine (Yıldız Türker, 2018, Parmaksız, 2020) ve göstermediğine (Kırımoğlu vd., 2012, Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013, Sönmezer, 2015; Dervişoğulları, 2020) ilişkin araştırma sonuçları yer almaktadır.

Ülker Tümlü ve Receptoğlu (2013) tarafından Kastamonu Üniversitesi'nde 94 öğretim elemanı üzerinde yapılan araştırma sonucunda, akademik personelin psikolojik sağlık düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği, fakat ortalamalara bakıldığında, bekâr akademik personelin evlilere göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine Dervişoğulları (2020) tarafından 37 farklı devlet üniversitesinde görev yapan 364 öğretim elemanı üzerine yapılan araştırma sonucunda da öğretim elemanlarının medeni durumlarına göre psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Yıldız Türker (2018) tarafından Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan, 19 yaş ve üzeri 461 yetişkin üzerinde yapılan araştırma sonucunda, evli yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeylerinin bekârlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine Parmaksız (2020) tarafından 2019 yılında Orta Anadolu'da yaşayan yetişkin bireyler üzerinde yapılan araştırma sonucunda da, evli bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kaçar (2022) tarafından Şanlıurfa ilinin Akçakale ilçesinde görev yapmakta olan 428 öğretmen üzerinde yapılan araştırma sonucunda, evli öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin bekârlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bozgeyikli ve Şat (2014), Özdemir ve Adıgüzel (2021) tarafından yapılan araştırmaların sonucunda da aynı bulgular elde edilmiştir.

Evli bireylerin bekâr bireylere göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olmasının sebebinin, evli bireylerin farklı kişilik yapıları nedeniyle zaman zaman çatışma yaşamalarından, evliliğin zorlayıcı ve stresli durumlarla bireyleri karşı karşıya getirmesinden bunun da güçlüklerle baş edebilme becerilerini artırmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Bu araştırmaların sonuçlarından da yola çıkılarak, psikolojik sağlık düzeylerinde medeni durum açısından farklılık olduğu varsayılmıştır. Bu açıdan şu hipotez oluşturulmuştur:

H₄: Akademisyenlerin psikolojik sağlık düzeyleri medeni duruma göre farklılık gösterir.

Bireyler yaşları ilerledikçe fiziksel problemler, sosyal uyum sorunları, artan hastalıklar vs. ile karşı karşıya kalabilmekte, bu durumlar da psikolojik sağlık düzeylerini etkileyebilmektedir.

Karal ve Biçer (2020) tarafından farklı demografik yapıya sahip 350 kişi üzerinde yapılan araştırma sonucunda, psikolojik sağlık düzeylerinin 26-35 yaş ile 55 yaş üstü grubu arasında farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. 26-35 yaş grubunda yer alan bireylerin 55 yaş üstü bireylere göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dervişoğulları (2020) tarafından 37 farklı devlet üniversitesinde görev yapan 364 öğretim elemanı üzerine yapılan araştırma sonucunda ise, öğretim elemanlarının yaşları ilerledikçe psikolojik sağlık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Ülker Tümlü ve Receptoğlu (2013) tarafından Kastamonu Üniversitesi'nde 94 öğretim elemanı üzerinde yapılan araştırma sonucunda ise, akademik personelin yaşlarına göre psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Ortalamalara bakıldığında ise, psikolojik sağlamlık düzeyi en yüksek olan akademisyenlerin 51 ve üstü yaş, en düşük olanların ise 41-50 yaş aralığında yer aldığı tespit edilmiştir. 51 ve üstü yaş grubunun psikolojik sağlamlık düzeyinin en yüksek düzeyde olmasında yıllar boyunca kazandıkları deneyimin ve tecrübelerin etkili olabileceği sonucuna varılmıştır. Ayrıca 22-30 ve 31-40 yaş aralıklarında yer alan akademik personelin psikolojik sağlamlık düzeylerinin birbirine çok yakın olduğu belirlenmiştir. Yine Eroğlu ve Türker (2020) tarafından Türkiye’deki üniversitelerde spor bilimleri alanında lisansüstü eğitim görmekte olan 361 birey üzerinde yapılan araştırma sonucunda, katılımcıların yaşlarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Bu araştırmaların sonuçlarından da yola çıkılarak, psikolojik sağlamlık düzeylerinde yaş açısından farklılık olduğu varsayılmıştır. Bu açıdan şu hipotez oluşturulmuştur:

H₆: Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yaşa göre farklılık gösterir.

Literatürde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiğine (Eroğlu ve Türker, 2020, Gökmen, 2014) ve göstermediğine (Uçar, 2013, Erdener, 2019) ilişkin birçok araştırma sonuçları yer almaktadır.

Karaman ve Bakırcı (2010) yaptıkları araştırmada, eğitimde başarı ve niteliğin öneminin giderek arttığını, psikolojik sağlamlığı yüksek olan çalışanların sağlayacakları faydaların farkındalığının yükseldiğini ileri sürmüşlerdir. Çünkü günümüzde hızlı bir biçimde artan ve yayılan bilgi, meslek hayatında rekabeti artırmakta ve alanda uzmanlaşmayı daha önemli bir seviyeye taşımaktadır.

Gökmen (2014) tarafından özel eğitim okulu yöneticileri üzerinde yapılan araştırma sonucunda, lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan yöneticilerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırmaya göre eğitim düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin arttığı söylenebilmektedir. Uçar (2013) tarafından İstanbul Avrupa yakasında resmi özel eğitim okullarında görev yapmakta olan 202 öğretmen üzerine yapılan araştırma sonucunda ise, öğretmenlerin eğitim düzeylerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bu araştırmaların sonuçlarından da yola çıkılarak, psikolojik sağlamlık düzeylerinde eğitim durumu açısından farklılık olduğu varsayılmıştır. Bu açıdan şu hipotez oluşturulmuştur:

H₈: Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri eğitim durumuna göre farklılık gösterir.

Literatürde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin unvanlara göre anlamlı bir farklılık gösterdiğine ve göstermediğine ilişkin araştırma sonuçları yer almaktadır.

lker Tümlü ve Receptoğlu (2013) tarafından Kastamonu niversitesi'nde 94 ğretim elemanı üzerinde yapılan araştırma sonucunda, akademik personelin unvanlarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ortalamalara bakıldığında ise, psikolojik sağlamlık düzeyinin profesrlerde en yüksek, doentlerde ise en düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Dervişoğulları (2020) tarafından 37 farklı devlet niversitesinde görev yapan 364 ğretim elemanı üzerine yapılan araştırma sonucunda ise, araştırma görevlilerinin profesör, doçent ve doktor ğretim üyelerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmaların sonuçlarından da yola çıkılarak, psikolojik sağlamlık düzeylerinde unvan açısından farklılık olduğu varsayılmıştır. Bu açıdan şu hipotez oluşturulmuştur:

H₁₀: Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri unvana göre farklılık gösterir.

Bireylerin rgtlerinde hizmet yılları arttıka elde ettikleri tecrübeleriyle birlikte sorunlarla baş edebilmelerini, bu durumun da tecrübesiz bireylere göre psikolojik sağlamlık düzeylerini artırabildiği düşünülmektedir. Bunun tam tersinin de mümkün olabileceğini gösteren araştırma sonuçlarının literatürde yer aldığı bilinmektedir.

Erkmen ve Esen (2012) tarafından yapılan araştırmada, çalışanların iş yeri deneyimi (hizmet yılı) arttıka psikolojik sağlamlıklarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

lker Tümlü ve Receptoğlu (2013) tarafından Kastamonu niversitesi'nde 94 ğretim elemanı üzerinde yapılan araştırma sonucunda, akademik personelin hizmet değişkenine (sektörde çalışma süresine) göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı bir farklılık

göstermediği tespit edilmiştir. 21 yıl üzerinde hizmet yılı olan akademik personelin psikolojik sağlıklarının en yüksek olduğu; 6 -10 yıl arası hizmet yılı olanların ise en düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Yine aynı araştırma sonucunda, akademik personelin üniversitedeki hizmet yıllarına (kurumda çalışma süresine) göre psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ortalamalara bakıldığında ise, 6-10 yıl arası üniversite hizmet yılı olan akademik personelin psikolojik sağlıklarının en yüksek düzeyde olduğu; 21 ve üzeri üniversite hizmet yılı olan akademik personelin ise en düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, akademik personelin üniversite hizmet yılı arttıkça psikolojik sağlıklarının azaldığını, bir başka deyişle aynı üniversiteye uzun yıllar hizmet vermenin akademik personelin psikolojik sağlık düzeylerini azalttığını göstermektedir.

Sünkür (2014) tarafından yapılan çalışmada, 21 yıl ve üzeri hizmet yılına (mesleki kıdem) sahip katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Koç ve Keklik (2019) tarafından yapılan çalışmada Tokat ilinde yer alan 9 adet devlet hastanesinde görev yapan sağlık çalışanlarının demografik özelliklerine (cinsiyet, medeni durum, yaş, hizmet yılı, unvan, eğitim durumu) göre psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, bireylerin kurumda geçirdikleri hizmet sürelerine göre umut, iyimserlik ve psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Bu araştırmaların sonuçlarından da yola çıkılarak, psikolojik sağlık düzeylerinde kurumda ve sektörde çalışma süreleri açısından farklılık olduğu varsayılmıştır. Bu açıdan şu hipotezler oluşturulmuştur:

H₁₂: Akademisyenlerin psikolojik sağlık düzeyleri kurumda çalışma süresine göre farklılık gösterir.

H₁₄: Akademisyenlerin psikolojik sağlık düzeyleri sektörde çalışma süresine göre farklılık gösterir.

Örgütlerde çalışanların yer aldığı birimlerdeki ilişkiler, iş yükü yoğunluğu, çalışma koşulları ve olanakları gibi faktörlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılık yaratabileceği düşünülmektedir.

Bu düşünceden yola çıkılarak, psikolojik sağlamlık düzeylerinde çalışılan birim açısından farklılık olduğu varsayılmıştır. Bu açıdan şu hipotez oluşturulmuştur:

H₁₆: Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri çalışılan birime göre farklılık gösterir.

2.3. YAŞAM DOYUMU VE SOSYO DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER İLİŞKİSİ

Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri ile cinsiyetlerinin ilişkili olduğu birbirinden farklı yapılan araştırmalar sonucunda elde edilmesine rağmen, hangi cinsiyetin yaşamdan daha çok doyum sağladığı konusunda birbirinden tutarsız sonuçlara varılmıştır (Karabacak, 2013, ss. 34-35).

Lu ve diğerleri (1997; Akt. Karabacak, 2013, ss. 34-35) cinsiyet ayrımının mutlulukla ilgisinin yalnızca sosyal destek aracıyla olduğunu, özellikle kadınların mutluluğu ailedeki bireylerin birbirleriyle uyumundan sağladığını, erkeklerin ise kariyer kazanımlarını ve maddiyatı ön planda tuttuğunu ileri sürmektedirler.

Bu araştırmaların sonuçlarından da yola çıkılarak, yaşam doyumu düzeylerinde cinsiyet açısından farklılık olduğu varsayılmıştır. Bu açıdan şu hipotez oluşturulmuştur:

H₃: Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyete göre farklılık gösterir.

ABD Ulusal Kamuoyu Araştırması tarafından 35 milyon kişi üzerinde yapılan anket sonucunda, evli olan bireylerin %40'ının, bekâr, ayrılmış ya da dul olan bireylerin yalnızca %24'ünün mutlu olduğu sonucuna varılmıştır. Cinsiyet, gelir ve yaş düzeyi farklılıkları olmaksızın evli bireylerin hayatlarındaki mutluluk düzeylerinin çok daha fazla olduğu düşüncesi savunulmaktadır. Ancak mutlu bireylerin evlilik kararını daha basit bir şekilde aldıklarını ve bireylerin yalnızlaştıkça daha mutsuz oldukları düşünüldüğünde, mutluluk ile evlilik arasında olumlu anlamda bir bağ olduğu konusunda fikir birliğine varılmaktadır (Seligman, 2007). Aile içinde sergilenen davranışları ve paylaşılan ortak değerleri algılamak yaşam doyumu artırmaktadır (Bowen, 1988).

Bireylerin evli kaldığı süre arttıkça iş ve yaşam doyumlarının da arttığı, fakat evli çalışanların bekârlara göre daha çok sorun yaşadıkları, iş ve aile ortamında negatif bir iletişim ve etkileşim tarzına sahip oldukları, yaşam doyumu seviyeleri ve psikolojik iyi olma düzeylerinin az olduğu ifade edilmektedir (Çelik ve Tümkaya, 2012).

Yenihan ve diğerleri (2016) tarafından Sakarya’da kurulu olan üç AVM'nin 242 çalışanı üzerinde yapılan araştırma sonucunda, evli çalışanların yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmaların sonuçlarından da yola çıkılarak, yaşam doyumu düzeylerinde medeni durum açısından farklılık olduğu varsayılmıştır. Bu açıdan şu hipotez oluşturulmuştur:

H₅: Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri medeni duruma göre farklılık gösterir.

Bireylerin yaşı ve mutlulukları arasındaki ilişki incelendiğinde ise, ilk zamanlarda genç bireylerin yaşlılara oranla daha mutlu olduğu sonucuna varılsa da son zamanlarda yapılan araştırmalar yaşla mutluluk arasında bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır. Genç bireylerin olumlu ve olumsuz duygularını daha fazla bildirdiği, yaşlı bireylerin ise çok daha genel mutluluk ifadelerinin olduğu ortaya konmuştur (Dal, 2015, s. 39).

Yenihan ve diğerleri (2016) tarafından Sakarya’da kurulu olan üç AVM'nin 242 çalışanı üzerinde yapılan araştırma sonucunda, 31-35 yaş aralığındaki çalışanların yaşam doyumu düzeylerinin 21-25 yaş aralığındaki çalışanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Uludağ (2019b) tarafından Ankara İl Gıda, Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü’nde çalışan toplam 220 personel üzerinde yapılan araştırma sonucunda, 18-31 yaş aralığındaki çalışanların yaşam doyumu düzeylerinin diğer yaş aralığındaki çalışanlara (31-41 yıl, 41-51 yıl, 51 üstü yıl) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırmaların sonuçlarından da yola çıkılarak, yaşam doyumu düzeylerinde yaş açısından farklılık olduğu varsayılmıştır. Bu açıdan şu hipotez oluşturulmuştur:

H₇: Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri yaşa göre farklılık gösterir.

Plagnol ve Easterline (2008; Akt. Dal, 2015, ss. 40-41), eğitim almış bireylerin ihtiyaçlarını nasıl gidereceklerinin ve aile yaşantılarında kendilerini nasıl daha mutlu

edebileceklerinin cevabını bulabilmeleri nedeniyle daha mutlu olduklarını savunmaktadırlar.

Genel olarak, eğitim düzeyleri yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde gelir ve sosyal statüye sahip olmalarından dolayı yaşam doyumlarının daha yüksek olması beklenmektedir. Ancak literatürde farklı araştırma sonuçlarının ortaya koyulduğu da bilinmektedir (Şimşek, 2011).

Keser (2005) tarafından Bursa'da otomotiv sektöründe faaliyet gösteren 11 firmanın 562 çalışanı üzerine yapılan araştırma sonucunda, üniversite mezunlarının yaşam doyumlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Yenihan ve diğerleri (2016) tarafından Sakarya'da kurulu olan üç AVM'nin 242 çalışanı üzerinde yapılan araştırma sonucunda, fakülte mezunu çalışanların yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Uludağ (2019b) tarafından Ankara İl Gıda, Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü'nde görev yapan toplam 220 personel üzerinde yapılan araştırma sonucunda, lise mezunu olan çalışanların yaşam doyum düzeylerinin diğer eğitim düzeylerine sahip olan çalışanlara göre (yükseköğretim, lisansüstü, üniversite, ilköğretim) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Köse (2021) tarafından İstanbul'da faktoring sektöründe görev yapan 352 çalışan üzerinde yapılan araştırma sonucunda, lisansüstü öğrenim düzeyine sahip çalışanların yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmaların sonuçlarından da yola çıkılarak, yaşam doyum düzeylerinde eğitim durumu açısından farklılık olduğu varsayılmıştır. Bu açıdan şu hipotez oluşturulmuştur:

H₉: Akademisyenlerin yaşam doyum düzeyleri eğitim durumuna göre farklılık gösterir.

Genel olarak, unvanı yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde sosyal statü, eğitim ve gelir düzeyine, kısacası daha iyi imkânlarla sahip olmalarından dolayı yaşam doyumlarının daha yüksek olması beklenmektedir. Ancak literatürde farklı araştırma sonuçlarının ortaya koyulduğu da bilinmektedir (Şimşek, 2011).

Uludağ (2019a) tarafından Ankara İl Gençlik ve Spor Müdürlüğü personelleri üzerinde yapılan araştırma sonucunda, şef-birim sorumlusu konumundaki çalışanların yaşam

doyumunu düzeylerinin diğerkonumlardaki çalışanlara (uzman, şubemüdürü-şubemüdür yardımcısı, memur, işçi ve diğerk) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Uludağ (2019b) tarafından Ankara İl Gıda, Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü'nde görev yapan toplam 220 personel üzerinde yapılan araştırma sonucunda, uzman konumundaki çalışanların yaşam doyumunu düzeylerinin diğerkonumlardaki çalışanlara (işçi ve diğerk, memur, şubemüdürü-şubemüdür yardımcısı, şef-birim sorumlusu) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Köse (2021) tarafından İstanbul'da faktoring sektöründe görev yapan 352 çalışan üzerinde yapılan araştırma sonucunda, yönetici unvanına ve lisansüstü öğrenim düzeyine sahip olan çalışanların yaşam doyumunu düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Özellikle yöneticiler örgütteki diğerk çalışanlara göre sahip oldukları idari yetkilerin yanı sıra ücret ve yan haklar gibi ek avantajlara da sahip olmaktadır. Bu durumun da yönetsel ve ekonomik avantajlara sahip yöneticilerin yaşam doyumlarının diğerk çalışanlara göre yüksek olmasını anlamlı hale getirdiği söylenebilmektedir.

Bu araştırmaların sonuçlarından da yola çıkılarak, yaşam doyumunu düzeylerinde unvan açısından farklılık olduğu varsayılmıştır. Bu açıdan şu hipotez oluşturulmuştur:

H₁₁: Akademisyenlerin yaşam doyumunu düzeyleri unvana göre farklılık gösterir.

Genellikle bireylerin yaşam doyumlarının kurumda ve sektörde çalışma süreleri arttıkça arttığı bilinmektedir. Ancak literatürde farklı araştırma sonuçlarının ortaya koyulduğu da görülmektedir.

Uludağ (2019b) tarafından Ankara İl Gıda, Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü'nde görev yapan toplam 220 personel üzerinde yapılan araştırma sonucunda, 0-5 yıl arası çalışanların yaşam doyumunu düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yalçın (2019) tarafından Bolu'da bulunan kanatlı işletmelerinde görev yapan 268 çalışan üzerinde yapılan araştırma sonucunda ise, 11-15 yıl ve 16-20 yıl arasında sektörde çalışma süresine sahip çalışanların yaşam doyumları 1-5 yıl arasında çalışanlara göre; 21+ yıl çalışanların ise 11-15 yıl ve 16-20 yıl arasında çalışanlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine 1-5 yıl ve 6-10 yıl

arasında iş deneyimine sahip olan çalışanların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırmaların sonuçlarından da yola çıkılarak, yaşam doyumunu düzeylerinde kurumda ve sektörde çalışma süreleri açısından farklılık olduğu varsayılmıştır. Bu açıdan şu hipotezler oluşturulmuştur:

H₁₃: Akademisyenlerin yaşam doyumunu düzeyleri kurumda çalışma süresine göre farklılık gösterir.

H₁₅: Akademisyenlerin yaşam doyumunu düzeyleri sektörde çalışma süresine göre farklılık gösterir.

Örgütlerde çalışanların yer aldığı birimlerdeki ilişkiler, iş yükü yoğunluğu, çalışma koşulları ve olanakları gibi faktörlerin yaşam doyumlarında farklılıklar yaratabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmaların sonuçlarından da yola çıkılarak, yaşam doyumunu düzeylerinde çalışılan birim açısından farklılık olduğu varsayılmıştır. Bu açıdan şu hipotez oluşturulmuştur:

H₁₇: Akademisyenlerin yaşam doyumunu düzeyleri çalışılan birime göre farklılık gösterir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacı ve kapsamı, veri toplama aracı ve analiz yöntemi, araştırma modeli ve hipotezleri açıklanmaktadır.

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, çalışanların psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığının tespit edilmesidir. Ayrıca yapılan bu araştırma ile Kilis 7 Aralık Üniversitesi'nde çalışan akademisyenlerin çeşitli sosyo demografik özellikleri (cinsiyet, medeni durum, yaş vs.) göz önünde bulundurularak psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin görüşlerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma sonucunda, Kilis 7 Aralık Üniversitesi'nde çalışan akademisyenlerin psikolojik ve yaşam doyumu düzeylerinin mevcut durumları da belirlenecektir.

3.2. ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

Araştırma evrenini Kilis 7 Aralık Üniversitesinde çalışan akademisyenler oluşturmaktadır. Kilis 7 Aralık Üniversitesinden tesadüfi olmayan örnekleme tekniklerinden biri olan kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen 198 akademisyenle yüz yüze veya online anket gerçekleştirilmiştir.

3.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırma Kilis 7 Aralık Üniversitesinde görev yapan akademisyenler üzerinde ve Kasım 2020-Eylül 2021 döneminde yapılmıştır. Bu nedenle araştırma, söz konusu üniversitede çalışan akademisyenlerin görüşlerini yansıtan bulgulara sahiptir. Araştırmada yeterli örnekleme büyüklüğüne ulaşılmıştır. Ancak tesadüfi olmayan örnekleme tekniklerinden biri olan kolayda örnekleme yönteminin kullanılması bu araştırmanın sınırlılıklarından bir tanesi olup, bu sınırlılığın sonuçları değerlendirirken dikkate alınması oldukça önemlidir.

Veriler anket uygulaması yoluyla toplanmıştır. Araştırma sonuçları, kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler ile sınırlıdır. Araştırmada kullanılan ölçüm araçları, farklı örnekleme gruplarında uygulandığında farklı sonuçların elde edilmesi olasıdır.

Bu araştırmada; üniversitede çalışan akademisyenlerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu düzeylerinin mevcut durumunun belirlenmesi üzerinde yoğunlaşılmıştır. Dolayısıyla çalışanların psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu etkileyen diğer değişkenler ve bu değişkenlerin analiz edilmesi kapsam dışı bırakılmıştır.

3.4. VERİ TOPLAMA ARACI VE ANALİZ YÖNTEMİ

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Tek bir anket formu hazırlanmış, anketler yüz yüze veya online olarak uygulanmıştır. Uygulanan bu anketler dört bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde; katılımcıların sosyo demografik özelliklerini (cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, unvan, kurumdaki ve sektördeki çalışma süresi, çalışılan birim), ikinci bölümde; psikolojik sağlamlık düzeylerini, üçüncü bölümde; yaşam doyumunu düzeylerini ölçen ifadeler yer almaktadır (Ek 3).

Araştırmada kullanılan birinci ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ölçebilmek amacıyla Smith ve diğerlerinin (2008, s. 196) geliştirdiği Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)'dir. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Doğan (2015, s. 96) tarafından yapılmıştır. KPSÖ tek boyut, altı ifadeden oluşan öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Araştırmada kullanılan bu ölçekteki ifadeler beşli Likert tipi derecelemeyle "kesinlikle katılmıyorum (1)...kesinlikle katılıyorum (5)" yer almaktadır.

Araştırmada kullanılan ikinci ölçek, Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen yaşam doyumunu ölçeğidir. Ölçek tek boyut ve beş ifadeden oluşmakta, bireyin hayatını nasıl değerlediğini ve algıladığını ölçmektedir (Çiviteci, 2012, s. 325). Bu yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Bekmezci ve Mert (2013, s. 433), Dağlı ve Baysal (2016, s.1250) gibi bazı araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Araştırmada kullanılan bu ölçekteki ifadeler beşli Likert tipi derecelemeyle "kesinlikle katılmıyorum (1)...kesinlikle katılıyorum (5)" yer almaktadır.

Anket uygulaması sonucunda elde edilen veriler SPSS programıyla analiz edilmiştir. Öncelikle akademisyenlerin sosyo demografik özellikleri (cinsiyet, medeni durum, yaş vs.) ile ilgili sorulara verdikleri yanıtlara ilişkin yapılan frekans analizi sonucunda

belirlenen tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir. Daha sonra verilerin normal dağılıp dağılmadıkları tespit edilerek, araştırmada kullanılan ölçekler ile ilgili önce geçerlilik (faktör), daha sonra ise güvenilirlik analizi yapılmıştır. Psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerindeki etkisini belirlemek için regresyon analizi; akademisyenlerin çeşitli sosyo demografik özellikleri (cinsiyet, medeni durum, yaş vs.) göz önünde bulundurularak psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin görüşlerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi için ise parametrik testlerden T-Testi ve ANOVA analizleri yapılmıştır.

3.5. ARAŞTIRMA MODELİ VE HİPOTEZLER

Bu araştırmanın ana amacı; Kilis 7 Aralık Üniversitesinde çalışan akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin ve çeşitli sosyo demografik özellikleri (cinsiyet, medeni durum, yaş vs.) göz önünde bulundurularak psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin görüşlerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesidir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda test edilecek hipotezler şu şekilde sıralanmaktadır.

H₁: Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşam doyumları üzerinde pozitif bir etkisi vardır.

H₂: Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete göre farklılık gösterir.

H₃: Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyete göre farklılık gösterir.

H₄: Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri medeni duruma göre farklılık gösterir.

H₅: Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri medeni duruma göre farklılık gösterir.

H₆: Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yaşa göre farklılık gösterir.

H₇: Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri yaşa göre farklılık gösterir.

H₈: Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri eğitim durumuna göre farklılık gösterir.

H₉: Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri eğitim durumuna göre farklılık gösterir.

H₁₀: Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri unvana göre farklılık gösterir.

H₁₁: Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri unvana göre farklılık gösterir.

H₁₂: Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri kurumda çalışma süresine göre farklılık gösterir.

H₁₃: Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri kurumda çalışma süresine göre farklılık gösterir.

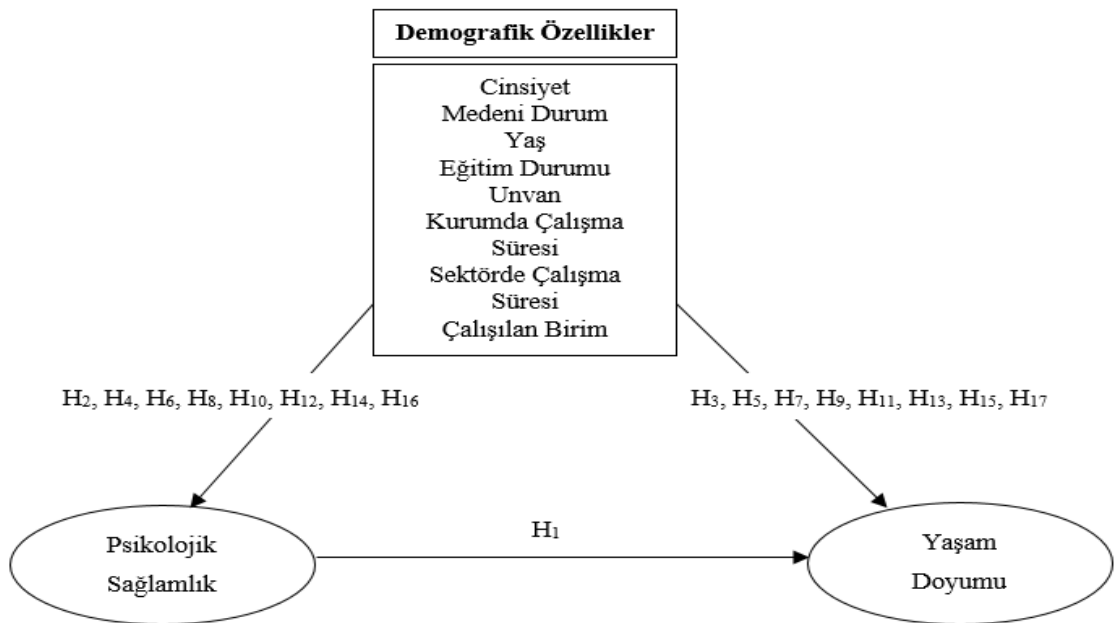
H₁₄: Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri sektörde çalışma süresine göre farklılık gösterir.

H₁₅: Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri sektörde çalışma süresine göre farklılık gösterir.

H₁₆: Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri çalışılan birime göre farklılık gösterir.

H₁₇: Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri çalışılan birime göre farklılık gösterir.

Araştırmada yapılacak istatistiksel analizlerle test edilmesi amaçlanan model Şekil 3.1.'de gösterilmektedir.



Şekil 3.1. Araştırmanın teorik modeli

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, Kilis 7 Aralık Üniversitesinde çalışan akademisyenlere uygulanan anketlerden elde edilen verilerin analiz edilmesi sonucunda ulaşılan bulgulara ve bu bulgular doğrultusunda yapılan yorumlamalara yer verilmiştir. Bu doğrultuda önce ankete katılan katılımcılara ve değişkenleri oluşturan ifadelerle ilişkin tanımlayıcı bilgilere, daha sonra normallik testi, faktör ve güvenilirlik analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Daha sonra ise, istatistiksel analizlerle araştırma modelinde yer alan değişkenlere ilişkin kurulan hipotezler test edilmiştir.

4.1. KATILIMCILARA İLİŞKİN BULGULAR

Anket formunun ilk bölümü olan, Kilis 7 Aralık Üniversitesinde çalışan akademisyenlerin sosyo demografik özelliklerine (cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, unvan, kurumda ve sektörde çalışma süresi, çalışılan birim) ilişkin sorulara verdikleri yanıtlarla ilgili yapılan frekans analizi yapılmış ve elde edilen tanımlayıcı istatistikler tablolar halinde düzenlenmiştir.

Araştırmaya katılan akademisyenlerin çoğunluğunun erkeklerden oluştuğu belirlenmiştir. Bunun sebebi de Kilis 7 Aralık üniversitesinde görev yapan akademisyenlerin büyük çoğunluğunu erkeklerin oluşturmasından kaynaklanmaktadır (Tablo 4.1).

Tablo 4.1. Cinsiyete ilişkin bulgular

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	80	40,4
Erkek	118	59,6
Toplam	198	100

Araştırmaya katılan akademisyenlerin çoğunluğunun evli olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.2).

Tablo 4.2. Medeni duruma ilişkin bulgular

Medeni Durum	Frekans	Yüzde
Evli	130	65,7
Bekâr	68	34,3
Toplam	198	100

Araştırmaya katılan akademisyenlerin çoğunluğunun doktora düzeyinde eğitime sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.3).

Tablo 4.3. Eğitim durumuna ilişkin bulgular

Eğitim Durumu	Frekans	Yüzde
Lisans	12	6,1
Yüksek Lisans	85	42,9
Doktora	101	51
Toplam	198	100

Araştırmaya katılan akademisyenlerin çoğunluğunun 30 ile 39 yaş civarında genç bir nüfus olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.4).

Tablo 4.4. Yaşa ilişkin bulgular

Yaş	Frekans	Yüzde	Birikimli Yüzde
20-24 yaş	2	1	1
25-29 yaş	30	15,2	16,2
30-34 yaş	52	26,3	42,5
35-39 yaş	50	25,3	67,8
40-44 yaş	36	18,1	85,9
45 ve üzeri yaş	28	14,1	100
Toplam	198	100	

Araştırmaya katılan akademisyenlerin çoğunluğunun Öğr. Gör. ile Dr. Öğr. Üyesi olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.5).

Tablo 4.5. Unvana ilişkin bulgular

Unvan	Frekans	Yüzde
Prof. Dr.	8	4
Doç. Dr.	18	9,1
Dr. Öğr. Üyesi	52	26,3
Öğr. Gör. Dr.	9	4,5
Arş. Gör. Dr.	14	7,1
Öğr. Gör.	53	26,8
Arş. Gör.	44	22,2
Toplam	198	100

Araştırmaya katılan akademisyenlerin çoğunluğunun 1-3 yıl ile 4-6 yıl aralığında kurumda çalışma süresinin olduğu, yani akademisyenlerin görev yaptıkları üniversitede yeni istihdam edildikleri söylenebilmektedir (Tablo 4.6).

Tablo 4.6. Kurumda çalışma süresine ilişkin bulgular

Kurumda Çalışma Süresi	Frekans	Yüzde	Birikimli Yüzde
1 yıldan az	33	16,7	16,7
1-3 yıl	52	26,3	43
4-6 yıl	52	26,3	69,3
7-9 yıl	25	12,6	81,9
10 yıl ve üstü	36	18,1	100
Toplam	198	100	

Araştırmaya katılan akademisyenlerin en çok 10 yıl ve üzeri sektörde çalışma süresinin olduğu, yani katılımcıların çalışma hayatında yeni olmadıkları ve sektörde tecrübeli oldukları söylenebilmektedir (Tablo 4.7).

Tablo 4.7. Sektörde çalışma süresine ilişkin bulgular

Sektörde Çalışma Süresi	Frekans	Yüzde	Birikimli Yüzde
1 yıldan az	20	10,1	10,1
1-3 yıl	39	19,7	29,8
4-6 yıl	39	19,7	49,5
7-9 yıl	29	14,6	64,1
10 yıl ve üstü	71	35,9	100
Toplam	198	100	

Araştırmaya katılan akademisyenlerin çoğunluğunu Meslek Yüksekokulu (sosyal, teknik, turizm ve otelcilik, sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu) ile Fen Edebiyat Fakültesinde görev yapan akademisyenler oluşturmaktadır (Tablo 4.8.).

Tablo 4.8. Çalışılan birime ilişkin bulgular

Çalışılan Birim	Frekans	Yüzde
Fen Edebiyat Fakültesi	55	27,8
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	21	10,6
Kilisli Muallim Rifat Eğitim Fakültesi	21	10,6
Mühendislik Mimarlık Fakültesi ve Ziraat Fakültesi	13	6,6
İlahiyat Fakültesi	17	8,6
Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu		
Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu	56	28,2
Turizm ve Otelcilik Meslek Yüksekokulu		
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu		
Diğer (Yusuf Şerefoğlu Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yabancı Diller Yüksekokulu, Uygulamalı Bilimler Fakültesi)	15	7,6
Toplam	198	100

4.2. DEĞİŞKENLERİ OLUŞTURAN İFADELERE İLİŞKİN TANIMLAYICI BİLGİLER

Araştırma değişkenlerine ilişkin verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek, onların yapısının anlaşılması açısından önemli olmakta ve bu dağılımların biçimleri de çarpıklık (verilerin simetrisini belirleyen yani ortalama etrafında simetriden ne kadar saptığını işaret etmektedir), basıklık (verilerin tepe noktalarının durumunu yani dikliğini ya da düzlüğünü işaret etmektedir) hesaplamalarıyla anlaşılabilir (Gürbüz ve Şahin, 2014, s. 206; Çiçek, 2014, s. 58). İfadelere ait çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında değerler aldığından, verilerin normal dağılım gösterdiği (Bayram, 2013, s. 49) söylenebilmektedir (Tablo 4.9).

Tablo 4.9. İfadelere ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Kod	İfade	N	Ort.	Std. Sap.	Çarpıklık	Basıklık
PS1	Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	198	3,6970	,86623	-,506	-,321
PS2	Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekmem.	198	3,5303	,96990	-,626	-,179
PS3	Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	198	3,5152	,92197	-,379	-,796
PS4	Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zor değildir.	198	3,4343	,89739	-,205	-,822
PS5	Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattım.	198	3,1465	,93644	,040	-,794
PS6	Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman almaz.	198	3,3889	,94803	-,200	-1,041
YD1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	198	3,7071	,83396	-,571	-,122
YD2	Hayat şartlarım mükemmel.	198	3,3788	,86262	-,194	-,801
YD3	Hayatımdan memnunum.	198	3,8939	,76991	-1,097	1,102
YD4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	198	3,7980	,84876	-,556	-,129
YD5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	198	2,9293	1,03984	,033	-,604

4.3. FAKTÖR ANALİZİ SONUÇLARI

Araştırmada kullanılan değişkenleri oluşturan ifadeler faktör analizi ile incelenmiştir. Veri setinin faktör analizi yapılmasının uygun olup olmadığını belirleyebilmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi (örneklem büyüklüğünün uygunluğunu test etmektedir) sonucunda elde edilen değer 0,50'den büyük olması gerekmekte, bu değer 0,50'den küçük olduğunda ise örneklem sayısının artırılması gerekmektedir. Yine Barlett testi (veri matrisinin uygunluğunu incelemektedir) ki-kare test istatistiğine ait p değerinin de 0,05'ten küçük olması gerekmekte, bu durum verilerin çoklu normal dağılımlı ana kütle ve analiz için uygun olduğu anlamına gelmektedir (Güriş ve Astar, 2014, s. 368).

Tablo 4.10'a göre, KMO test istatistiği 0,70'den büyük (KMO=0,875) ve Bartlett testi ki-kare (X^2) değeri ($X^2(55)=1375,459$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlıdır. Bundan dolayı verilerin faktör analizi için uygun olduğu söylenebilmektedir. Faktörlerin rotasyonu için en sık kullanılan Varimax yöntemi kullanılmıştır. Varimax yöntemi

varyans büyütme yöntemi olup, bu döndürme yönteminin amacı, her faktör için yüksek yüklemeleri daha yüksek ve düşük yüklemeleri daha düşük yaparak faktör yüklerinin varyansını maksimize etmektir. Faktör analizi sonucunda elde edilen faktör yüklerinin genel olarak en az 0,32'nin üstünde olması önerilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013, ss. 654). Oluşan son durumda, öz değerleri 1'den büyük olan iki faktör oluşmuştur. Bu faktörler toplam varyansın %68,984'ünü açıklamaktadır.

Tablo 4.10. Faktör analizi sonuçları

İfadeler	Psikolojik Sağlamlık	Yaşam Doyumu
PS2	0,794	
PS4	0,788	
PS6	0,788	
PS1	0,770	
PS3	0,756	
PS5	0,710	
YD3		0,639
YD1		0,631
YD4		0,628
YD2		0,588
YD5		0,509
Açıklanan Varyans	38,462	30,522
Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Test= 0,875 Bartlett Testi $X^2(55)= 1375,459$; p= 0,000		

4.4. GÜVENİLİRLİK ANALİZİ SONUÇLARI

Faktör analiz sonrasında her bir faktörü oluşturan ifadelerle güvenilirlik analizi gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik analizi, ölçekte yer alan ifadelerin kendi aralarında tutarlı olup olmadığını belirlemek için yapılmaktadır (Ural ve Kılıç, 2013, s. 280). Ölçek güvenilirliğini belirlemek için Cronbach Alfa Katsayıları hesaplanmıştır.

Psikolojik sağlamlık düzeyini oluşturan ifadelerin Cronbach Alfa değerinin 0,70'den büyük olduğu (Sipahi vd., 2010, s. 89) görüldüğünden güvenilirlik kriterinin sağlandığına karar verilmiştir (Tablo 4.11).

Tablo 4.11. Psikolojik sağlamlık için güvenilirlik analizi sonuçları

Cronbach Alfa	İfade Sayısı
0,919	6

Yaşam doyumunu düzeyini oluşturan ifadelerin Cronbach Alfa değerinin 0,70'den büyük olduğu grldğinden güvenilirlik kriterinin sağlandığına karar verilmiştir (Tablo 4.12).

Tablo 4.12. Yaşam doyumunu için güvenilirlik analizi sonuçları

Cronbach Alfa	İfade Sayısı
0,856	5

4.5. HİPOTEZLERİN TEST EDİLMESİ

Araştırmalarda bir bağımsız değişkenin bir bağımlı değişken üzerindeki etkisinin belirlenmesi için basit regresyon analizi yapılmaktadır. Bu analiz sonucunda elde edilen R^2 (belirlilik katsayısı) değeri; bağımlı değişkendeki değişmenin yüzde kaımın bağımsız değişken tarafından açıklandığını, F istatistiği; anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ ise, modelin bütünü ile istatistiksel olarak anlamlı olduğunu, “ β ” değeri ise bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini göstermektedir.

Yapılan regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu üzerindeki etkisi pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ($\beta = 0,397$; $p < 0,05$) olarak kabul edilmiştir. Dolayısıyla H_1 kabul edilmiştir (Tablo 4.13).

Tablo 4.13. Regresyon analizine ilişkin sonuçlar

Sonuç Değişkeni		
Y (Yaşam Doyumu)		
Tahmin Değişkeni	β	SH
X (Psikolojik Sağlamlık)	0,397*	0,059
$R^2 = 0,153$		
$F(1;197) = 36,591$		
$p < 0,05$		

* $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı

Araştırmaya katılan akademisyenlerin sosyo demografik özelliklerine (cinsiyet, medeni durum) göre psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu düzeylerine ilişkin görüşleri

arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için T-Testi (iki grup) analizi yapılmıştır. T-Testinde birbirlerinden bağımsız olan iki ayrı örneklemin aynı değişkene ilişkin ortalamaları karşılaştırılır ve aralarındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı tespit edilir (Gürbüz ve Şahin, 2014, s. 224).

Akademisyenlerin demografik özelliklerine (eğitim durumu, yaş, unvan, kurumda çalışma süresi, sektörde çalışma süresi, çalışılan birim) göre psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için de ANOVA (ikiden fazla grup) analizi yapılmıştır. Bu analiz, ikiden fazla grubun ortalamalarının belirli bir anlamlılık oranında birbirine eşit olup olmadığını belirleyebilmek için yapılmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2014, s. 230).

Yapılan T Testi ve ANOVA analizleri sonucunda elde edilen bulgular aşağıda yer alan tablolarla düzenlenmiştir.

Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerinin akademisyenlerin cinsiyetleri açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek için T Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda t değerleri istatistiksel olarak anlamsız ($p>0,05$) olduğundan akademisyenlerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin görüşlerinin cinsiyet açısından farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Dolayısıyla H_2 ve H_3 reddedilmiştir (Tablo 4.14).

Tablo 4.14. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeyleri ile cinsiyet T testi

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort	Std. Sapma	t	SD	p
Psikolojik	Kadın	80	3,4979	0,78555	0,681	196	0,497
Sağlamlık	Erkek	118	3,4209	0,77830	0,681	196	0,497
Yaşam	Kadın	80	3,6250	0,73148	1,392	196	0,165
Doyumu	Erkek	118	3,4847	0,67045	1,392	196	0,165

Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerinin akademisyenlerin medeni durumları açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek için T Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda t değerleri istatistiksel olarak anlamsız ($p>0,05$) olduğundan akademisyenlerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin görüşlerinin medeni durum açısından farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Dolayısıyla H_4 ve H_5 reddedilmiştir (Tablo 4.15).

Tablo 4.15. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu d¼zeyleri ile medeni durum T testi

Değişkenler	Medeni Durum	N	Ort	Std. Sapma	t	SD	p
Psikolojik	Evli	130	3,4654	0,78660	0,333	196	0,740
Sağlamlık	Bekâr	68	3,4265	0,77287	0,333	196	0,740
Yaşam	Evli	130	3,5338	0,69120	-0,211	196	0,833
Doyumu	Bekâr	68	3,5559	0,71391	-0,211	196	0,833

Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu d¼zeylerinin akademisyenlerin yaş grupları açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek için ANOVA analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına g¼re, psikolojik sağlamlık ($F=0,302$; $p>0,05$) d¼zeyinin akademisyenlerin yaş grupları açısından farklılık göstermediği; yaşam doyumunu ($F=2,519$; $p<0,05$) d¼zeyinin ise akademisyenlerin yaş grupları açısından farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. H_6 reddedilmiş, H_7 ise kabul edilmiştir (Tablo 4.16).

Yaşam doyumunu d¼zeyindeki farklılığın hangi yaş gruplarından kaynaklandığını g¼rmek için PostHoc test yapılmıştır. Post-Hoc testlerinden Tamhane testinin yapılması gerektiği Levene istatistiğine bakılarak belirlenmiştir. Levene istatistiğinin anlamlı ııkması nedeniyle ($Levene = 2,891(5; 192)$, $p=0,015$) varyansların homojen olmadığı belirlenmiştir. Tamhane testi incelendiğinde farklılığın 35-39 yaş aralığı ($Ort=3,76$) ile 30-34 yaş aralığı ($Ort=3,31$) grubu arasında olduğu g¼r¼lmektedir.

Tablo 4.16. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu ile yaş ANOVA testi

Değişkenler		Kareler Toplamı	SD	Kareler Ort.	F	p
Psikolojik Sağlamlık	Gruplar arası	0,936	5	0,187		
	Gruplar içi	118,969	192	0,620	0,302	0,911
	Toplam	119,905	197			
Yaşam Doyumu	Gruplar arası	5,897	5	1,179		
	Gruplar içi	89,903	192	0,468	2,519	0,031
	Toplam	95,800	197			

Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu d¼zeylerinin akademisyenlerin eğitim durumları açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek için ANOVA analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına g¼re, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu ($F=2,051$; $p>0,05$; $F=0,933$; $p>0,05$) d¼zeylerinin akademisyenlerin eğitim durumları

açısından farklılık göstermediği tespit edilmiştir. H_8 ve H_9 ise reddedilmiştir (Tablo 4.17).

Tablo 4.17. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ile eğitim durumu ANOVA testi

Değişkenler		Kareler Toplamı	SD	Kareler Ort.	F	p
Psikolojik Sağlamlık	Gruplar arası	3,687	3	1,229	2,051	0,108
	Gruplar içi	116,219	194	0,599		
	Toplam	119,905	197			
Yaşam Doyumu	Gruplar arası	1,363	3	0,454	0,933	0,426
	Gruplar içi	94,438	194	0,487		
	Toplam	95,800	197			

Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerinin akademisyenlerin unvanları açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek için ANOVA analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ($F=0,738$; $p>0,05$; $F=1,174$; $p>0,05$) düzeylerinin akademisyenlerin unvanları açısından farklılık göstermediği tespit edilmiştir. H_{10} ve H_{11} ise reddedilmiştir (Tablo 4.18).

Tablo 4.18. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ile unvan ANOVA testi

Değişkenler		Kareler Toplamı	SD	Kareler Ort.	F	p
Psikolojik Sağlamlık	Gruplar arası	2,716	6	0,453	0,738	0,620
	Gruplar içi	117,190	191	0,614		
	Toplam	119,905	197			
Yaşam Doyumu	Gruplar arası	3,407	6	0,568	1,174	0,322
	Gruplar içi	92,393	191	0,484		
	Toplam	95,800	197			

Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerinin akademisyenlerin kurumda çalışma süreleri açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek için ANOVA analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ($F=0,475$ $p>0,05$; $F=0,698$; $p>0,05$) düzeylerinin akademisyenlerin kurumda çalışma süreleri açısından farklılık göstermediği tespit edilmiştir. H_{12} ve H_{13} ise reddedilmiştir (Tablo 4.19).

Tablo 4.19. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu ile kurumda çalışma sũresi ANOVA testi

Değişkenler		Kareler Toplamı	SD	Kareler Ort.	F	p
Psikolojik Sağlamlık	Gruplar arası	1,169	4	0,292		
	Gruplar içi	118,736	193	0,615	0,475	0,754
	Toplam	119,905	197			
Yaşam Doyumu	Gruplar arası	1,367	4	0,342		
	Gruplar içi	94,434	193	0,489	0,698	0,594
	Toplam	95,800	197			

Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu dũzeylerinin akademisyenlerin sektörde çalışma sũreleri açısından farklılık gũsterip gũstermediđini incelemek için ANOVA analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına gũre, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu ($F=0,865$; $p>0,05$; $F=1,703$; $p>0,05$) değişkenlerinin akademisyenlerin sektörde çalışma sũreleri açısından farklılık gũstermediđi tespit edilmiştir. H_{14} ve H_{15} ise reddedilmiştir (Tablo 4.20).

Tablo 4.20. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu ile sektörde çalışma sũresi ANOVA testi

Değişkenler		Kareler Toplamı	SD	Kareler Ort.	F	p
Psikolojik Sağlamlık	Gruplar arası	2,112	4	0,528		
	Gruplar içi	117,793	193	0,610	0,865	0,486
	Toplam	119,905	197			
Yaşam Doyumu	Gruplar arası	3,265	4	0,816		
	Gruplar içi	92,535	193	0,479	1,703	0,151
	Toplam	95,800	197			

Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu dũzeylerinin akademisyenlerin çalıştıkları birimler açısından farklılık gũsterip gũstermediđini incelemek için ANOVA analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına gũre, psikolojik sağlamlık ($F=2,097$; $p>0,05$) dũzeyinin akademisyenlerin çalıştıkları birimler açısından farklılık gũstermediđi; yaşam doyumunu ($F=2,480$; $p<0,05$) dũzeyinin ise akademisyenlerin çalıştıkları birimler açısından farklılık gũsterdiđi tespit edilmiştir. H_{16} reddedilmiş, H_{17} ise kabul edilmiştir (Tablo 4.21).

Yaşam doyumu düzeyindeki farklılığın hangi çalışılan birimlerden kaynaklandığını görmek için PostHoc test yapılmıştır. Post-Hoc testlerinden Tukey testinin yapılacağına karar vermek için Levene istatistiğine bakılmıştır. Levene istatistiğinin anlamsız çıkması nedeniyle (Levene = 0,898(6;191), p=0,498) varyansların homojen olduğu belirlenmiştir. Tukey testi incelendiğinde farklılığın Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu (Ort=3,60) ile Kilisli Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi (Ort=3,08) arasında; İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi (Ort=3,77) ile Kilisli Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi (Ort=3,08) arasında; Fen Edebiyat Fakültesi (Ort=3,62) ile Kilisli Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi (Ort=3,08) arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 4.21. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ile çalışılan birim ANOVA testi

Değişkenler		Kareler Toplamı	SD	Kareler Ort.	F	p
Psikolojik Sağlamlık	Gruplar arası	7,409	6	1,235	2,097	0,055
	Gruplar içi	112,496	191	0,589		
	Toplam	119,905	197			
Yaşam Doyumu	Gruplar arası	6,924	6	1,154	2,480	0,025
	Gruplar içi	88,875	191	0,465		
	Toplam	95,800	197			

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu son zamanlarda üzerinde önemle durulması ve incelenmesi gereken konular arasında yer almaktadır. Bireyler gerek normal yaşamlarında gerekse iş hayatlarında birçok olumsuz olaylarla karşı karşıya kalmakta ve onların bu olaylardan kaçmaları mümkün olmamaktadır. Bireylerin bu olumsuz olaylarla başa çıkabilmeleri, zihinsel ve fiziksel olarak sağlıklı bir şekilde hayatlarına devam edebilmeleri için hem psikolojik sağlamlık hem de yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olması oldukça önemlidir.

Eğitim sektöründe görev yapan akademisyenler bir taraftan geleceğin doktorlarını, mühendislerini, öğretmenlerini vs. yetiştirmekte, birikimleri ile ülkenin geleceğini aydınlatmakta ve şekillendirmekte, diğer taraftan ise davranışları, tutumları ve değer yargılarıyla gençlere ve topluma rol model olmaktadır. Akademisyenler sadece eğitim ve öğretimle ilgili faaliyetleri yürütmekle kalmayıp, bilimsel, sosyal, toplumsal ve idari birçok faaliyeti yerine getirmektedirler. Bu nedenle psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeyi düşük olan bir akademisyenin hem öğrencilerinde hem de ortaya koyduğu çalışmalarında ciddi eksikliklerin ortaya çıkması kaçınılmaz olacaktır.

Konunun öneminden hareketle yapılan bu araştırmayla Kilis 7 Aralık Üniversitesi'nde çalışan akademisyenlerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca bu akademisyenlerin çeşitli sosyo demografik özellikleri (cinsiyet, medeni durum, yaş vs.) göz önünde bulundurularak psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin görüşlerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ve psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu düzeylerinin mevcut durumları tespit edilmiştir. Tüm bunları gerçekleştirebilmek için de araştırmada akademisyenlerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeyleri hakkında önce mevcut literatür incelenmiş, Kilis 7 Aralık Üniversitesinde çalışan 198 akademisyene yüz yüze veya online olarak anket uygulaması gerçekleştirilmiştir. Araştırmada uygulanan anketler dört bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde; akademisyenlerin sosyo demografik özelliklerini (cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, unvan, kurumdaki ve sektördeki çalışma süresi, çalışılan birim), ikinci

bölümde; psikolojik sağlamlık düzeylerini, üçüncü bölümde; yaşam doyumu düzeylerini ölçen ifadeler yer verilmiştir (Ek 3).

Araştırmada kullanılan birinci ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ölçebilmek amacıyla Smith ve diğerlerinin (2008, s. 196) geliştirdiği Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)'dir. Ölçek tek boyut, altı ifadeden oluşan öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Araştırmada kullanılan ikinci ölçek, Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen yaşam doyumu ölçeğidir. Ölçek tek boyut ve beş ifadeden oluşmakta, bireyin hayatını nasıl değerlendirdiğini ve algıladığını ölçmektedir (Çivitci, 2012, s. 325). Araştırmada kullanılan bu ölçeklerdeki ifadeler beşli Likert tipi derecelemeyle "kesinlikle katılmıyorum (1)...kesinlikle katılıyorum (5)" yer almıştır.

Anket uygulaması sonucunda elde edilen veriler SPSS programıyla analiz edilmiştir.

Anket formlarının ilk bölümü olan, Kilis 7 Aralık Üniversitesi'nde çalışan akademisyenlerin sosyo demografik özelliklerine (cinsiyet, medeni durum, yaş eğitim durumu, unvan, kurumdaki ve sektördeki çalışma süresi, çalışılan birim) ilişkin sorulara verdikleri yanıtların frekans analizlerine tabi tutulmasıyla bazı sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan frekans analizi sonuçlarına göre;

- Araştırmaya katılan akademisyenlerin çoğunluğunun erkeklerden oluştuğu belirlenmiştir. Bunun sebebi de Kilis 7 Aralık üniversitesinde görev yapan akademisyenlerin büyük çoğunluğunu erkeklerin oluşturmasından kaynaklanmaktadır.
- Araştırmaya katılan akademisyenlerin çoğunluğunun evli, doktora düzeyinde eğitime, Öğr. Gör. ile Dr. Öğr. Üyesi unvanına sahip ve 30 ile 39 yaş civarında genç bir nüfus olduğu belirlenmiştir.
- Araştırmaya katılan akademisyenlerin çoğunluğunun 1-3 yıl ile 4-6 yıl aralığında kurumda çalışma süresinin olduğu, yani akademisyenlerin görev yaptıkları üniversitede yeni istihdam edildikleri söylenebilmektedir.
- Araştırmaya katılan akademisyenlerin en çok 10 yıl ve üzeri sektörde çalışma süresinin olduğu, yani katılımcıların çalışma hayatında yeni olmadıkları ve sektörde tecrübeli oldukları söylenebilmektedir.

- Araştırmaya katılan akademisyenlerin çoğunluğunu Meslek Yüksekokulu (sosyal, teknik, turizm ve otelcilik, sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu) ile Fen Edebiyat Fakültesinde görev yapan akademisyenler oluşturmaktadır.

Araştırmada kullanılan değişkenleri (psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu) oluşturan ifadelerle ait çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında değerler aldığından, verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Yine araştırmada kullanılan değişkenleri oluşturan ifadeler faktör analizi ile incelenmiştir. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre, faktör yükleri 0,40'tan düşük ve birden fazla faktöre yüklenen ifade bulunmamaktadır. Oluşan son durumda, öz değerleri 1'den büyük olan iki faktör oluşmuştur. Bu faktörler toplam varyansın %68,984'ünü açıklamaktadır.

Yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre ise, araştırmada kullanılan iki ölçeğin de güvenilirlik düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre; psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerindeki etkisinin pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla H_1 kabul edilmiştir. Bu bulgu literatürde yer alan araştırma sonuçlarıyla da desteklenmektedir. Ülker Tümlü ve Reçepoğlu (2013) tarafından Kastamonu Üniversitesinde görev yapan 94 akademisyenin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ölçmeye yönelik bir araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda bu değişkenler arasında orta düzeyde, anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu üniversitede görev yapan akademik personelin psikolojik sağlamlık seviyelerinin demografik özelliklere (cinsiyet, yaş, medeni hal, kurumda çalışma süresi, sektörde çalışma süresi vb.) göre herhangi bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır.

Akademisyenlerin çeşitli sosyo demografik özellikleri (cinsiyet ve medeni durum) göz önünde bulundurularak psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin görüşlerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi için ise T-Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, akademisyenlerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin görüşlerinin cinsiyet ve medeni durum açısından farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Dolayısıyla H_2 , H_3 , H_4 ve H_5 reddedilmiştir.

Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu düzeylerinin akademisyenlerin yaş grupları, çalıştıkları birimler açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek için ANOVA analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık düzeyinin akademisyenlerin yaş grupları ve çalıştıkları birimler açısından farklılık göstermediği (H_6 ve H_{16} reddedilmiş); yaşam doyumunu düzeyinin ise akademisyenlerin yaş grupları ve çalıştıkları birimler açısından farklılık gösterdiği (H_7 ve H_{17} ise kabul edilmiş) tespit edilmiştir. Yaş grupları arasında yaşam doyumunu düzeyindeki farklılığın; 35-39 yaş aralığı (Ort=3,76) ile 30-34 yaş aralığı (Ort=3,31) grubu arasında olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu literatürde yer alan araştırma sonuçlarıyla da desteklenmektedir. Örneğin; Yenihan ve diğerleri (2016) tarafından Sakarya'da kurulu olan üç AVM'nin 242 çalışanı üzerinde yapılan araştırma sonucunda, 31-35 yaş aralığında yer alan çalışanların yaşam doyumunu algılarının 21-25 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin yaşları arttıka eğitim düzeyleri ve elde ettikleri deneyimler, farklı işlerle uğraşma potansiyelleri, kendilerini faydalı ve amaçlı hissetmeleri de artmakta bu durumun da sorunlarla daha iyi mücadele edebilmelerini sağlayarak yaşam doyumlarını arttırabildiği düşünülmektedir. Çalışılan birim açısından yaşam doyumunu düzeyindeki farklılığın ise; Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu (Ort=3,60) ile Kilisli Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi (Ort=3,08) arasında; İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi (Ort=3,77) ile Kilisli Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi (Ort=3,08) arasında; Fen Edebiyat Fakültesi (Ort=3,62) ile Kilisli Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi (Ort=3,08) arasında olduğu tespit edilmiştir. Örgütlerde alışanların yer aldığı birimlerdeki ilişkiler, iş yükü yoğunluğu, çalışma koşulları ve olanakları gibi faktörlerin yaşam doyumlarında farklılıklar yaratabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu düzeylerinin akademisyenlerin eğitim durumları, unvan, kurumda ve sektörde çalışma süresi açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek için ANOVA analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu düzeylerinin akademisyenlerin eğitim durumları açısından farklılık göstermediği tespit edilmiştir. H_8 , H_9 , H_{10} , H_{11} , H_{12} , H_{13} , H_{14} ve H_{15} ise reddedilmiştir.

Araştırma sonuçlarından yola çıkılarak aşağıdaki öneriler getirilebilir:

Örgütlerin çalışanlarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerine olumlu ve olumsuz katkıda bulunan faktörleri belirlemeleri oldukça önemlidir. Ayrıca çalışanların psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerini arttırmak adına çeşitli seminerlerin ve bireysel eğitimlerin verilmesi faydalı olabilir. Bireyler kendi kararlarına güvindikçe, karşılaştıkları problemlere etkili çözümler üretebildikçe, içinde bulunulan duruma olumlu, hızlı ve rahat bir şekilde uyum sağlayabildikçe yaşam doyumları da artabilir.

Yapılan bu araştırmada akademisyenlerin yaşam doyumu düzeylerinin yaş ve çalışılan birime (sosyo demografik özellik) göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmakla beraber, psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde sosyo demografik özelliklerin önemli birer belirleyici olmadığı görülmüştür. Bu kapsamda ilerde psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyebilecek farklı sosyo demografik özelliklerin ele alındığı çalışmalar yapılabilir. Ayrıca bu araştırma sonuçlarının genellenebilmesi adına farklı illerin üniversitelerinde çalışan akademisyenler üzerinde çalışmalar yapılarak, araştırmaya konu olan değişkenlere etki edebilecek başka değişkenler de eklenerek, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide başka değişkenlerin de aracı etkisi incelenerek farklı sonuçların elde edilip edilemeyeceği tespit edilebilir.

KAYNAKÇA

- Acar Arasan, B. N. (2010). *Akademisyenlerde yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma* (Yayın No. 301978) [Yüksek lisans tezi, Uşak Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Akın, A. ve Demirel, S. (2003). Toplumsal cinsiyet kavramı ve sağlığa etkileri. *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 73-82.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/555085>
- Andrews, F. & Withey, S. (1976). *Social indicators of well-being*. Plenum Press.
- Aslan, G. (2020). *İlkokul yöneticilerinin iş doyum düzeyleri ile yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi* [Tezsiz yüksek lisans projesi, Pamukkale Üniversitesi]. <http://acikerisim.pau.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11499/28579/Proje%2C%20G%C3%BC1%C5%9Fen%20ASLAN%2C13-1-20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Avey, J. B., Hughes, L. W., Norman, S. M. & Luthans, F. (2008). Using positivity, transformational leadership and empowerment to combat employee negativity. *Leadership and Organization Development Journal*, 29(2), 110-126. <https://doi.org/10.1108/01437730810852470>
- Avşar, N. (2020). *Yaşam doyumunun yordanmasında bilinçli farkındalık ve sosyal beceriler* (Yayın No. 656644) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri* (Yayın No. 236965) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Basım, D. ve Çetin, D. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, (22), 1-12. <https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C22S2/104-114.pdf>
- Bayram, N. (2013). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş AMOS uygulamaları* (2. Baskı). Ezgi Kitabevi.
- Bekmezci, M. ve Mert, İ. S. (2013). Yaşam tatmini ölçeğinin Türkçede geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *1. Örgütsel Davranış Kongresi Bildiriler Kitabı* (ss. 433-441). Sakarya Üniversitesi, 15-16 Kasım 2013, Sakarya.
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community*. Northwest Regional Educational Laboratory. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED335781.pdf>
- Bowen, G. L. (1988). Family life satisfaction: A value-based approach. *Family Relations*, 37, 458-462. <https://doi.org/10.2307/584120>
- Bozgeyikli, H. ve Şat, A. (2014). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: Özel okul örneği. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(5), 172-191. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/84797>

- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M. & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.646>
- Budak, G. (2015). *Psikolojik dayanıklılık ve örgütsel adalet algısının örgütsel vatandaşlık davranışı üzerine etkisi* (Yayın No. 383857) [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Busseri, M. A. (2015). Toward a resolution of the tripartite structure of subjective well-being. *Journal of Personality*, 83(4), 413-428. <https://doi.org/10.1111/jopy.12116>
- Caffo, E. & Belaise, C. (2003). Psychological aspects of traumatic injury in children and adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 12(3), 493-535. [https://doi.org/10.1016/S1056-4993\(03\)00004-X](https://doi.org/10.1016/S1056-4993(03)00004-X)
- Camadan, F. ve Nur Kırac, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının yordayıcısı olarak benlik saygısı ve çeşitli demografik değişkenlerin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 10(2), 253-263. <https://doi.org/10.5961/jhes.2020.387>
- Chavkin, N. F. & Gonzalez, J. (2000). *Mexican immigrant youth and resiliency: Research and promising programs*. Eric Clearinghouse on Rural Education and Small Schools. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED447990.pdf>
- Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A. & Lapp, A. L. (2002). Family adversity, positive peer relationships, and children's externalizing behavior: A longitudinal perspective on risk and resilience. *Child Development*, 73(4), 1220-1237. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00468>
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass.
- Çelik, M. ve Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 223-228. https://kefad2.ahievran.edu.tr/archieve/pdfler/Cilt13Sayi1/JKEF_13_1_2012_223-238.pdf
- Çetin, D. F. ve Basım, D. H. (2011). Psikolojik dayanıklılığın iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarındaki rolü. *İş Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 13(3), 79-94. https://www.researchgate.net/publication/303863026_Psikolojik_Dayanikliligin_Is_Tatmini_ve_Orgutsel_Baglilik_Tutumlarindaki_Rolu
- Çetinkaya, M. C. (2019). *Psikolojik dayanıklılık ve örgütsel yabancılaşma arasındaki ilişki: Birey-örgüt uyumu, birey-iş uyumu, işten ayrılma niyeti ve algılanan örgütsel desteğin düzenleyicilik rolü (Perakende sektörü örneği)* (Yayın No. 602926) [Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Çiçek, E. U. (2014). Tanımlayıcı istatistikler. İçinde Ş. Kalaycı (Ed.), *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (6. Baskı, ss. 51-61). Asil Yayın.
- Çivitci, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumunu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/50773>

- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/229755>
- Dal, E. (2015). *Kadınlardaki duygusal zeka düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 427619) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Delioğlu, G. (2019). *Açık ceza infaz kurumlarındaki erkek hükümlülerin algıladıkları ebeveyn tutumları ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 608565) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Demir, A. ve Kabakçı, A. C. (2020). Kano antrenörlerinin psikolojik sağlıkları, algılanan öz-yeterlikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IntJourExerPsc*, 2(1), 21-28. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1172032>
- Dervişoğulları, M. (2020) *Eğitim fakültesi öğretim elemanlarının psikolojik sağlıkları, akademik erteleme eğilimleri, işle ilgili akışları ve mesleki yeterlikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 640972) [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Buletin*, 95(3), 542-575. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://emmons.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/90/2015/08/1985_5-SWLS.pdf
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being, three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. https://www.researchgate.net/publication/232577536_Subjective_Well-Being_Three_Decades_of_Progress
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 50(3), 115-140. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/36416>
- Dockery, D. (2003). *Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys*. https://www.researchgate.net/profile/Alfred-Dockery/publication/228848009_Happiness_Life_Satisfaction_and_the_Role_of_Work_Evidence_from_Two_Australian_Surveys/links/02e7e51dcba1641d6900000/Happiness-Life-Satisfaction-and-the-Role-of-Work-Evidence-from-Two-Australian-Surveys.pdf
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/kisa-psikolojik-saglamlik-olcegi-toad.pdf>
- Doğan, T. ve Yavuz, K. E. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 1-15. <https://doi.org/10.18863/pgy.750839>

- Duru, H. ve Gültekin, F. (2021). COVID-19 salgını sürecinde bireylerin psikolojik sağlamlıkları: Stresle başa çıkma tarzları ve ontolojik iyi oluş. *Turkish Studies-Social Sciences*, 16(3). <http://dx.doi.org/10.47356/TurkishStudies.49900>
- Erdener, M. (2019). *Afet alanında çalışan profesyonellerin psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 552945) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Erkmen E. ve Esen, E. (2012). Psikolojik sermaye konusunda 2003-2011 yıllarında yapılan çalışmaların kategorik olarak incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 89-103. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/183051>
- Eroğlu, O. ve Türker, A. (2020). Akademik güdülenme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi: spor bilimleri alanında lisansüstü eğitim görmekte olan bireyler üzerine bir araştırma İçinde İ. Kuyulu ve Y. Karaca (Ed.), *Spor ve sağlık alanında bilimsel çalışmalar-1* (ss. 170-191), Gece Kitaplığı.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/256299>
- Fraser, M. W., Kirby, L. D. & Smokowski, P. (2004). *Risk and resilience in childhood. An ecological perspective* (2nd ed.), NASW Press.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200204>
- Gizir, C. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200209>
- Gökmen, B. (2014). *Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi: İstanbul Örneği* (Yayın No. 361683) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Graber R., Pichon, F. & Carabine, E. (2015). *Psychological resilience: State of Knowledge and future research agendas*. Working Paper 425, Overseas Development Institute, London, 1-28.
- Gümüş, H. (2006). *Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması* (Yayın No. 191215) [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri felsefe-yöntem-analiz* (1. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Güriş, S. ve Astar, M. (2014). *Bilimsel araştırmalarda SPSS ile istatistik* (CD'Lİ Basım). Der Yayınları.
- Hafferon, K. (2012). Bringing back the body into positive psychology: The theory of corporeal posttraumatic growth in breast cancer survivorship. *Psychology*, 1238-1242. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312A183>
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F. & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood:

- Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64-105. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.64>
- Heller, D., Watson, D. & Ilies, R. (2004). Yaşam doyumunda kişinin duruma karşı rolü: Eleştirel bir inceleme. *Psikolojik Bülten*, 130(4), 574-600. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.574>
- Henderson, N. & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Corwin Press.
- Hırlak, B., Taşlıyan, M. ve Sezer, B. (2017). İyimsizlik ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki, demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları: Bir alan araştırması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1) 95-116. <http://iibfdergisi.ksu.edu.tr/tr/download/article-file/334523>
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Holt, P., Fine, M. J. & Tollefson, N. (1987). Mediating stress: Survival of the hardy. *Psychology in the Schools*, 24(1), 51-58. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(198701\)24:1%3C51::AID-PITS2310240110%3E3.0.CO;2-8](https://doi.org/10.1002/1520-6807(198701)24:1%3C51::AID-PITS2310240110%3E3.0.CO;2-8)
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y. ve Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239. <https://doi.org/10.26466/opus.405751>
- Joshanloo, M. & Afshari, S. (2011). Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in Iranian Muslim university students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 105-113. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9177-y>
- Kaçar, T. (2022). *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 715634) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kaçık, S. ve Acar, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) ve yaşam doyumunu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 74-90. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1175169>
- Kara, E. (2020). *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyen faktörler* (Yayın No. 650153) [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Karabacak, G. (2013). *İş-aile çatışmasının iş ve yaşam doyumuna etkilerinin iş stresi ve algılanan sosyal destek açısından otel personeli üzerine incelenmesi* (Yayın No. 332675) [Doktora tezi, Adnan Menderes Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Karal, E. ve Gül Biçer, B. (2020). Salgın hastalık döneminde algılanan sosyal desteğin bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 129-156. <https://doi.org/10.20493/birtop.726411>
- Karagöz, Y., Durak, İ. ve Mutlu, H.T. (2021). Psychological resilience and life satisfaction of healthcare professionals in Turkey: The mediating role of fear of COVID. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(62), 403-417. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1001724>
- Karaman, S. ve Bakırcı, F. (2010). Türkiye’de lisansüstü eğitim: Sorunlar ve çözüm önerileri. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 94-114. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/802124>

- Kasapoğlu, F. ve Yabanigül, A. (2018). Marital satisfaction and life satisfaction: The mediating effect of spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3(2), 177-195. <https://doi.org/10.12738/spc.2018.3.2.0048>
- Keleş A. ve Şimşek, S. (2021). Öğretmen ve velilerin pandemi sürecine ilişkin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. Isparta Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü, [https://ispartaram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/32/01/155082/dosyalar/2021_03/25164733 OYretmen ve Velilerin Pandemi Surecine YliYkin Psikolojik Sa YlamlYk Duzeylelerinin Yncelenmesi.pdf](https://ispartaram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/32/01/155082/dosyalar/2021_03/25164733_OYretmen_ve_Velilerin_Pandemi_Surecine_YliYkin_Psikolojik_Sa_YlamlYk_Duzeylelerinin_Yncelenmesi.pdf)
- Keser, A. (2005). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, (4), 77-96. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2576223>
- Kılıç, Ş. D. (2014). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi (Yayın No. 366539) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K. ve Aypay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde genel öz yeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlık düzeyini yordama gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 904-914. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018044245>
- Kırımoğlu, H., Çokluk, G. F. ve Yıldırım, Y. (2012). Türk antrenörlerin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39), 115-127. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6153/82662>
- Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 707-717. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.42.4.707>
- Koç, A. D. ve Keklik, B. (2019). Kamu sağlık çalışanlarının pozitif psikolojik sermaye düzeyleri üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 10(25), 570-583. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/841146>
- Köse, E. (2021). Karar verme tarzlarının çalışanların yaşam doyum üzerindeki etkisi ve yaşam doyumunun bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. *ARHUSS*, 4(1), 33-55. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1731054>
- Krovetz, M. L. (1999). *Fostering resiliency: Expecting all students to use their minds and hearts well*. Corwin Press.
- Luthar, S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M. & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x>
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*. Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Matlin, M. W. (2016). *The Pollyanna principle* (Cilt 2). Schenkman.

- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413. <https://www.jstor.org/stable/27521298>
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, 6(1), 10-19. <http://www.echocredits.org/downloads/2794689/Who.is.Happy.pdf>
- Öz, P. D. ve Bahadır Yılmaz, U. H. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3), 82-89. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/88536>
- Özdemir, N. ve Adıgüzel, V. (2021). Sağlık çalışanlarında sosyal zeka, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(1), 18-28. <https://doi.org/10.14744/phd.2020.96658>
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74. http://geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf_TJG_146.pdf
- Özkan, M. S. (2021). *Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 662541) [Doktora tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Parmaksız, İ. (2020). İyimsizlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302. <https://doi.org/10.9779/pauefd.576186>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Robinson, M. D., & Klein, R. J. (2018). What do subjective well-being judgments mean? Sources and distinctions, processes and mechanisms. In E. Diener, S. Oishi & L. Tay (Eds.), *Handbook of wellbeing*. DEF Publishers.
- Sağlam, H. (2012). *Lösemi tanısıyla izlenen 15-18 yaş grubu adölesanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 319088) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- 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*, 45(3), 513-523. <https://content.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.45.3.513>
- Seligman, M. (2007). *Gerçek mutluluk; kalıcı doyum potansiyelinizi gerçekleştirmek için olumlu psikolojinin kullanılması*. HYB yayıncılık.
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C. & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Trans Royal Society*, 359(1449), 1379-1381. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1513>
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/806957>
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi Örneği)* (Yayın No. 429855) [Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Shaikh, A. & Kauppi, C. (2010). Deconstructing resilience: Myriad conceptualizations and interpretations. *International Journal of Arts and Sciences*, 3(15), 155-176.

- <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.301.1854&rep=rep1&type=pdf>
- Sipahi, B., Yurtkoru, E. S. ve Çinko, M. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS'le veri analizi* (3. Baskı). Beta Yayınevi.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Soysal, M. N. (2016). *Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık* (Yayın No. 458746) [Doktora tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Sönmezer, B. (2015). *Öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 418051) [Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Staudinger, U., Marsiske, M. & Baltes, P. (1993). Resilience and levels of reserve capacity in later adulthood: Perspectives from life-span theory. *Development and Psychopathology*, 5(4), 541-566. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006155>
- Subaşı, M. (2021). *Yaşam doyumunu yordamada yükseköğrenim yaşam doyumuna ve COVID-19 korkusu* (Yayın No. 728896) [Yüksek lisans tezi, İbn Haldun Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Sünkür, M. (2014). *İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin olumlu psikolojik sermaye algılarının iş doyumları ve örgütsel bağlılıkları üzerindeki etkisi* (Yayın No. 387208) [Doktora tezi, Fırat Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri* (Yayın No. 286778) [Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education.
- Tagay, O., Karatas, Z., Bayar, O. ve Savi-Cakar, F. (2016). Resilience and life satisfaction as the predictors of general self-efficacy. *Global Journal of Counseling and Guidance in Schools: Current Perspectives*. 6(1), 11-17. <https://un-pub.eu/ojs/index.php/gjgc/article/view/580>
- Terzi, Ş. (2008a). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/87588>
- Terzi, Ş. (2008b). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200202>
- Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Corwin Pres, Inc.
- Timuroğlu, M. K. ve Çakır, S. (2014). Girişimcilerin yeni bir girişim yapma niyetlerinin risk alma eğilimi ile ilişkisi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi ve İdari*

- Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(2), 119-136.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/18822>
- Topçu, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 480385) [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi.
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Türk, İ. (2009). *Değerler eğitiminde saygı* (Yayın No. 249758) [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi.
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Uçar, T. (2013). *Özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve mesleki sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 361675) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi.
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Uludağ, G. (2019a). Yaşam doyumu ile işgören performansı ilişkisini incelemeye yönelik bir alan araştırması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(6), 291-300. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/884503>
- Uludağ, G. (2019b). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi bir kamu kurumunda alan araştırması. İçinde Z. Gölen ve Hasan Babacan (Ed.), *Sosyal, beşeri ve idari bilimlerde akademik çalışmalar 2019/2* (ss. 216-237). Iype. <http://www.uakb.org/source/2019%20EYUL%20KITAPLARI/2019%20EYLU L/SOSYAL,%20BE% C5%9EER% C4% B0%20VE%20% C4% B0DAR% C4% B0%20B% C4% B0L% C4% B0MLERDE%20AKADEM% C4% B0K%20% C3%87 ALI% C5%9EMALAR-2019-2.pdf>
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi* (Gözden Geçirilmiş ve Genişletilmiş 4. Baskı). Detay Yayıncılık.
- Ülker Tümlü, G. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3) , 205-213. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/higheredusci/issue/61482/918033>
- Veenhoven, R. (2003). Hedonism and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4(4), 437-457. <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000005719.56211.f0>
- Wasonga, T. (2002). Gender effects on perceptions of external assets, development of resilience and academic achievement: Perpetuation theory approach. *Gender Issues*. 43-54. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12147-002-0022-4.pdf>
- Weinstein, R., Soule, C., Collins F., Cone J., Mehlhorn M. & Simontacchi K. (1991). Expectations and high school change: Teacher researcher collaboration to prevent school failure. *American Journal of Community Psychology*, 19(3), 333-363. <https://doi.org/10.1007/BF00938027>
- Wolin, S. & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard.
- Yalçın, D. (2019). *Kanatlı işletmelerinde çalışan bireylerin algıladıkları sosyal destek ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 592957). [Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Yelboğa, N., Aydın, S. ve Işık, A. (2022). COVID-19 korkusu, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4(2), 180-188. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.22.2.08>
- Yenihan, B. Öner, B. ve Balcı B. (2016). İş doyumu ve yaşam doyumunun demografik özelliklerle ilişkisi: Sakarya'daki AVM'lerin çalışanları üzerine bir araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 33-49. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1023604>
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu* (Yayın No. 16120). [Doktora tezi, Ege Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yıldız Türker, N. (2018). *Yetişkinlerde dindarlık ve psikolojik sağlamlık ilişkisi üzerine bir araştırma* (Yayın No. 525915) [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

EKLER

Ek-1 Araştırma Hipotezlerinin Kabul/Red Durumu

Hipotez No	Hipotez	Kabul/Red Durumu
H ₁	Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşam doyumları üzerinde pozitif bir etkisi vardır.	Kabul
H ₂	Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete göre farklılık gösterir.	Red
H ₃	Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyete göre farklılık gösterir.	Red
H ₄	Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri medeni duruma göre farklılık gösterir.	Red
H ₅	Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri medeni duruma göre farklılık gösterir.	Red
H ₆	Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yaşa göre farklılık gösterir.	Red
H ₇	Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri yaşa göre farklılık gösterir.	Kabul
H ₈	Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri eğitim durumuna göre farklılık gösterir.	Red
H ₉	Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri eğitim durumuna göre farklılık gösterir.	Red
H ₁₀	Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri unvana göre farklılık gösterir.	Red
H ₁₁	Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri unvana göre farklılık gösterir.	Red
H ₁₂	Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri kurumda çalışma süresine göre farklılık gösterir.	Red
H ₁₃	Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri kurumda çalışma süresine göre farklılık gösterir.	Red
H ₁₄	Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri sektörde çalışma süresine göre farklılık gösterir.	Red
H ₁₅	Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri sektörde çalışma süresine göre farklılık gösterir.	Red
H ₁₆	Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri çalışılan birime göre farklılık gösterir.	Red
H ₁₇	Akademisyenlerin yaşam doyumu düzeyleri çalışılan birime göre farklılık gösterir.	Kabul

Ek-2 Etik Kurul Onayı

T.C. KİLİS 7 ARALIK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ ETİK KURUL KARARLARI	
Toplantı Tarihi: 04/12/2020	Toplantı Sayısı: 2020/35
Üniversitemiz Etik Kurulu 04.12.2020 tarihinde Prof. Dr. Muhammet Ruhat YAŞAR başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararı almıştır.	
Karar: 3 Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Hatice YURTTAŞ'ın "Bireysel Değerler, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Üniversitede Bir Uygulama" başlıklı çalışmasının etik açıdan uygun olduğuna, konunun gereği için Rektörlük Makamına arzına; Oy birliği ile karar verilmiştir.	
(İmza) Prof. Dr. Muhammet Ruhat YAŞAR Başkan	
(İmza) Doç. Dr. İbrahim EFE Başkan Yardımcısı	(İmza) Prof. Dr. Nazım ŞEKEROĞLU Üye
(İmza) Prof. Dr. Halil ALDEMİR Üye	(İmza) Prof. Dr. M. Fatih KANTER Üye
(İmza) Doç. Dr. Memet KULE Üye	(İmza) Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN Üye
Prof. Dr. Muhammet Ruhat YAŞAR	

Ek-3 Akademisyenlere Uygulanan Anket Formu Örneği

Değerli Katılımcı,

Bu anketin amacı “Kilis 7 Aralık Üniversitesinde çalışan akademisyenlerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini incelemektir.” Anketteki sorulara vereceğiniz doğru ve samimi cevaplar, yüksek lisans tez araştırması için kullanılacak ve verilen bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Bu çalışmaya katkılarımız gelecekteki araştırmalara ve uygulamalara ışık tutması bakımından büyük önem taşımaktadır. Bu konuda göstereceğiniz ilgi ve ayırdığınız vakit için şimdiden teşekkür eder çalışmalarınızda başarılar dileriz.

Hatice YURTTAŞ
Yüksek Lisans Öğrencisi

Doç. Dr. Bengü HIRLAK
Tez Danışmanı

Bölüm A: Sosyo Demografik Özellikleriniz

1. **Cinsiyetiniz:** Erkek Kadın
2. **Medeni durumunuz:** Evli Bekâr
3. **Yaşınız:** 20-24 25-29 30-34 35-39 40-44 45+
4. **Eğitim durumunuz:** Lise Ön lisans Lisans Yüksek lisans Doktora
5. **Unvanınız:** Prof. Dr. Doç. Dr. Dr. Öğr. Üyesi Öğr. Gör. Dr. Arş. Gör. Dr.
 Öğr. Gör. Arş. Gör.
6. **Bu kurumdaki çalışma süreniz:** 1 yıldan az 1-3 yıl 4-6 yıl 7-9 yıl
 10 yıl ve üstü
7. **Bu sektördeki toplam çalışma süreniz:** 1 yıldan az 1-3 yıl 4-6 yıl 7-9 yıl
 10 yıl ve üstü
8. **Çalıştığınız birim:** Fen Edebiyat Fakültesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
 Kilisli Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi
 Mühendislik Mimarlık Fakültesi ve Ziraat Fakültesi
 İlahiyat Fakültesi
 MYO (Sosyal Bilimler, Teknik Bilimler, Turizm ve Otelcilik, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu)
 Diğer (Yusuf Şerefoğlu Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yabancı Diller Yüksekokulu, Uygulamalı Bilimler Fakültesi)

Bölüm B: Aşağıda “PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK” ile ilgili yargıları ölçmek amaçlı bir dizi ifade bulunmaktadır. Lütfen alttaki cetvele göre size en uygun seçeneği işaretleyiniz.
1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum

1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekmem.	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zor değildir.	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5

Bölüm C: Aşağıda “**YAŞAM DOYUMU**” ile ilgili yargıları ölçmek amaçlı bir dizi ifade bulunmaktadır. Lütfen alttaki cetvele göre size en uygun seçeneği işaretleyiniz.
1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum

1. Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5
2. Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5
4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5
5. Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5

ANKETİMİZ SONA ERMİŞTİR. TEŞEKKÜR EDERİZ...

ÖZGEÇMİŞ

1. KİŞİSEL BİLGİLER			
Adı Soyadı	: Hatice YURTTAŞ		
Unvanı	: Bilgisayar İşletmeni		
ORCID	: 0000-0001-6938-2711		
Doğum tarihi	:		
Doğum yeri	:		
E mail	:		
2. ÖĞRENİM BİLGİLERİ			
Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	İşletme	Anadolu Üniversitesi	2018
3. YABANCI DİL BİLGİSİ			
1-)			
2-)			
3-)			
4. MESLEKİ DENEYİM VE ÜYELİKLER			
1-)			
2-)			
3-)			
5. YAYINLAR VE ÖDÜLLER			
1-)			
2-)			
3-)			