

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI



**ÇALIŞAN KADINLARDA SOSYAL DESTEK ALGISI VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DUYGU ÜNAL AĞCA

İSTANBUL, 2024

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI



**ÇALIŞAN KADINLARDA SOSYAL DESTEK ALGISI VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DUYGU ÜNAL AĞCA

İSTANBUL, 2024

KABUL VE ONAY

DUYGU ÜNAL AĞCA tarafından hazırlanan “**ÇALIŞAN KADINLARDA SOSYAL DESTEK ALGISI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ**” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 03.07.2024 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Tubanur BAYRAM

KUZGUN, İstanbul Arel Üniversitesi

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa GÜRSOY,

İstanbul Arel Üniversitesi

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hilal AKÇAY USUN,

Rumeli Üniversitesi

İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
.....tarih ve sayılı kanunu ile onaylanmıştır.

.....

Prof. Dr. ALİ AKDEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “ÇALIŞAN KADINLARDA SOSYAL DESTEK ALGISI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

03.07.2024

DUYGU ÜNAL AĞCA

ÖZET

ÇALIŞAN KADINLARDA SOSYAL DESTEK ALGISI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DUYGU ÜNAL AĞCA

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

(DANIŞMAN: DR. ÖĞR. ÜYESİ TUBANUR BAYRAM KUZGUN)

İSTANBUL, 2024

Araştırma, çalışan kadınların sosyal destek algısı ve psikolojik iyi oluşun yaşam doyumuna etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Kadınların iş hayatına katılımı ve güçlenmesi, günümüzde büyük bir önem arz etmektedir. Bu nedenle, kadınların iş ortamında ne kadar sosyal destek aldıklarının ve psikolojik iyi oluşlarının yaşam doyumları üzerindeki etkilerinin anlaşılması son derece önemlidir.

Araştırmada sosyal destek algısı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş olmak üzere üç değişken bulunmaktadır. Araştırmada belirtilen değişkenlere ilişkin ölçümler, geçerliği ve güvenirliği kanıtlanmış ölçme araçları ile test edilmiştir. Çalışmanın evrenini Antalya ilinde kamu kurumlarında çalışan kadınlar oluşturmaktadır. Çalışmada çalışan kadınlar örneklem olarak seçilmiştir. Çalışma kapsamında, 407 katılımcıdan veri toplanmış ve çalışmanın hipotezlerini test etmek için analiz edilmiştir.

Bulgular, sosyal destek algısının, özellikle aile ve arkadaş ilişkilerinden kaynaklanan destek unsurlarının, kadın çalışanların yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Yani, artan aile ve arkadaşlardan gelen sosyal destek algısı, kadın çalışanların yaşam doyumunu artırma eğilimindedir. Çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma, kendini kabul etme, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma ve özerklik boyutlarının tümü, yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyen önemli faktörler olarak belirlenmiştir. Kişisel gelişim boyutunun yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Destek, Yaşam Doyumu, Psikolojik İyi Oluş

ABSTRACT

THE EFFECT OF PERCEPTION OF SOCIAL SUPPORT AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ON LIFE SATISFACTION OF WORKING WOMEN

MSC THESIS

DUYGU ÜNAL AĞCA

GRADUATE SCHOOL, ISTANBUL AREL UNIVERSITY

PSYCHOLOGY

(SUPERVISOR: ASSIST. PROF. DR. TUBANUR BAYRAM KUZGUN)

İSTANBUL, 2024

The aim of this research is to examine the impact of the perceived social support and psychological well-being of female employees on their life satisfaction. The empowerment and participation of women in the workforce are of great importance in today's society. Therefore, it is crucial to understand the effects of the amount of social support received by women in the workplace and their psychological well-being on their life satisfaction.

The research includes three variables: perceived social support, life satisfaction, and psychological well-being. Measurements related to the specified variables in the research were tested using validated and reliable measurement tools. The population of the study consists of women working in public institutions in Antalya province. Women employees were selected as the sample for the study. Data were collected from a total of 407 participants and analyzed to test the hypotheses of the study.

Findings indicate that the perception of social support, especially support elements stemming from family and friend relationships, positively influences the life satisfaction of female employees. In other words, an increased perception of social support from family and friends tends to enhance the life satisfaction of female workers. Mastery in relationships with the environment, self-acceptance, building positive relationships with others, and all dimensions of autonomy are identified as significant factors positively affecting life satisfaction. The dimension of personal development does not have a meaningful impact on life satisfaction.

Key Words: Social Support, Life Satisfaction, Psychological Well-Being

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
ŞEKİL LİSTESİ.....	v
TABLO LİSTESİ	vi
KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ.....	vii
ÖNSÖZ.....	viii
1 GİRİŞ	1
1.1 Problemin Tanımı.....	1
1.2 Amaç ve Kapsam	2
1.3 Çalışma Yöntemi.....	3
1.4 Çalışma Planı	3
2 KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1 Sosyal Destek Algısı	5
2.1.1 Sosyal Destek Algısı Kavramı ve Tanımı.....	5
2.1.2 Sosyal Destek Algısının Bileşenleri.....	6
2.1.3 Sosyal Destek Algısı ile İlgili Teoriler ve Modeller	8
2.1.3.1 Sosyal Destek Teorisi	8
2.1.3.2 Kaynak Teorisi.....	9
2.1.3.3 Ağ Teorisi	10
2.1.3.4 Stres Yönetimi Modeli.....	10
2.1.3.5 Sağlıkta Davranışsal Modeli.....	10
2.1.3.6 Pen Modeli.....	11
2.1.3.7 Empati Teorisi.....	12
2.1.4 Çalışan Kadınlarda Sosyal Destek Algısı	12
2.2 Yaşam Doyumu.....	13
2.2.1 Yaşam Doyumu Kavramı.....	13
2.2.2 Yaşam Doyumu Kavramının Özellikleri	14
2.2.3 Yaşam Doyumu Etkileyen Faktörler.....	16
2.2.3.1 Demografik ve Kişisel Faktörler.....	16
2.2.3.2 Çevresel Faktörler.....	18
2.2.3.3 Toplumsal Faktörler.....	18
2.2.4 Yaşam Doyumu ile İlgili Teoriler ve Modeller.....	19
2.2.4.1 Pozitif Psikoloji Teorisi	19
2.2.4.2 İhtiyaçlar Piramidi (Hiyerarşisi)	19
2.2.4.3 Ryff ve Keyes'in Psikolojik Refah Modeli.....	20
2.2.4.4 Diener ve Ryan'ın Optimal İyiilik Modeli.....	20
2.2.4.5 Seligman'ın Olumlu Psikoloji Modeli.....	21
2.2.5 Çalışan Kadınlarda Yaşam Doyumu.....	21
2.3 Psikolojik İyi Oluş.....	23
2.3.1 Psikolojik İyi Oluş Kavramı	23
2.3.2 Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....	24
2.3.3 Psikolojik İyi Oluş Teoriler ve Modeller	26
2.3.3.1 Diagnostik ve İstatistik El Kitabı (DSM-5) Modeli.....	26
2.3.3.2 PERMA Modeli	26

2.3.3.3	Sübjektif İyi Oluş Modeli	27
2.3.3.4	Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli	28
2.3.3.5	Ödamonik Yaklaşım	29
2.3.4	Çalışan Kadınlarda Psikolojik İyi Oluş	30
3	YÖNTEM	32
3.1	Amaç ve Önem	32
3.2	Araştırmanın Kavramsal Modeli	32
3.3	Değişkenler Arası İlişkiler ve Hipotez Geliştirme	33
3.4	Veri Toplama Araçları	38
3.5	Evren ve Örneklem	39
3.6	Verilerin Analizi	40
3.7	Sınırlamalar	40
4	BULGULAR	41
4.1	Katılımcıların Demografik Özellikleri	41
4.2	Çalışmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Normallik Testi Sonuçları	42
4.3	Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Ölçekler Arasındaki Farklar	44
4.4	Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Ölçeklerin Puan Ortalamaları ve t-Testi Bulguları	45
4.5	Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Ölçekler Arasındaki Farklar	46
4.6	Katılımcıların Ortalama Aylık Gelir Durumlarına Göre Ölçekler Arasındaki Farklar	47
4.7	Katılımcıların Bulundukları İşyerinde Çalışma Yılına Göre Ölçekler Arasındaki Farklar	48
4.8	Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş ile Yaşam Doyumu Arasındaki Korelasyon Testi	49
4.9	Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş ile Yaşam Doyumu Arasındaki Etki Testi	49
5	SONUÇ VE ÖNERİLER	51
5.1	Sonuçlar	51
5.2	Öneriler	55
6	KAYNAKLAR	57
7	EKLER	72
	EK A Anket	72
8	ÖZGEÇMİŞ	77

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 3.1 Araştırmanın kavramsal modeli	32
---	----



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1 Örneklem büyüklükleri hesaplaması	39
Tablo 4.1 Katılımcıların demografik özellikleri	41
Tablo 4.2 Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri.....	42
Tablo 4.3 Ölçeklerin alt boyutlar kapsamında güvenirlik analizi	43
Tablo 4.4 Yaşa göre ölçekler arasındaki farklar	44
Tablo 4.5 Medeni duruma göre ölçekler arasındaki farklar	45
Tablo 4.6 Eğitim durumuna göre ölçekler arasındaki farklar	46
Tablo 4.7 Gelir düzeyine göre ölçekler arasındaki farklar.....	47
Tablo 4.8 Bu işyerinde çalışma yılına göre ölçekler arasındaki farklar.....	48
Tablo 4.9 Değişkenler arası korelasyon	49
Tablo 4.10 Regresyon analizi (Genel)	50

KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ

CA	: Croanbach's Alpha
ÇBASD	: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin Testi



ÖNSÖZ

Bu araştırma, çalışan kadınların sosyal destek algısı ve psikolojik iyi oluşun yaşam doyumuna etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Kadınların iş hayatına katılımı, günümüzde önemli bir değişim göstermektedir ve toplumsal cinsiyet eşitliği konusu giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Ancak, kadınlar iş yaşamında çeşitli zorluklarla karşılaşabilmektedir.

Elde edilen bulgular, çalışan kadınların sosyal destek algısı ve psikolojik iyi oluşunun yaşam doyumuna olan etkisini daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır. Bu araştırma, kadınların iş hayatındaki deneyimlerini daha iyi anlamamızı sağlayacak ve onları desteklemek için gerekli adımları atmamıza katkı sağlayacaktır.

Çalışmada bana yol gösteren tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Tubanur Bayram Kuzgun'a teşekkürü borç bilirim. Ayrıca çalışmam boyunca bana destek olan babam Mehmet Ünal ve annem Gülbeyaz Ünal'a ve de sevgili eşim Ömer Berat Ağca'ya teşekkür ederim.

03.07.2024

DUYGU ÜNAL AĞCA

1 GİRİŞ

Kadınların iş hayatına katılımı son yıllarda önemli ölçüde artış göstermiştir. Bu artış, toplumsal cinsiyet eşitliği ve kadınların güçlenmesi konularının öne çıktığı bir dönemde gerçekleşmektedir. Kadınların çalışma hayatına aktif olarak katılmaları, ekonomik bağımsızlık, kişisel gelişim ve sosyal statüde yükselme gibi birçok fırsat sunmaktadır. Ancak, kadınların iş hayatında karşılaştıkları zorluklar ve engeller de göz ardı edilmemelidir. Çalışma hayatında karşılaşılan zorluklar, kadınların psikolojik iyi oluşunu ve yaşam doyumunu etkileyebilir. İşyerinde yaşanan stres, iş yükü, rekabet ortamı, iş-yaşam dengesi sorunları ve cinsiyet temelli ayrımcılık gibi faktörler, çalışan kadınların psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, kadınların sosyal destek eksiklikleri de psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilir. İş yerinde veya sosyal çevrelerinde yeterli destek alamamak, kadınların stresle başa çıkmalarını zorlaştırabilir ve yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebilir. Bu bağlamda, çalışan kadınların sosyal destek algısı ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi büyük önem taşımaktadır. Sosyal destek algısı, bireyin çevresindeki insanlardan ne kadar destek aldığını ve bunun yeterli olup olmadığını değerlendirmesini içeren bir kavramdır. İş ortamında sağlanan sosyal destek, çalışan kadınların stresle başa çıkmalarını kolaylaştırabilir, duygusal desteği artırabilir ve psikolojik iyi oluşlarını destekleyebilir. Aynı şekilde, sosyal çevrelerdeki destek ağı da kadınların yaşam doyumunu etkileyebilir. Sosyal ilişkilerin güçlü olduğu bir çevrede yaşayan kadınlar, genel yaşamlarında daha tatmin edici ve anlamlı hissedebilirler.

1.1 Problemin Tanımı

Günümüzde, kadınların iş hayatına katılımı önemli bir değişim göstermiştir. Toplumsal cinsiyet eşitliği ve kadınların güçlenmesi konularının gündemde olduğu bu dönemde, kadınların iş hayatına aktif katılımı toplumun genel refahı ve ekonomik büyüme açısından da önemli bir etkiye sahiptir. Kadınların işgücüne dahil olmaları, onlara ekonomik bağımsızlık, sosyal statü ve kişisel gelişim fırsatları sunmaktadır. Bununla birlikte, çalışan kadınlar yaşamın çeşitli alanlarında karşılaştıkları zorluklarla da mücadele etmek durumundadırlar. Çalışma yaşamı, kadınlar için bir dizi zorluk ve

engelle doludur. Kadınlar genellikle iş yerinde cinsiyet temelli ayrımcılıkla karşılaşabilirler. Fırsat eşitliği sağlanmaması, terfi şanslarının kısıtlanması ve daha düşük ücretlendirme gibi sorunlarla karşılaşabilirler. Bunun yanı sıra, kadınlar genellikle iş-yaşam dengesi konusunda zorluklar yaşarlar. Ev işleri, aile sorumlulukları ve çocuk bakımı gibi yükümlülükler ile iş gereksinimleri arasında denge kurmak zor olabilir. Bu durum, kadınların hem iş hem de özel yaşamda stres yaşamasına neden olabilir.

Bir diğer önemli etken de sosyal destek eksiklikleridir. Kadınlar, çalışma ortamlarında ve sosyal çevrelerinde yeterli sosyal destek ve dayanışmayı bulamayabilirler. Bu durum, kadınların stresle başa çıkmalarını ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilir. Sosyal destek, bireylerin duygusal desteğe, bilgilendirilmeye, olumlu ilişkilere ve paylaşım erişim sağlamasını içeren bir kavramdır. İş yerinde ve sosyal çevrelerde sağlanan sosyal destek, bireylerin stresle başa çıkmalarını kolaylaştırır, duygusal ihtiyaçlarını karşılar ve genel psikolojik sağlıklarını desteklemektedir.

Çalışma kapsamında, çalışan kadınların sosyal destek algısı ve psikolojik iyi oluşunun yaşam doyumuna olumlu etkilerinin olduğu hipotezi öne sürülmektedir. Çalışan kadınlar, iş ortamında ve sosyal çevrelerinde sağladıkları destekle, psikolojik iyi oluşlarını artırabilirler ve dolayısıyla yaşam doyumlarını da yükseltebilirler. Sosyal destek algısının güçlü olduğu bir ortamda bulunan kadınlar, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilir, duygusal destekten yararlanabilir ve daha iyi bir psikolojik duruma sahip olabilirler. Aynı şekilde, psikolojik iyi oluşun artması da yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebilir.

1.2 Amaç ve Kapsam

Bu araştırma, çalışan kadınların sosyal destek algısı ve psikolojik iyi oluşun yaşam doyumuna etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, kadınların iş hayatına katılımının arttığı günümüzde, çalışan kadınların iyi bir yaşam kalitesi elde etmelerinin önemini vurgulamaktadır. Çalışma aynı zamanda, toplumsal cinsiyet eşitliği ve kadınların güçlenmesi konularının ön planda olduğu bir dönemde gerçekleştirilmektedir. Bu araştırmanın temel amacı, çalışan kadınların sosyal destek algısı ve psikolojik iyi oluşunun yaşam doyumuna olan etkisini belirlemektir. Sosyal

destek algısı, bireylerin çevrelerindeki insanlardan ne kadar destek aldıklarını ve bu desteğin yeterli olup olmadığını değerlendirdiği bir kavramdır. Psikolojik iyi oluş ise bireylerin duygusal, sosyal ve psikolojik açıdan iyi hissetme durumunu ifade etmektedir. Yaşam doyumu ise bireylerin genel yaşamlarının tatmin edici ve anlamlı olduğunu hissetme durumunu yansıtmaktadır.

Çalışmanın hipotezi, çalışan kadınların sosyal destek algısı ve psikolojik iyi oluşunun yaşam doyumuna olumlu etkisi olduğunu öngörmektedir. Çalışan kadınlar, iş ortamında ve sosyal çevrelerinde sağladıkları destekle, psikolojik iyi oluşlarını artırabilirler ve dolayısıyla yaşam doyumlarını da yükseltebilirler. Sosyal destek algısının güçlü olduğu bir ortamda bulunan kadınlar, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilir, duygusal destekten yararlanabilir ve daha iyi bir psikolojik duruma sahip olabilirler. Benzer şekilde, psikolojik iyi oluşun artması da yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebilir.

1.3 Çalışma Yöntemi

Bu çalışma, çalışan kadınlar üzerinde gerçekleştirilen bir ilişkisel tarama modeline dayanan betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın amacı, sosyal destek algısı ve psikolojik iyi oluşun yaşam doyumuna etkisini incelemektir. Veri toplama sürecinde anket yöntemi kullanılmıştır. Anket, araştırmada belirtilen bağımlı ve bağımsız değişkenlere yönelik ölçümleri içermektedir. Bu ölçme araçları, geçerlilik ve güvenilirlik açısından kanıtlanmış ölçme araçları olarak kabul edilmektedir. Anketler, katılımcıların sosyal destek algısını, psikolojik iyi oluşlarını ve yaşam doyumlarını değerlendirmeleri için uygun ve özenle seçilmiş ölçekler içermektedir. Toplanan veriler, araştırma amacına uygun olarak istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur. İlk olarak, verilerin düzenlenmesi ve kodlanması gerçekleştirilmiştir. Ardından, veriler istatistiksel analiz için uygun olan yazılım programlarıyla analiz edilmiştir.

1.4 Çalışma Planı

Çalışma dört ana bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm çalışmanın giriş bölümü olup problem tanımı, amaç ve kapsam ve araştırmanın yöntemi hakkında bilgi verilmiştir.

İkinci bölüm çalışmanın kavramsal ve kuramsal çerçeve bölümüdür. Bu bölümde sosyal destek algısı, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve değişkenler arasındaki ilişkiler literatür çerçevesinde incelenmiştir.

Üçüncü bölüm çalışmanın yöntem bölümüdür. Bu bölümde değişkenler arası ilişkiler literatür çerçevesinde incelenerek hipotez geliştirilmiştir ve çalışmanın kavramsal modeli verilmiştir. Veri toplama araçları yöntem bölümünde açıklanmıştır.

Dördüncü bölümde araştırma amacına uygun olarak gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonuçları verilmiştir.



2 KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde sosyal destek algısı, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve değişkenler arasındaki ilişkiler literatür çerçevesinde incelenmiştir.

2.1 Sosyal Destek Algısı

Sosyal destek algısı altında sosyal destek algısı kavramı, sosyal destek algısının bileşenleri, sosyal destek algısı ile ilgili teoriler ve modeller ile çalışan kadınlarda sosyal destek algısı incelenmiştir.

2.1.1 Sosyal Destek Algısı Kavramı ve Tanımı

Sosyal destek algısı kavramı, 1970'lerin ortalarında ortaya çıkmıştır. İlk olarak, Sarason (1974: 1) tarafından “*Sosyal Destek Sistemi*” kavramı kullanılmıştır. Bu kavram, kişilerin birbirleriyle olan ilişkileri ve sosyal ağlarına dayanarak destek almalarını ifade etmektedir. Daha sonra, 1980'lerde sosyal destek algısı kavramı geliştirilmiştir. Bu dönemde, Cohen ve Wills (1985: 310) sosyal destek algısı kavramını “*bir bireyin, ona herhangi bir türde destek sağlamaya hazır olan kişilerin varlığı hakkındaki genel yargısı*” olarak tanımlamıştır. House (1981: 151), sosyal destek algısını “*bireylerin birçok farklı ihtiyacına yönelik duygusal, bilgi veya maddi yardımı sağlama yeteneğine sahip sosyal ilişkileri olduğuna inanma derecesi*” olarak tanımlamıştır. Procidano ve Heller (1983: 352), sosyal destek algısını “*bir bireyin, sosyal ağları içinde belirli destek kaynaklarının varlığına inanması*” olarak ifade etmiştir. Cutrona ve Russell (1987: 46) ise sosyal destek algısını “*kişilerin kendilerine sağlanabilecek yardım ve destek hakkındaki algıları*” olarak kavramsallaştırılmıştır.

1990'ların başlarında, sosyal destek algısı kavramı daha da genişletilmiştir. Bu dönemde, Schwarzer ve Leppin (1991: 99) sosyal destek algısını, “*bireylerin ihtiyaç duydukları yardım ve desteği alma beklentileri*” olarak tanımlamışlardır. 2000'li yıllarda ise sosyal destek algısı kavramı daha da detaylandırılmıştır. Taylor ise (2011: 192), sosyal destek algısını “*bir bireyin, kendisine güvenli, sevilen ve değerli hissettiren sosyal ilişkileri olduğuna dair inancı*” olarak kavramsallaştırmış.

Günümüz literatüründe de sosyal destek algısı kavramı hala önemini korumaktadır. Aliyev ve Tunç (2017: 402) algılanan sosyal desteği, *“bir bireyin diğer insanlarla güvenilir bağlar kurabileceği ve bu insanlardan destek alabileceği bilişsel algısıdır. Bu algı, diğer insanlardan alınabilecek sevgi, saygı ve sosyal bağlanma gibi unsurların kişisel olarak değerlendirilmesine dayanır”* olarak tanımlamıştır. Karal ve Gül Biçer (2019: 131) ise *“bireylerin, başkalarıyla güvenilir bağlara sahip oldukları ve bu bağlar sayesinde kendilerine destek sağlanabileceğine dair düşünceleri”* algılanan sosyal destek olarak tanımlamıştır.

2.1.2 Sosyal Destek Algısının Bileşenleri

Sosyal destek algısı, birçok akademik çalışmada incelenmiş ve farklı bileşenleri tanımlanmıştır. Örneğin, Cohen ve Wills (1985: 308-309) sosyal destek algısını üç ana bileşenden oluşan bir kavram olarak tanımlamışlardır. Bu bileşenler duygusal destek, bilgi desteği ve davranışsal destek olarak adlandırılmaktadır. Duygusal destek, bireyin sevgi, saygı, kabul ve duygusal güvence ihtiyaçlarını karşılayan destektir. Bilgi desteği, bireyin çözmesi gereken bir sorunda bilgi sağlayan veya önerilerde bulunan destektir. Davranışsal destek, bireyin fiziksel veya maddi ihtiyaçlarına yardım eden destektir. Başka bir perspektifle, House (1981: 4-5) sosyal destek algısını üç ana kategoriye ayırmıştır: duygusal destek, bilgi desteği ve maddi destek. Duygusal destek, bireyin güven ve sevgi hissettiği kişiler tarafından sağlanan destektir. Bilgi desteği, kişinin bir problem veya zorlukla başa çıkmak için gerekli bilgiyi sağlayan destektir. Maddi destek ise bireyin ihtiyaç duyduğu maddi kaynakları sağlayan destektir. Sonuç olarak, sosyal destek algısı kavramı literatürde farklı şekillerde tanımlanmış olsa da genellikle duygusal, bilgi ve maddi destek bileşenleri üzerinde odaklanılmaktadır (Cohen, 2004: 676; Lakey ve Cohen, 2000: 43; Uchino, 2009: 23).

Duygusal destek, kişinin değer verilmesi, anlayış, sevgi ve özen gösterilmesi ile birlikte korunma ihtiyacının karşılandığı bir destek türüdür (Cohen, 1988: 269). Bu destek kaynakları, aile üyeleri, arkadaşlar ve romantik partnerler gibi kişiler olabilir. Birçok çalışma, duygusal destek bileşeninin önemini vurgulamıştır. Örneğin, Holt-Lunstad ve diğerleri (2008: 361), duygusal destek kaynaklarına sahip olan kişilerin daha iyi fiziksel ve psikolojik sağlığa sahip olduklarını bulmuşlardır. Koltko-Rivera (2006: 402) ise, duygusal destek kaynaklarının bir kişinin yaşamındaki önemli

olaylarla başa çıkmasına yardımcı olduğunu ve duygusal desteğin kişinin mutluluğunu artırdığını belirtmiştir. Öztürklü (2011: 1) tarafından belirtildiği üzere, duygusal desteğin özellikleri arasında bireyin rahatlaması, saygı duyulması, kabul edilmesi, takdir edilmesi, sevilmesi ve güvende hissetmesine yardımcı olması yer almaktadır. Chong ve diğerleri (2018: 1) ile Çivitçi (2015: 565) tarafından da vurgulandığı gibi, bireylerin özgüven, öz yeterlik inançları, motivasyon, empati ve şefkat gelişebilmektedir. Bireylerin özel konularını ve kişisel sorunlarını paylaşabileceği, yakın ve güvenilir ilişkilerin olması, kişilere zor zamanlarında dayanma gücü sağlayarak kısa veya uzun vadeli sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır; bu durum, bireylere yalnız olmadıklarını, önemli ve değerli olduklarını hissettirerek rahatlatır ve sağlık açısından olumlu bir katkı sağlamaktadır. Duygusal destek, başkalarıyla birlikte olma ve yakın ilişki kurma ihtiyacını pozitif duyguları arttırmakta ve stresi azaltmakta veya önlemektedir (Kaner, 2003: 58).

Bilgi desteği, sosyal ağlardaki bilgi kaynaklarına erişimi içeren bir destek biçimi olarak tanımlanmaktadır. Bireyler interneti hem eğlence, sosyalleşme hem de bilgi arama amaçları için kullanırken, çevrimiçi aktivitelerinde ayrıca kişisel sorunlarını paylaşmak, iletişim kurmak ve sosyal destek elde etmek için de kullanmaktadır (Balcı ve Kaya, 2021: 52). Bilgi desteği, kişilere bir problemle başa çıkma, bir karar verme sürecinde ya da bir hedefe ulaşma konusunda bilgi sunabilmektedir. Bilgi kaynakları, doktorlar, öğretmenler, iş arkadaşları veya uzman kişiler gibi olabilir. Örneğin, Cutrona ve Russell (1990: 319) kişilerin yaşam olaylarıyla başa çıkmalarında bilgi desteğinin önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Ayrıca, Walen ve Lachman (2000: 5) sağlık sorunlarıyla başa çıkmak için bilgi desteğinin önemini vurgulamışlardır. Sosyal medya, iletişimi ve paylaşımı birçok yönden kolaylaştırdığından, yüz yüze olmadan mekan ve zamandan bağımsız bir şekilde sosyal destek edinmeye imkân vermektedir. Bundan dolayı hastalık, yalnızlık ve stres gibi sorunlarla mücadele eden kişiler, sosyal medya üzerinden sosyal destek arayışına girmektedirler (Balcı ve Kaya, 2021: 53). Sosyal destek hem yüz yüze hem de sosyal medya gibi dijital platformlar aracılığıyla kurulduğunda, bireyin stres ve depresyon gibi sorunlarla baş etmesinde önemlidir (Berkman ve Glass, 2000: 158).

Maddi destek, bir bireyin parasal kaynaklara yönelik algısından kaynaklanmaktadır. Maddi destek, bir bireyin finansal zorluklarla karşı karşıya kaldığında kendisine yardım edebilecek kişilerin varlığına inanmasıyla ilişkilidir (Cutrona ve Russell, 1990: 313). Maddi destek, bireyin temel ihtiyaçlarını karşılaması ve günlük yaşamını sürdürmesi için gerekli olan maddi kaynakların başkaları tarafından sağlanmasıdır. Bu destek, ekonomik yardım veya finansal yardım şeklinde gerçekleşebilir (Ardahan, 2006: 69). Maddi destek kaynakları aile üyeleri, arkadaşlar, iş arkadaşları ve hükümet yardım programları gibi kaynaklar olabilir. Cutrona ve Russell (1990: 319) kişilerin finansal zorluklarla başa çıkarken maddi destek kaynaklarının etkisini incelemişlerdir ve maddi desteğin, kişilerin finansal güvenliklerini sağlamalarına ve finansal zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabileceği sonucuna varmışlardır. Uyan (2014: 1) ise gerçekleştirdiği araştırmada, duygusal destek düzeyleri ile sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarından biri olan maddi destek arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulmuşken, maddi destek ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki tespit etmiştir.

2.1.3 Sosyal Destek Algısı ile İlgili Teoriler ve Modeller

Birçok araştırmacı, sosyal destek algısı kavramının gelişimindeki en önemli faktörlerden birinin House ve diğerlerinin (1988a: 540) “sosyal destek teorisi” olduğunu belirtmektedirler. Bu teori, sosyal destek algısını, bireylerin sosyal çevrelerindeki kişilerin sunduğu fiziksel ve duygusal kaynaklara olan ihtiyaçlarına yönelik bir yanıt olarak ele almaktadır (House, 1981: 4). Sosyal destek teorisi, sosyal destek algısı kavramının psikolojik ve sosyal sağlık ile ilişkisini de ele almaktadır (House ve ark., 1988: 540). Tez kapsamında sosyal destek, kaynak, ağ, sağlıkta davranışsal, pen ve empati teori ve modelleri hakkında kısa bilgi verilmiştir.

2.1.3.1 Sosyal Destek Teorisi

Sosyal destek teorisi, sosyal destek kaynaklarının önemini vurgulayarak, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için sosyal ağlarının önemini ön plana çıkarmaktadır. Sosyal destek teorisi, sosyal destek kaynaklarının çeşitliliğinin ve kalitesinin bireylerin stresle başa çıkma becerisini arttırdığını ve psikolojik sağlık durumunu iyileştirdiğini savunmaktadır (Thoits, 2011: 27). Bu teori, bireylerin sosyal

çevrelerindeki kişilerin sunduğu fiziksel, duygusal, bilgi, maddi veya değerlendirici kaynaklara olan ihtiyaçlarına yanıt verdiğini kabul etmektedir ve bireylerin sosyal ağlarının kalitesi ve çeşitliliğinin, stresle başa çıkma becerilerini arttırarak psikolojik sağlık durumunu iyileştirdiğini savunmaktadır. Bundan dolayı, sosyal destek teorisi sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için sosyal ağların önemine dikkat çekmektedir (House ve diğerleri, 1988a: 148-164).

2.1.3.2 Kaynak Teorisi

Cohen ve Wills'in (1985: 310) çalışması, kaynak teorisinin temel dayanaklarından biridir ve sosyal destek kaynaklarının çeşitliliği ile kalitesinin, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini etkileyerek sağlık ve refahlarını etkilediğini öne sürmektedir. Thoits (2011: 145) ise sosyal destek kaynaklarının türünün ve kaynağının, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini etkileyebileceğini savunmuş ve sosyal destek kaynaklarının çeşitliliği ve kalitesinin, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini etkileyerek sağlık ve refahlarını etkilediğini ifade etmiştir. Kaynak teorisi, sosyal destek kaynaklarının kaynağının ve türünün, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini etkileyebileceğini savunduğundan dolayı sosyal destek kaynaklarının çeşitliliği ve kalitesi, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini etkileyerek sağlık ve refahlarını etkilemektedir. Örneğin, bir kişi maddi stresle başa çıkmak için parasal destek ararken, diğer bir kişi duygusal stresle başa çıkmak için arkadaşlarının desteğine ihtiyaç duyabilir. Bu nedenle, sosyal destek kaynaklarının çeşitliliği, bireylerin stres türlerine göre farklı ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olabilmektedir (Cohen ve Wills, 1985: 310; Thoits, 2011: 145).

Kaynak teorisi, hala günümüzde psikolojik araştırmalarda kullanılan bir teoridir. Bir örnek olarak, 2019 yılında yapılan bir araştırmada, genç yetişkinlerin sosyal destek algısı ile stresle baş etme tarzları arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır. Araştırma sonuçları, genç yetişkinlerin zorlu durumlarda destek alabilecekleri bir çevreye sahip olmalarının ve stres kaynaklarıyla baş edebileceklerine dair güvenlerinin yüksek olmasının, mücadele kararlılıklarını desteklemekte önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir (Yıldız ve Dirik, 2019: 141).

2.1.3.3 Ağ Teorisi

Ağ teorisi, bireylerin sosyal ağları ve sosyal destek alabilecekleri kişilerin sayısı, gücü ve çeşitliliği ile sağlık ve refahlarını etkilediğini öne sürmektedir. Bu teoriye göre, sosyal ağlar bireylerin sosyal kaynaklara erişimini ve stresle başa çıkma becerilerini etkilemektedir. Ayrıca, sosyal ağların özellikleri, bireylerin sağlık ve refahını etkileyebilmektedir (Berkman ve Glass, 2000: 158; Cohen, 2004: 676). Ağ teorisi, günümüzde birçok psikolojik araştırmada kullanılmaktadır. Örneğin, 2021 yılında yapılan bir araştırmada, ağ teorisi bağlamında, Covid-19 pandemisi sırasında sosyal ağların etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucundan algılanan stres düzeyi ile aile ilişkilerindeki iyileşme arasında negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Yani, aileleriyle olan ilişkilerindeki olumlu değişimler arttıkça, stres düzeylerinde azalma gözlemlenmiştir (Orhan ve diğerleri, 2021: 69).

2.1.3.4 Stres Yönetimi Modeli

Stres yönetimi modeli, bireylerin stresle başa çıkmak için sosyal destek arayışının etkisini inceleyen bir modele dayanmaktadır. Bu modele göre, bireyler, stresle başa çıkmak için sosyal destek aramakta ve aldıkları desteğin niteliği, kaynağı, sıklığı ve yeterliliği stresle başa çıkmada etkili olabilmektedir (Uchino, 2006). Cohen ve Wills (1985) tarafından öne sürülen stres yönetimi modeline göre, sosyal destek, stresle başa çıkmada önemli bir araçtır. Bireyler, stresli bir durumla karşılaştıklarında, sosyal destek kaynaklarına başvurarak, stresli durumları daha iyi yönetebilirler. Bu modelde, sosyal destek, stresi azaltan bir tampon etki yaratmaktadır ve bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Uchino (2006: 377) ise stres yönetimi modelini genişleterek, sosyal destek kaynaklarının türünün ve niteliğinin önemine vurgu yapmaktadır. Uchino'ya (2006: 378) göre, stresle başa çıkma becerisi, sosyal destek kaynaklarının türüne ve niteliğine bağlı olarak değişebilmektedir. Bundan dolayı, sosyal destek kaynaklarının yeterliliği ve kalitesi, stresle başa çıkmada etkili olabilmektedir.

2.1.3.5 Sağlıkta Davranışsal Modeli

Sağlıkta davranışsal model, Rosenstock ve diğerleri (1988: 5) tarafından öne sürülmüştür. Bu model, sağlık davranışlarının değiştirilmesinde sosyal destek algısının

önemine vurgu yapmaktadır. Bireylerin sağlık davranışlarını değiştirmeleri için, sosyal destek algısının artırılması gerektiğini savunmaktadır. Maes ve diğerleri (1998: 234) tarafından yapılan bir çalışmada, sağlıkta davranışsal modelinde sosyal destek algısının sağlık davranışlarındaki rolüne odaklandığı belirtilmiştir. Modelde, sosyal destek algısının sağlık davranışlarını etkileyen bir faktör olduğu vurgulanmaktadır. Sosyal destek, sağlıklı yaşam tarzı değişikliklerini teşvik etmekte ve hastalıkların önlenmesinde etkili bir rol oynamaktadır (Maes ve diğerleri, 1998: 234-235). Özkoca (2018: 1) sosyal destek algısının obezite ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada, tedavinin altıncı ayında katılımcıların algıladığı sosyal destek seviyesinin daha yüksek olduğu tespit edilmiş ve obezite kliniğinde tedaviye devam etmenin sosyal destek algısı üzerinde önemli bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Baran ve diğerleri (2014: 9) ise sosyal destek algısının sigara bırakma davranışı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları, sosyal destek algısının sigara bırakma oranlarını artırdığını ve sigarayı bırakmak isteyen kişiler için sosyal destek sağlanması gerektiğini göstermiştir.

2.1.3.6 Pen Modeli

Pen modeli, sosyal destek algısının psikolojik iyi oluşa ve sağlığa etkisini açıklamak için kullanılan bir modeldir (Penley ve diğerleri, 2002: 551). Pen modeline göre, sosyal destek algısı, stresle baş etme becerilerini artırarak, psikolojik iyi oluşa ve dolayısıyla sağlığa katkıda bulunmaktadır. Penley ve diğerleri (2002: 551) ayrıca, sosyal destek algısının, stresle başa çıkmak için kullanılan bilişsel ve davranışsal stratejilerdeki değişiklikleri de etkilediğini öne sürmektedirler. Bu değişiklikler, stresle başa çıkma becerilerini artırarak, daha iyi psikolojik sağlık ve iyi oluşu arttırmaktadır. Huang ve diğerlerinin (2014: 255) çalışma sonuçları, Pen modelinin sosyal destek algısının sağlık ve iyi oluşa etkisini açıklamak için kullanışlı bir model olduğunu göstermektedir. Cohen ve Wills (1985: 310) tarafından yapılan araştırmada, sosyal destek algısının psikolojik iyi oluşa olan etkisi incelenmiştir. Araştırmada, sosyal destek algısının, kişilerin stresle başa çıkma becerilerini artırarak psikolojik iyi oluşlarını artırdığı ve dolayısıyla sağlıklarını olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Bundan dolayı, Pen modeli, sosyal destek algısının insanların psikolojik iyi oluşu ve dolayısıyla sağlığı üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Sosyal destek, psikolojik uyum sürecinde stresin patolojik etkilerini azaltmaya yardımcı olur (Xiao ve diğerleri, 2020: 1; Xu ve Wei, 2013: 1). Ayrıca, sosyal destek, depresyon ve

anksiyete gibi psikolojik sorunların çözümünde de önemli bir faktördür. Yapılan araştırmalar, sosyal destek arttıkça depresyon ve anksiyete belirtilerinin azaldığını göstermektedir (Luo ve Wang, 2009: 5; Shao ve diğerleri, 2020: 1).

2.1.3.7 Empati Teorisi

Bu teoriye göre, sosyal destek veren kişilerin empati kurmaları, stresle başa çıkmada daha etkili olmalarını sağlamaktadır. Empati teorisinin, sosyal destek algısının psikolojik iyi oluşa ve sağlığa katkısını açıklamak için kullanılabileceği ifade edilmektedir (Davis ve Oathout, 1987: 397). Empati teorisi ile ilgili olarak yapılmış ilk araştırmalardan biri olarak Davis ve Oathout (1987: 397), empati kurmanın stresle başa çıkmada etkili bir yöntem olduğu ve bu durumun kişilerin stresle başa çıkmalarında sosyal destek algısının da önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir. Ayrıca, Cohen ve diğerleri (2001: 1) yaptıkları araştırmada, empatik destek vermenin, stresle başa çıkma becerilerini artırdığını ve stresin negatif etkilerini azalttığını ifade etmiştir. Bunun yanı sıra, sosyal destek algısının empati yoluyla bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırması konusunda yapılan diğer araştırmalar da mevcuttur. Örneğin, Collins ve diğerleri (1993: 1243) yaptıkları araştırmada, empatik destek vermenin, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırdığını ve stresle başa çıkma stratejilerinde olumlu değişimlere neden olduğunu göstermiştir. Fiske ve Taylor (2013: 265) ise, empati ve sosyal destek algısı arasındaki ilişkiyi incelerken, sosyal destek veren kişilerin empati kurmalarının, alıcılarının stresle başa çıkma süreçlerini olumlu yönde etkilediği sonucuna varmıştır

2.1.4 Çalışan Kadınlarda Sosyal Destek Algısı

Çalışan kadınlar hem iş hem de aile yaşamlarında birçok stres faktörüyle karşı karşıya kalabilirler. Bu nedenle, sosyal destek algısı, çalışan kadınların psikolojik iyi oluşu ve sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Bu konuda birçok araştırma yapılmıştır. Alkaç Yıldırım (2023: 1), kadın okul yöneticilerinin iş-yaşam dengesi ile sosyal destek algısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, iş yaşam dengesi ile sosyal destek algısı arasında pozitif yönde ve anlamlı zayıf ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca, kadın okul yöneticilerinin sosyal destek algısının iş-yaşam dengeleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Anafarta ve diğerleri (2008: 119) çalışmalarında kadın yöneticilerin kendilerine yol gösterecek bir mentora sahip olduklarında, iletişim ağlarına dahil olmaları, öğüt gibi destekler almaları, tavsiye edilme, görünürlük ve ilişki geliştirmelerinin kolaylaştığını belirlemiştir. Karababa (2021: 1) araştırmasında kadın çalışanların algıladıkları sosyal desteğin, iş-aile yaşamı ve aile-iş yaşamı çatışmalarının düzenleyici rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından olan aile desteğinin yaşam ve iş doyumunu düzenleyici etkisi olduğu ve arkadaş desteğinin de iş doyumunu düzenleyici etkisi olduğu bulunmuştur. Korkut (2017: 1), Ankara'daki rehabilitasyon ve engelli bakım merkezlerinde bakım personeli olarak çalışanların tükenmişlik düzeyleri, stresle başa çıkma tarzları, sosyal destek algıları ve bağlanma yönelimleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan bir çalışma yürütmüştür. Araştırmanın sonucunda, cinsiyet ve özel birinden sosyal destek algısı ile pasif stresle başa çıkma tarzı ve duyarsızlaşma arasında bir ilişki tespit edilmiştir.

2.2 Yaşam Doyumu

Yaşam doyumunu altında yaşam doyumunu kavramı, yaşam doyumunu kavramının özellikleri, yaşam doyumunu etkileyen faktörler, yaşam doyumunu ile ilgili teoriler ve modeller ile çalışan kadınlarda yaşam doyumunu incelenmiştir.

2.2.1 Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumunu, bireylerin hayatlarını tatmin edici bulduklarını ifade eden bir kavramdır. Bu kavram, pozitif psikolojinin önemli bir araştırma alanıdır ve bireylerin mutluluğu, refahı ve iyi oluşu üzerindeki etkileri incelenmektedir. Bu kavramın literatürdeki tanımı, Diener ve diğerleri (1985: 71) tarafından yapılan çalışmalarla öne çıkmaktadır. Diener ve diğerleri (1985: 71) yaşam doyumunu “*bireyin kendi hayatını, genel olarak tatmin edici bulup bulmadığının bir değerlendirmesi*” olarak tanımlamaktadırlar. Yaşam doyumunun bu tanımı, bireylerin hayatlarını algılama biçimleri ve kişisel değerlendirmeleri ile yakından ilişkilidir. Başka bir çalışmada ise Diener ve diğerleri (2010: 164) yaşam doyumunu “*bir kişinin kendi yaşamını genel olarak tatmin edici bulduğu bir değerlendirme*” olarak tanımlamaktadırlar. Bu tanım, bireylerin hayatlarını algılama biçimleri ve kişisel değerlendirmeleri ile yakından ilişkilidir.

Ryff ve Keyes (1995: 719) yaşam doyumunu, bireylerin hayatlarını anlamlı ve tatmin edici bulmaları olarak tanımlamaktadırlar. Bu tanım, bireylerin hayatlarını sadece tatmin edici bulmakla kalmayıp, aynı zamanda anlamlı da bulmalarını vurgulamaktadır. Seligman (2002: 13), yaşam doyumunu, bireylerin kişisel güçlerini kullanarak pozitif duygular, ilişkiler, anlamlı faaliyetler ve başarılar elde etmeleri ile ilgili bir kavram olarak tanımlamaktadır. Bu tanım ise bireylerin hayatlarında pozitif deneyimlerin ve başarıların elde edilmesinin yaşam doyumunu artırdığına işaret etmektedir.

Pavot ve Diener (2008: 141) yaşam doyumunu *“bir kişinin kendi yaşamını, genel olarak tatmin edici veya mutlu bulunduğu bir değerlendirme”* olarak tanımlamaktadırlar. Bu tanım, bireylerin yaşam kalitesi ve mutluluğu ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Peterson ve Seligman (2004: 11) yaşam doyumunu *“bir kişinin hayatının genel olarak pozitif bir değerlendirmesi”* olarak tanımlamaktadırlar. Bu tanım, bireylerin hayatlarında olumlu deneyimlerin, kişisel güçlerin ve başarıların yaşam doyumunu artırdığına işaret etmektedir. Steger ve diğerleri (2006: 143) yaşam doyumunu *“bir kişinin hayatını anlamlı, tatmin edici ve zengin bir şekilde yaşama hissi”* olarak tanımlamaktadırlar. Bu tanım, bireylerin hayatlarındaki anlam ve tatmin duygusunun yaşam doyumunu artırdığına işaret etmektedir. Waterman ve diğerleri (2010: 136) yaşam doyumunu *“bireyin hayatında tatmin edici, anlamlı ve değerli deneyimler yaşama hissi”* olarak tanımlamaktadırlar. Bu tanım ise bireylerin hayatlarında tatmin edici deneyimlerin, anlamlı faaliyetlerin ve değerlerin yaşam doyumunu artırdığına işaret etmektedir.

2.2.2 Yaşam Doyumu Kavramının Özellikleri

Yaşam doyum kavramının özellikleri literatürde şu şekilde ele alınmıştır;

- *Subjektif Bir Değerlendirme:* Yaşam doyum, bireylerin kendi hayatlarına ilişkin subjektif bir değerlendirme yapmaları ile ilgilidir. Bu nedenle yaşam doyum, kişiden kişiye değişebilir. Diener ve diğerleri (2010: 164) yaşam doyumunu bireyin kendi yaşamını genel olarak tatmin edici bulduğu bir değerlendirme olarak tanımlamaktadırlar.

- *Çok Boyutlu Bir Kavram:* Yaşam doyumu, bireylerin hayatlarını algılama biçimleri ve kişisel değerlendirmeleri ile yakından ilişkilidir. Yaşam doyumu, bireylerin yaşamlarındaki çeşitli alanlarda tatmin olmalarını da içerebilir. Pavot ve Diener (2008: 141) yaşam doyumunu bir kişinin kendi yaşamını genel olarak tatmin edici veya mutlu bulduğu bir değerlendirme olarak tanımlamaktadırlar.
- *Dinamik Bir Süreç:* Yaşam doyumu, bireylerin hayatları boyunca değişen bir süreçtir. Bireylerin yaşamlarındaki deneyimler, olaylar ve yaşam koşulları yaşam doyumunu etkileyebilir. Steger ve diğerleri (2006: 143), yaşam doyumunu bir kişinin hayatını anlamlı, tatmin edici ve zengin bir şekilde yaşama hissi olarak tanımlamaktadırlar.
- *Psikolojik Bir Fenomen:* Yaşam doyumu, bireylerin psikolojik sağlıkları ile yakından ilişkilidir. Bireylerin yaşamlarında tatmin edici deneyimler yaşamaları, anlamlı faaliyetlerde bulunmaları ve kişisel güçlerini kullanmaları, yaşam doyumunu artırabilir. Peterson ve Seligman (2004: 11), yaşam doyumunu bir kişinin hayatının genel olarak pozitif bir değerlendirmesi olarak tanımlamaktadırlar.
- *Kültür ve Sosyal Normlara Bağlılık:* Yaşam doyumu, kültürel ve sosyal normlar ile de yakından ilişkilidir. Bireylerin yaşamlarında önem verdikleri değerler, sosyal ilişkiler ve kültürel normlar, yaşam doyumunu etkileyebilir. Waterman ve diğerleri (2010: 57), yaşam doyumunu bireylerin kendi yaşamlarındaki değerler ve hedefler ile uyumlu bir şekilde yaşama hissi olarak tanımlamaktadırlar.
- *Negatif Duyguların Yokluğu Değil, Olumlu Duyguların Varlığı:* Yaşam doyumu, hem olumsuz duyguların yokluğu hem de olumlu duyguların varlığı ile ilişkilidir. Bireylerin yaşamlarında mutluluk, sevgi, heyecan, neşe ve başarı hissi yaşamaları, yaşam doyumunu artırabilir. Diener ve diğerleri (2010: 164), yaşam doyumunu bir kişinin hayatındaki olumlu duyguların genişliği, sıklığı ve yoğunluğu olarak tanımlamaktadırlar.

Yaşam doyumu, diğer psikolojik kavramlar ile de ilişkilidir. Örneğin, kişisel gelişim, öz-yeterlilik, iyimserlik ve iyilik hali gibi kavramlar, yaşam doyumunu etkileyebilir. Seligman (2002: 3), yaşam doyumunu bir kişinin hayatının genel olarak tatmin edici olduğuna inanması ve anlamlı bir yaşam sürdürdüğüne inanması olarak tanımlamaktadır. Yaşam doyumu, bireylerin hayatlarına ilişkin subjektif bir değerlendirme olduğu için farklı özellikleri bulunmaktadır. Bu özellikler, farklı araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarla belirlenmiş ve literatüre kazandırılmıştır.

2.2.3 Yaşam Doyumu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumu teorisi, bireylerin yaşamda tatmin ve mutluluk düzeylerini anlamaya çalışan geniş kapsamlı ve kişiden kişiye değişkenlik gösteren bir konudur. Bu teoriye ilişkin literatürde farklı varyasyonlarda tanımlar bulunmaktadır, çünkü kesin bir yargıya ulaşmak oldukça zorlu bir süreçtir. Bu nedenlerden dolayı, yaşam tatminini etkileyen unsurlar kişisel, çevresel ve toplumsal faktörler olarak üç ayrı başlıkta ele alınmıştır.

2.2.3.1 Demografik ve Kişisel Faktörler

Demografik ve kişisel faktörler, bireylerin vakalara ya da durumlara karşı pozitif ya da negatif tutum niteliklerini, mesleki ahlaklarını ve mesleki beklentilerini içermektedir. Bireylerin yaşam doyumuna olan yaklaşımlarını etkileyen kişisel özellikler, benlik nitelikleri ve büyüdükleri çevreden elde ettikleri ya da edemedikleri niteliklerdir (Özdevecioğlu, 2003: 91). Kadınların hayatta daha fazla doyuma ulaştığına dair yapılan araştırmalar önemli bir gerçeği ortaya koymaktadır. Çalışmalar, yaşam memnuniyeti ile yaş arasında U şeklinde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Genç ve yaşlı bireylerin, orta yaşlılara kıyasla yüksek memnuniyet seviyelerine sahip oldukları anlaşılmaktadır. İngilizler dışındaki çoğu Avrupa toplumunda, gençlerin yaşam memnuniyetinin son otuz yılda arttığı gözlenmiştir (Donovan ve diğerleri, 2002: 1). İsveç vatandaşları arasında 18-64 yaş aralığında yapılan çeşitli bir araştırmada, sağlıklı yaşamın, fiziksel aktivitelerin ve sosyo-demografik faktörlerin yaşam memnuniyeti üzerinde belirgin bir etkisi olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, cinsiyet ve yaş faktörünün yaşam memnuniyetine görece daha az etkisi olduğu gözlemlenmiştir (Melin ve diğerleri, 2003: 84).

İlk araştırmalar genç insanların yaşlılara kıyasla daha mutlu olduğunu gösterse de daha sonraki çalışmalar mutluluk ile yaş faktörleri arasında bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuştur (Altay ve Avcı, 2009: 275; Chen, 2001: 57). Gençlerin hem olumlu hem de olumsuz duyguları deneyimledikleri, yaşlıların ise gençlere kıyasla çoğunlukla daha fazla olumlu duygular sergiledikleri görülmüştür (Proctor ve diğerleri, 2009: 583; Pınar ve Demirel, 2016: 39).

Gelir durumu, bireylerin eğitim seviyelerinin artmasıyla birlikte kazançlarında bir artışın olmasıyla sıklıkla ilişkilidir. Gelir durumu, yaşam tatmini üzerinde etkili olan önemli bir faktördür. Gelir durumu, bireyin harcama gücündeki artış, mesleki dışındaki yaşamda sunulan fırsatlardan daha fazla yararlanma gibi kazanımları ortaya koymaktadır. Özellikle emekli olan bireyler, daha sağlıklı bir durumda ve daha fazla maddi imkânlara sahip olduklarında, aynı zamanda yaşamları boyunca gelir garantisi aldıklarında emeklilik dönemlerinde daha fazla tatmine ulaştıklarını ifade etmişlerdir (Tabuk, 2009: 1).

Cinsiyet faktörü, yaşam doyumu üzerinde farklılıklara neden olabilir. Kadınlar günümüzde iş hayatına katılmaya başlamış olup bireysel ekonomik rahatlığa ulaşmış, sosyal güvence ve maddi imkânlarla değerli bir birey olma yolunda önemli adımlar atmışlardır. Geleneksel toplumlarda kadının genellikle ev işleriyle meşgul olması, çocukların bakımı ve ev içi işlerle ilgilenme alışkanlığı değişmektedir. Bu süreçte erkeğin ailedeki statüsü değişime uğramaktadır. Eskiden özellikle çocuklarla ilgili konularda arka planda olan erkek, bugünlerde aktif bir rol üstlenerek aile içinde etkin bir şekilde yer almaktadır. Ancak kadının ailedeki statüsü hala tartışılmaz bir şekilde devam etmektedir. Kadının bu gelişmeyle birlikte yaşam doyumunun farklılaştığı ve arttığı belirtilebilir (Özdevecioğlu, 2003: 91). Dikmen (1995: 115) tarafından yapılan araştırmalar, kadınların yaşam ve iş doyumunun erkekler katılımcılara kıyasla yüksek olduğunu göstermektedir. Kadınlar, daha fazla olumsuz duygularını dile getirmelerine rağmen, kişisel hayatlarında daha mutlu olmaktadır (Yetim, 2001: 4). Yaşam doyumunda cinsiyet faktörünün etkisi olduğu belirtilmektedir (Lavalley ve diğerleri, 2007: 201). Çalışmalar genellikle kadınların daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını söylemektedir. Özellikle kadınların iş hayatına daha fazla katılmalarıyla birlikte, kadınlara biçilen geleneksel kadın kimliği tamamen değişmiş ve kadınlar için ayrı bir yaşam alanı oluşmuştur. Bu nedenle, son dönemlerde aile ve sosyal yaşamdaki

konumu daha netleşen kadının, kendi sosyal hayatı ve meslek yaşamıyla bütünleşmesi sayesinde aldığı zevkin artması, kadınların yaşam doyumunun daha yüksek olmasına olanak sağlamaktadır (Bal ve Gülcan, 2014: 41; Dikmen, 1995: 115).

Eğitim seviyesi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda, akademik başarıyla ilişkili doyumun artmasıyla birlikte yaşam doyumunun da arttığı belirtilmektedir. Eğitim, öğrencilerin yaşam doyumunu artırma için önemli hedeflerden biridir. Avrupa Birliği ülkeleri, Eurobarometer projesi aracılığıyla kişisel refah durumlarını yakinen izlemektedir. World Value Survey ve Pew Foundation gibi şirketle, çeşitli toplumlarda yaşam doyumuyla ilgili bilgileri takip etmekte ve bu bilgiler toplumsal politikaların geliştirilmesinde kullanılmaktadır (Diener ve Seligman, 2004: 4).

2.2.3.2 Çevresel Faktörler

Bireyin yaşam kalitesini etkileyen faktörler arasında çevresel koşullar ve mesleği önemli bir rol oynamaktadır. Kişinin işinden elde ettiği gelir ve yaşadığı çevrenin hayat şartlarıyla bağlantılı olarak, yaşam doyumunu seviyesi de farklılık gösterebilir. Özellikle enflasyonun hesaba katıldığı durumlarda, enflasyonun bireylerin yaşam doyumunu doğrudan etkilediği gözlemlenebilir. Örneğin, sürekli olarak artan enflasyon oranlarına sahip bir ülkede yaşayan insanlar, paralarının satın alma gücünün zamanla azaldığını ve bu nedenle yaşamlarında doyuma ulaşmakta zorlandıklarını gözlemlemek mümkündür (Donovan ve Halpern, 2002: 4).

2.2.3.3 Toplumsal Faktörler

Toplumsal faktörler, sosyal etkinliklere katılım, aile yaşam standardı ve tarzı, aileye uzak yaşama, meslek dışı sorumluluklar, akraba ilişkileri ve bireyin toplumsal ve ailesel yükümlülükleri, kişilerin yaşam tatmini açısından önemlidir. Aile, akraba ve sosyal çevreyle olan sorumlulukları daha az olan kişilerle daha fazla olan kişilerin yaşam tatminleri arasında belirgin bir farklılık olduğu gözlenmektedir (Özdevecioğlu, 2003: 91).

2.2.4 Yaşam Doyumu ile İlgili Teoriler ve Modeller

Yaşam doyumunu açıklamaya yönelik birçok teori ve model bulunmaktadır. Bunlardan bazıları aşağıda açıklanmıştır.

2.2.4.1 Pozitif Psikoloji Teorisi

Pozitif psikoloji teorisi, Seligman ve Csikszentmihalyi tarafından 2000 yılında ortaya atılmıştır. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000: 5) şöyle belirtmektedir: *“pozitif psikolojinin amacı, psikolojinin yalnızca olumsuzlukları onarmaya odaklanmasının yanı sıra, olumlu nitelikleri de yapılandırmaya yönelik bir yaklaşımı benimsemektir”*. Pozitif psikoloji teorisi, insanların iyilik hallerine ve mutluluğa yönelik olarak odaklanan bir psikoloji dalıdır. Bu teori, kişisel güçlü yönlerin keşfedilmesini, olumlu duyguların ve ilişkilerin geliştirilmesini, anlamlı amaçların bulunmasını ve başarıların arttırılmasını teşvik eder. Bu şekilde, insanların yaşam doyumunu artırarak daha mutlu bir hayat sürmelerini sağlar (Wong ve Roy, 2012: 5; Waterman, 2013: 124). Pozitif psikoloji, terapi, rehberlik, eğitim ve sağlık gibi alanlarda olduğu gibi, iş dünyasında da hızla ilerlemeye başlamıştır. Davis (2010: 5) pozitif psikolojinin geliştirme ve örgütsel performansa olumlu katkısı nedeniyle iş dünyasında önemli bir destek unsuru olacağını belirtmekte ve yöneticilerin insan sermayesini geliştirme ve kullanma, örgüt politikalarını düzenleme ve çalışanların en iyi katkılarını sağlama konularında geçmişten bugüne ve geleceğe yönelik işletmelerde temel bir konumda olacağını vurgulamaktadır.

2.2.4.2 İhtiyaçlar Piramidi (Hiyerarşisi)

Maslow (1943: 370) *“İhtiyaçlar Piramidi (Hiyerarşisi)”* teorisini klinik ortamında gerçekleştirdiği araştırmalar sonucunda literatüre kazandırmıştır (Walsh, 2011: 790). Bu klinik araştırmalar, bireylerin yaşamlarında belirli hedefler belirlediklerini ve bu hedeflere ulaşmak için yaşamlarını şekillendirdiklerini ortaya koymaktadır. İhtiyaçlar piramidinin en üstündeki kendini gerçekleştirme aşamasında, bireyin belirlediği hedefler ve bu hedeflere ulaşma için ortaya çıkacak ihtiyaçların karşılanması bulunmaktadır (Kula ve Çakar, 2015: 194). Abraham Maslow (1943: 370), ihtiyaçlar piramidi teorisiyle bireyin kendini gerçekleştirme sürecini yaşam gereksinimlerini basamaklar halinde anlatmaya çalışmıştır. Teoriye göre, belirli bir

hiyerarşi içinde, alt seviyelerdeki bir ihtiyaç karşılanmadan üst seviyeye geçilemeyeceği vurgulanmaktadır. Bu, yaşam doyumuyla da uyumlu bir tanımdır. Çünkü yaşam doyumu, bireyin yaşamını tek boyutlu olarak değil genel bir perspektifle değerlendiren bir kavramdır. Ancak hayatta her şeyin bireyin arzuladığı gibi gitmediği normal bir durum olarak kabul edilirken, bireyin yaşamında olumlu duyguların baskın ve egemen olduğu bir durum söz konusudur. Genel olarak, kişi yaşamından memnuniyet duyarak ve kendini gerçekleştirme yoluyla yeterli doyum elde eder. Sirgy'nin (1986) insan gelişimi perspektifini açıklayan çalışmasında, yaşam doyumu dengeleri Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisine eklenmiştir (akt. Kula ve Çakar, 2015: 196).

2.2.4.3 Ryff ve Keyes'in Psikolojik Refah Modeli

Ryff ve Keyes'in psikolojik refah modeli, insanların iyi yaşamaları için gerekli olan altı temel özellikten oluşan bir modeldir. Bu özellikler özyeterlik, kişisel gelişim, öz kabul, amaçlı yaşam, öz bilgi ve pozitif ilişkilerdir. Bu model, insanların yaşam doyumunu arttırmak için bu altı özelliği geliştirmelerini önermektedir (Ryff ve Keyes, 1995: 719).

2.2.4.4 Diener ve Ryan'ın Optimal İyilik Modeli

Diener ve Ryan, optimal iyilik modelini ilk olarak 2009 yılında yayınladıkları *"The Pursuit of Happiness: Who Is Happy, and Why?"* adlı makalelerinde açıklamışlardır. Diener ve Ryan'ın optimal iyilik modeli, insanların mutluluğunun ve iyi oluşunun kişilik özellikleri, çevresel faktörler ve kişinin seçimleri ile belirlendiğini savunur. Bu modele göre, mutluluk ve iyi oluş, kişilik özelliklerinden (örneğin, pozitif duygulara yatkınlık, öznel iyi oluş algısı, öz-düzenleme becerileri), yaşam koşullarından (örneğin, sağlık, gelir, eğitim, sosyal destek) ve kişinin kendisi için belirlediği amaçlardan kaynaklanmaktadır (Diener ve Ryan, 2009a: 3). Martinez-Marti ve Ruch (2014: 1) tarafından yapılan çalışmada, Diener ve Ryan'ın optimal iyilik modeli pozitif psikoloji yaklaşımıyla birleştirilerek, günlük hayatta pozitif duyguları artırmak için kullanıldı. Bu yaklaşımın, katılımcıların mutluluk, hayat tatmini ve pozitif duygularını artırmada etkili olduğu bulundu. Ayrıca, bu yaklaşımın bireylerin öz-yeterlilik ve kendine güvenini artırdığı ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği gözlemlenmiştir.

2.2.4.5 Seligman’ın Olumlu Psikoloji Modeli

Seligman’ın olumlu psikoloji modeli, Martin Seligman tarafından geliştirilen bir psikolojik yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre, insanların yaşamında mutluluğu, refahı ve anlamlı bir yaşamı sağlayan faktörlerin incelenmesi gerekmektedir. Daha spesifik olarak, Seligman, pozitif duygular, bağlantılar, kişisel başarılar, anlamlı deneyimler ve karakter güçleri gibi faktörlerin önemli olduğunu vurgulamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5). Bu yaklaşımda, kişinin motivasyonunu sağlayan özellikler, potansiyeli ve kapasitesi üzerinde durulmaktadır. Bu şekilde, kişinin zorluklarla karşılaşmasına rağmen etkili bir şekilde yaşamına devam etmesinin arkasındaki unsurların belirlenmesine çalışılmaktadır (Sheldon ve King, 2010: 216). Pozitif psikoloji, özellikle ilgili memnuniyet gibi geçmiş, iyimserlik gibi gelecek ve akış gibi şimdiki zaman konularını; kişisel kapsamda maneviyat, özgünlük ve affetme gibi konuları; grup kapsamında hoşgörü, sorumluluk ve özgecilik gibi konuları ele almaktadır. Ayrıca, pozitif psikoloji, iyi oluşu içeren öznel deneyimleri de çalışma konuları arasına almaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5).

2.2.5 Çalışan Kadınlarda Yaşam Doyumu

Son yıllarda yapılan araştırmalar, çalışan kadınların yaşam doyumunu etkileyen çeşitli faktörlerin olduğunu ortaya koymuştur. Aşağıdaki makalelerde bu faktörler ve yaşam doyumunun çalışan kadınlar üzerindeki etkisi incelenmiştir:

İştar ve Dursun (2014: 127) araştırmalarında, çalışan kadınların yaşam ve iş doyumları üzerinde iş-aile yaşamı çatışmasının etkisini ortaya koymayı amaçlamışlardır. Çalışma bulgularına göre, iş-aile yaşam çatışmasının kadın çalışanların yaşam ve iş doyumunu olumsuz yönde anlamlı bir şekilde etkilemektedir. Güldü (2014: 48) çalışmasında, yaşam doyumunu, duygusal zekâ ve ahlaki olgunluk ile üretim karşıtı iş davranışları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Analiz sonuçlarına göre, genel ruh durumu ve kişiler arası becerileri düşük düzeyde olan katılımcılar, duygusal zekâ boyutlarından sabotaj davranışları ve kötüye kullanmayı daha fazla sergileme eğilimindedir.

Tagay ve Ünivar (2015: 21) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, çalışan evli kadınların toplumsal cinsiyet özelliklerine bağlı olarak evlilik uyumu, iş doyumu ve yaşam doyumunun nasıl farklılaştığı ve evlilik uyumunun yaşam doyumu, iş doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri tarafından nasıl öngörüldüğü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, androjen özelliklere sahip ve erkeksi olan çalışan kadınların iş doyumunun yüksek olduğu, kadınsı cinsiyet rolüne sahip çalışan kadınların ise evlilik uyumunun yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, evlilik uyumunun anlamlı öngörücülerinin toplumsal cinsiyet rolü ve yaşam doyumu olduğu gözlemlenmiştir. Nitel verilerden ortaya çıkarılan bulgular ise, çalışan ve evli kadınlar için aile bireylerinin (çocuklar ve eş) sağlıklı olmasının ve evlenmeden önceki aileyle (bab, anne, baba ve kardeşler) aynı şehirde veya yakın bir yerde yaşamanın yaşam doyumunun en önemli sebepleri olduğunu ortaya koymuştur.

Erbay (2015: 1) tarafından yapılan çalışma, evli kadınlarda depresyon, anksiyete ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, çalışan kadınlarda yaşam doyumu, depresyon ve anksiyete, arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Karaca ve Dede (2017: 150) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, kamu sektöründe çalışan kadınların iş-aile çatışmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Tunceli il merkezinde görev yapan 116 kadın çalışan ile yapılan çalışmada, iş-aile çatışması ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, iş-aile çatışması ile aile-iş çatışması arasında doğru yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu ve aynı şekilde iş-aile çatışması ile yaşam doyumu arasında da doğru yönlü zayıf düzeyde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Eroğlu (2017: 1) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, evliliklerini 20 yaş ve altında yapan kadınlar ile 20 yaş üzerinde yapan kadınların cinsel doyumları, evlilik uyumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla araştırma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sosyo-demografik özelliklere göre incelendiğinde; evliliklerini 20 yaş ve altında yapan kadınların yaşları arttıkça yaşam doyumu ve evlilik uyumu düzeylerinin azaldığı, evliliklerini 20 yaş ve altında yapan kadınların yaşları arttıkça cinsel doyum düzeylerinin arttığı, evliliklerini 20 yaş ve altında yapan kadınların evlilik uyumu düzeylerinin arttıkça yaşam doyumlarının da

arttığı, evliliklerini 20 yaş üzerinde yapan kadınların evlilik uyumu düzeylerinin arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Turan ve diğerleri (2019: 104) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, işçi ve memur statüsünde çalışan kadınların yaşam doyumları ile boş zaman engelleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcılar arasında boş zaman engelleri ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Babahanoğlu (2020: 518) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, çalışan annelerin yaşam doyumlarının bazı demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çalışan annelerin yaş değişkenleri ile Yaşam Doyumu Ölçeği arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak çalışan annelerin sosyal politika, iş memnuniyetleri, gelir durumları, çalıştıkları birim, eğitim düzeyleri, sahip oldukları çocuk sayısı ve medeni durum bağlamında sağlanan politikalardan haberdar olma ile bu politikalardan memnuniyet durumları arasında yaşam doyumunda anlamlı düzeyde farklılıklar belirlenmiştir. Karababa (2021: 1) tarafından yapılan bir çalışmada, kadın çalışanların algıladıkları sosyal desteğin, iş ve yaşam doyumları üzerindeki iş-aile yaşam çatışması ile aile-iş yaşam çatışmasının düzenleyici rolü analiz edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, algılanan sosyal destek düzeyinin alt boyutlarından biri olan aile desteğinin iş ve yaşam doyumunu düzenleyici etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, arkadaş desteğinin iş doyumunu düzenleyici etkisinin olduğu da belirlenmiştir. Araştırma ayrıca, aile boyutu ile yaşam doyumu arasında aile-iş çatışmasının, aile boyutu ile iş doyumu arasında iş-aile çatışmasının ve arkadaş boyutu ile iş doyumu arasında iş-aile çatışmasının düzenleyici etkisinin bulunduğunu ortaya koymuştur.

2.3 Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş altında psikolojik iyi oluş kavramı, psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler, psikolojik iyi oluş ile ilgili teoriler ve modeller ile çalışan kadınlarda psikolojik iyi oluş incelenmiştir.

2.3.1 Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Psikolojik iyi oluş, genel olarak bireylerin hayatlarındaki olumlu hisler, düşünceler ve davranışlarla ilgilidir. Bu kavram, farklı psikolojik teoriler tarafından

farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Aşağıda, güncel kaynaklardan alınan örneklerle psikolojik iyi oluş kavramının farklı tanımları açıklanmaktadır.

- Psikolojik iyi oluş, bireylerin duygusal, sosyal ve psikolojik işlevlerinin olumlu olduğu bir durumdur. İyi oluş, mutluluk, tatmin, anlam, kendini gerçekleştirme, öznel refah ve kişisel büyüme ile ilişkilidir (Keyes, 2007: 98).
- Psikolojik iyi oluş, bireylerin pozitif duygularını arttırmak, negatif duygularını azaltmak, kendilerini daha iyi hissetmek, çevreleriyle daha iyi etkileşim kurmak, özgüvenlerini arttırmak ve hayatlarının anlamını bulmak için çabalamalarını içeren bir süreçtir (Diener ve Biswas-Diener, 2008: 7).
- Psikolojik iyi oluş kavramı, insanın tamamlayıcı bir yapı olduğunu ve bu yapı içinde bütünlüğünü koruma, sürdürme ve geliştirme sorumluluğunu üstlenerek yaşam tarzını vurgulamaktadır (Ryff ve Keyes, 1995: 179)
- Psikolojik iyi oluş, bireylerin kendi değerleri, amaçları ve kaynaklarına uygun bir şekilde yaşamalarını içeren bir süreçtir. Bu süreçte, bireylerin kaynakları arasında öz saygı, öz yönetim, sosyal destek ve anlamlı aktiviteler yer alır (Deci ve Ryan, 2008: 4).
- Psikolojik iyi oluş, bireylerin pozitif duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını arttırdığı, olumsuz duygularını azalttığı ve kişisel gelişimlerini teşvik ettiği bir durumdur. Bu durum, kişinin öznel refahını arttırmak ve hayatın anlamını bulmak için önemlidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5).

Bu tanımların ortak noktası, psikolojik iyi oluşun bireylerin duygusal, sosyal, psikolojik ve kişisel işlevlerindeki olumlu değişikliklerle ilgili bir kavram olduğudur. Bu değişiklikler arasında pozitif duygular, öznel refah, kişisel gelişim, anlam ve amaçlı yaşama gibi unsurlar yer almaktadır.

2.3.2 Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler birçok farklı boyutta ele alınabilir. Aşağıda, bazı faktörler ve bu faktörlerin farklı tanımları yer almaktadır:

Genetik Faktörler: Genetik faktörler, bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen önemli bir faktördür. Genetik yatkınlık, kişilerin belirli duyguları daha kolay veya daha zor hissetmelerine neden olabilir. Bu nedenle, mutlu olma eğilimi gibi psikolojik özellikler genetik faktörlere bağlı olabilir (Bartels ve Boomsma, 2009: 540; Plomin ve diğerleri, 1992: 921).

Kişilik Özellikleri: Kişilik özellikleri, bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen bir diğer faktördür. Örneğin, açık fikirlilik, hoşgörü, neşe ve başkalarına karşı empati gibi özellikler, bireylerin daha mutlu, daha tatmin edici ve daha anlamlı bir hayat yaşamalarına yardımcı olabilir. (Diener ve diğerleri, 2002: 188; Seligman, 2011: 30). Son yıllarda yapılan araştırmalar, kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluşu etkileme biçimlerini daha ayrıntılı incelemişlerdir. Örneğin, bazı çalışmalar, öznel mutluluğun artmasında özellikle “ekstroversiyon” ve “neuroticism” gibi kişilik özelliklerinin etkili olduğunu belirtmektedir (Steel ve Ones, 2002: 767).

Sosyal Destek: Sosyal destek, bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen bir başka faktördür. Sosyal destek, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarına, kendilerine olan güvenlerini artırmalarına ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilmektedir. Ayrıca, sosyal destek, bireylerin kendilerini daha az yalnız hissetmelerini ve daha fazla bağlantı kurmalarını sağlayabilir (Cacioppo ve Patrick, 2008: 10-11).

Zihinsel Sağlık: Zihinsel sağlık, bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen bir diğer faktördür. Bireylerin zihinsel sağlıklarının iyi olması, onların daha az kaygılı, daha az depresif ve daha az stresli hissetmelerine yardımcı olabilir. Zihinsel sağlık faktörünün psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi de son yıllarda daha ayrıntılı şekilde incelenmiştir. Özellikle, düzenli egzersizin ve uyku düzeninin, zihinsel sağlık açısından önemli olduğu ve bu sayede psikolojik iyi oluşun artabileceği belirtilmektedir. (Harvey ve diğerleri, 2018: 489-490; Mikkelsen ve diğerleri, 2017: 9-10).

Yaşam Tatmini: Yaşam tatmini, bireylerin hayatlarının genel olarak ne kadar tatmin edici olduğunu ifade eder. Yaşam tatmini, bireylerin kendilerini daha mutlu, daha sağlıklı ve daha anlamlı bir hayat yaşamalarına yardımcı olabilir. Yaşam tatmini faktörü, halen psikolojik iyi oluşun önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Özellikle, kişinin hayattan ne kadar tatmin olduğunu, stresle başa çıkma becerisinde etkili olduğu belirtilmektedir (Diener ve Diener, 1996: 111-112).

2.3.3 Psikolojik İyi Oluş Teoriler ve Modeller

Psikolojik iyi oluş, bireylerin duygusal, sosyal ve psikolojik işlevlerinin olumlu bir şekilde geliştirilmesini ifade eden bir kavramdır. Bu kavram, pozitif psikoloji alanında yaygın olarak araştırılan bir konudur ve birçok teori ve model ile açıklanmaktadır.

2.3.3.1 Diagnostik ve İstatistik El Kitabı (DSM-5) Modeli

DSM-5 modeli, psikolojik bozuklukların tanımlanmasında kullanılan bir modeldir ve aynı zamanda psikolojik iyi oluşun da tanımını yapmaktadır. Bu model, bireylerin psikolojik iyi oluşunu, pozitif duygular, kişisel gelişim, öznel refah, anlamlı yaşam ve pozitif ilişkiler gibi beş farklı boyut üzerinden değerlendirmektedir. (American Psychiatric Association, 2013: 21-22). DSM-5 modelinin bu beş boyutu, psikolojik iyi oluşun değerlendirilmesi için önemli bir araçtır. Pozitif duygular boyutu, bireylerin yaşamlarındaki pozitif duyguları (örneğin mutluluk, neşe, hayranlık, sevinç gibi) ve sıklıklarını ölçmektedir. Kişisel gelişim boyutu, bireylerin kendilerine olan saygıları, özgüvenleri, kendilerini geliştirme çabaları ve yeteneklerini kullanma konusundaki güçlüklerle ilişkin değerlendirmelerini içermektedir. Öznel refah boyutu, bireylerin genel olarak hayattan ne kadar tatmin olduklarını ölçmektedir. Anlamlı yaşam boyutu, bireylerin hayatlarının anlamlı olup olmadığına ilişkin değerlendirmelerini içermektedir. Son olarak, pozitif ilişkiler boyutu, bireylerin sosyal destek sistemleri, sosyal bağları ve ilişkilerindeki pozitif özellikleri ölçmektedir (Huppert, 2009: 140; Diener ve diğerleri, 2010: 145; Seligman ve diğerleri, 2005: 410). DSM-5 modeli, psikolojik iyi oluşu ölçmek için yaygın olarak kullanılan bir araçtır. Bu model, bireylerin psikolojik iyi oluşunun belirtilerini tanımlamada ve ölçmede önemli bir rol oynamaktadır. (Keyes, 2006: 98; Lamers ve diğerleri, 2011: 124).

2.3.3.2 PERMA Modeli

Martin Seligman tarafından geliştirilen PERMA modeli, psikolojik iyi oluşun beş temel bileşenini tanımlar. PERMA modeli, psikolojik iyi oluşun temel bileşenlerini tanımlayan bir modeldir. Bu bileşenler sırasıyla, pozitif duygular

(positive emotions), ilişkiler (engagement), anlamlı yaşam (meaning), başarı (achievement) ve kişisel gelişim (personal growth) olarak adlandırılır. PERMA modeli bireylerin psikolojik iyi oluşunu değerlendirmede etkili bir araç olarak kullanılmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014: 5-6). İyi oluş, bu modelde tek bir bileşenle tanımlanamaz, çünkü modeli meydana getiren her bir bileşenin iyi oluşa katkısı vardır. PERMA modelindeki bileşenlerin üç özelliği bulunmaktadır. İlk olarak, her bileşenin iyi oluşa katkı sağlaması gerekmektedir. İkincisi, bireylerin herhangi bir bileşene ulaşmayı, sadece diğer bileşenlerden birini elde etmek için değil, bileşenin kendisi için istemeleridir. Üçüncüsü ise, her bir bileşenin diğerlerinden bağımsız olarak ölçülmesi ve tanımlanmasıdır (Seligman, 2018: 333). İyi oluşun birçok göstergesi vardır, ancak modelin sadece beş bileşen ile geliştirilmesinin nedeni, bireylerin bu bileşenlere içsel motivasyonları ile ulaşmayı istemeleridir (Coffey ve diğerleri, 2014: 187). PERMA modelinin bileşenleri ile ilgili çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bir çalışma, olumlu duygular bileşeninin diğer psikolojik iyi oluş boyutlarıyla olumlu ilişkiler kurarak katkı sağladığını ortaya koymuştur (Kuyumcu, 2013: 62). Başka bir çalışma ise pozitif duyguların, psikolojik sağlıkla aracılığıyla yaşam doyumunun artmasında anlamlı bir rol oynadığını göstermiştir (Cohn ve diğerleri, 2009: 361). Bağlanma bileşeni ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalar, bağlanmanın yaşam doyumuna (Park ve diğerleri, 2009: 273), iş performansının artmasına (Tian ve diğerleri, 2019: 1) ve öznel iyi oluşa (Schueller ve Seligman, 2010: 253) katkı sağladığını göstermektedir.

2.3.3.3 Sübjektif İyi Oluş Modeli

Ed Diener tarafından geliştirilen sübjektif iyi oluş modeli, bireylerin kendi öznel değerlendirmeleri üzerinden psikolojik iyi oluşlarını tanımlayan bir modeldir. Bu model, bireylerin yaşamlarındaki pozitif duyguları, olumlu ilişkileri, anlamlı yaşamı ve öznel refahı değerlendirmelerine dayanır (Diener ve Ryan, 2009b: 187). Model, özellikle pozitif psikolojinin temel bileşenleri olan pozitif duygular, kişisel gelişim ve anlamlı yaşam gibi faktörlere vurgu yapmaktadır. Diener ve Ryan'a (2009b: 187) göre, modelin amacı bireylerin sübjektif iyi oluşlarını artırmak ve onların mutluluğunu en üst düzeye çıkarmaktır. "Bireyin yaşamıyla ilgili olumlu duygulanımların ve bilişsel değerlendirmesinin var olması ile olumsuz duygulanımların olmaması" olarak tanımlanan sübjektif iyi oluş (Diener, 1984: 543),

bilişsel ve duygusal olarak iki bileşenden oluşmaktadır. Duygusal bileşenler hem olumsuz hem de olumlu duygulanımları içermektedir. Sübjektif iyi oluşun bilişsel bileşeni ise bireyin yaşam doyumudur (Schimmack ve diğerleri, 2002: 255). Bilişsel öge, sübjektif iyi oluşun entelektüel veya gerçekçi yönünü ifade ederken, duygusal öge olumsuz ve olumlu duygulanımları içermektedir (Andrews ve Robinson, 1991: 62). Olumlu duygulanım, uyanıklık, güven, heyecan, ilgi ve neşe gibi duyguları ifade ederken, olumsuz duygulanım doyumsuzluk ve öznel stresi tanımlayan korku, öfke, üzüntü, nefret ve suçluluk gibi olumsuz duyguları kapsamaktadır (Ben-Zur, 2003: 68). Sübjektif iyi oluş, Diener'a (1984: 543) göre üç ögeye sahiptir. İlk olarak, öznel iyi oluş bireyin deneyimlerine özgüdür. İkincisi, olumlu ölçümleri içerir, yani sadece olumsuz faktörlerin yokluğu değil aynı zamanda ruh sağlığı ölçümlerinin artışı ifade eder. Üçüncüsü, öznel iyi oluş ölçümleri genellikle bireyin yaşamının bütün yönlerinin genel değerlendirmesini kapsar. Doyum alanları ise öznel iyi oluşun yaşanabileceği aile ve iş gibi yaşam alanları anlamına gelmektedir.

2.3.3.4 Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff'in psikolojik iyi olma modeli, Carol Ryff tarafından geliştirilmiş ve psikolojik iyi oluşun altı farklı boyutunu tanımlamaktadır. Bu boyutlar otonomi (özerklik), diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevre hakimiyeti, bireysel gelişim ve kendini kabuldür (Ryff ve Singer, 2008: 103-124). Model, bireylerin psikolojik iyi oluşunu değerlendirmede etkili bir araç olarak kullanılmaktadır. Olumlu ilişkiler, Ryff (1989a: 1072) tarafından "başkalarıyla güvenilir ve açık ilişkiler kurma ve sevgi duyguları ve güçlü empati" olarak tanımlanmıştır. Christopher (1999: 141) ise Ryff'in otonomi kavramını davranışın içsel düzenlemesi, bireyselleşme, iç denetim odağı, özgürlük ve kendi kararlarını verme gibi kavramlarla eşdeğer olduğunu ifade etmiştir. Çevre hakimiyeti, Ryff (1989a: 1071) tarafından "bireyin ruhsal ve kişisel koşullarına uygun bir çevre seçme veya yaratma" becerisi olarak tanımlanmaktadır. Ryff ve Essex (1991: 150) ise en yüksek düzeyde psikolojik işlevin sağlanabilmesi için bireyin büyüme ve gelişme potansiyelini sürdürmeye devam etmesi gerekliliğine inanmaktadır. Kendini kabul ise Ryff (1989a: 1071) tarafından olumlu psikolojik işlevin önemli bir özelliği olarak tanımlanır ve kişinin kendine yönelik olumlu tutumlar geliştirmesini ifade eder olarak tanımlanmıştır. Kendini kabul, kendini gerçekleştirme, olgunluk ve en üst

düzeyde işlevde olma kavramları için önemli bir özellik olarak kabul edilmektedir (Ryff ve diğerleri, 1999: 250).

2.3.3.5 Ödamonik Yaklaşım

Hedonik açıdan, iyi olmanın temelinde farklı haz ve keyif faktörleri yer alırken, ödamonik iyi oluşa katkı sağlayan faktörler kendini gerçekleştirme ve erdemli olma gibi faktörlerle sınırlıdır (Waterman, 2008: 234). Bu çerçevede, ödamonik iyi oluşu meydana getiren unsurlar şu şekilde tanımlanmaktadır: bireyin kendini keşfetmesi, potansiyelini geliştirmesi, yaşamın amacına ve anlamına dair anlayışa sahip olması, mükemmeliyet arayışı için çaba sarf edilmesi, yapılan etkinliklere yoğun katılım hissi ve kendisini yansıtan etkinliklerden keyif alma (Waterman ve diğerleri, 2010: 41). Waterman (2008: 234), ödamonik iyi oluşu meydana getiren altı bileşen olduğunu ifade etmektedir. Bu kapsamda, bireyin ödamonik iyi oluşa ulaşması için ilk olarak kendini keşfetmesi ve gerçek benliğini tanımlaması gerekmektedir (Waterman, 2008: 234). Potansiyelini geliştirme olarak ele alınan diğer önemli bileşen ise bireyin sahip olduğu becerileri tanımlaması ve bunları geliştirmek için çabalamasıdır. Üçüncü bileşen, bireyin yaşamında potansiyeline uygun olan amaçları belirlemesi ve belirlediği amaçlara ulaşma çabalarıyla yaşamına anlam katmasıdır. Dördüncüsü, bireyin özellikle yeteneklerine ve becerilerine dayalı olarak anlamlı bulduğu etkinliklere yoğun çaba göstermesi ödamonik iyi oluş için önemlidir. Çünkü kendini gerçekleştirme, bireyin potansiyelini en üst düzeyde kullanmasını gerektirir. Beşinci bileşen, bireyin normal etkinliklere kıyasla potansiyeliyle bağlantılı etkinliklere yoğun bir şekilde katıldığını hissetmesiyle ilişkilidir. Altıncısı, ödamonik iyi oluş durumunda, bireyin gerçek benliğini ve potansiyelini yansıtan etkinliklerden keyif alarak mutluluk hissetmesi beklenir. Ödamonik iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, Schwartz ve diğerleri (2011: 20) ödamonik iyi oluşun yasadışı madde kullanımı gibi sağlığı tehdit eden davranışlarla negatif yönde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Seaton ve Beaumont (2015: 813) çalışmalarında, olumlu duygunun ego dayanıklılığını artırarak ödamonik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Ayrıca, ödamonik iyi olmanın negatif ve pozitif duyguların bir arada hissedilmesi gibi karışık duygusal deneyimle pozitif yönde ilişkili olduğunu belirten bulgular da mevcuttur (Berrios ve diğerleri, 2018: 841).

2.3.4 Çalışan Kadınlarda Psikolojik İyi Oluş

Dündar ve Demirli'nin (2018: 1) çalışması, çalışanların psikolojik refah düzeylerini incelemek için medeni durumlarının etkisini değerlendirmiştir. Araştırma, İstanbul'daki farklı özel sektör firmalarında çalışan 241 katılımcının medeni durumlarının psikolojik refah düzeylerine olan etkisini araştırmıştır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların medeni durumlarına göre psikolojik refah düzeylerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Evli, bekâr ve boşanmış katılımcılar benzer şekilde psikolojik refah düzeylerine sahip olma eğiliminde bulunmuşlardır.

Yıldız (2018: 1) tarafından gerçekleştirilen çalışma, çalışan ve çalışmayan kadınlar arasındaki sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik iyi oluş puanları arasındaki farklılıkları incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kadınların psikolojik iyi oluş puanları eğitim durumu, medeni durum ve yaşamın yoğunlukla geçirildiği yer gibi faktörlere bağlı olarak farklılık göstermemiştir. Bununla birlikte, yaş, çalışma durumu ve gelir durumu gibi faktörler, psikolojik iyi oluş puanlarında farklılıklara neden olmuştur. Aynı şekilde, kadınların sosyal görünüş kaygısı puanları yaş, gelir durumu ve yaşamın yoğunlukla geçirildiği yer gibi faktörlere bağlı olarak farklılık göstermezken, eğitim durumu, medeni durum ve çalışma durumu gibi faktörlerde farklılık göstermiştir. Araştırma ayrıca, psikolojik iyi oluş puanı ile sosyal görünüş kaygısı puanı arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Dervişoğlu Akpınar ve Öztürk (2019), yeni bir kültüre uyum sağlamaya çalışan yetişkin göçmen kadınların psikolojik iyi oluşunu inceleyen bir araştırma yürütmüştür. Araştırma, göçmen kadınların benlik ile göç edilen yerleşim yeri özellikleri arasındaki etkileşime odaklanmaktadır. Araştırmanın bulguları, benlik, göç edilen yerleşim yeri özellikleri ve psikolojik iyi oluş arasında önemli ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, göç edilen yerleşim yerinin özelliklerinin, benlikleriyle psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye düzenleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle, düşük ve orta gelişmişlik düzeyine sahip bölgelerden büyük şehirlere göç eden göçmen kadınlar arasında, özerk benlik ile psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki bulunurken, ilişkisel benlikle ve özerk-ilişkisel benlik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

Ayçiçek (2020: 1) kadınlarda benlik saygısı, psikolojik iyi oluş ve toplumsal cinsiyet algısı arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin demografik özellikler kapsamında değişip değişmediğini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcı kadınların toplumsal cinsiyet algılarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışan kadınların benlik saygısı, psikolojik iyi oluş ve toplumsal cinsiyet algısı düzeylerinin çalışmayan kadınlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte, kadınların toplumsal cinsiyet algısı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, eğitim seviyeleri yükseldikçe artmaktadır.



3 YÖNTEM

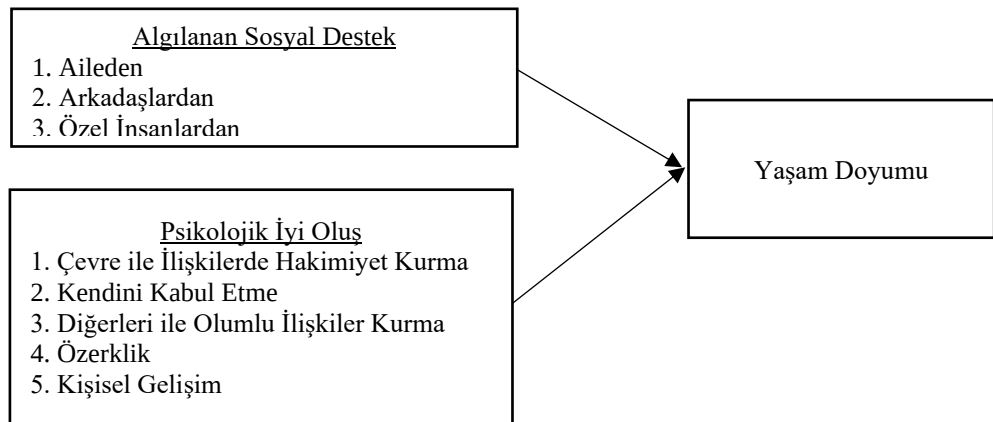
Bu bölümde araştırmanın amacı ve önemi, araştırmanın kavramsal modeli, değişkenler arası ilişkiler ve hipotez geliştirme, veri toplama araçları, evren ve örneklem ile verilerin analizi hakkında bilgi verilmiştir.

3.1 Amaç ve Önem

Araştırma, çalışan kadınların sosyal destek algısı ve psikolojik iyi oluşun yaşam doyumuna etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Kadınların iş hayatına katılımı ve güçlenmesi, günümüzde büyük bir önem arz etmektedir. Bu nedenle, kadınların iş ortamında ne kadar sosyal destek aldıklarının ve psikolojik iyi oluşlarının yaşam doyumları üzerindeki etkilerinin anlaşılması son derece önemlidir. Elde edilen bulgular, çalışan kadınların yaşam doyumunu artırmak için sosyal destek mekanizmalarının nasıl geliştirilebileceği konusunda önemli bir yol gösterici olacaktır. Araştırmanın sonuçları, politika yapıcılar, işverenler ve toplumun diğer paydaşları için değerli bir bilgi kaynağı olacak ve kadınların iş hayatında daha adil bir ortamda çalışabilmesi ve daha yüksek bir yaşam doyumuna ulaşabilmesi için atılacak adımlara ışık tutacaktır.

3.2 Araştırmanın Kavramsal Modeli

Araştırma üç değişken bulunmaktadır. Bunlar; algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumudur. Kavramsal model Şekil 3.1’de verilmiştir.



Şekil 3.1 Araştırmanın kavramsal modeli

3.3 Değişkenler Arası İlişkiler ve Hipotez Geliştirme

Araştırmada sosyal destek algısı, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu olmak üzere üç değişken bulunmaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda hipotez geliştirme için “sosyal destek algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki” ve “psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişki” incelenmiştir.

Yaş, bireylerin sosyal çevrelerini, deneyimlerini ve ihtiyaçlarını belirleyen önemli bir faktördür (Kadushin, 1196: 786). Genç bireyler genellikle daha dinamik sosyal ilişkilere ve arkadaş çevrelerine odaklanırken (Reitz ve diğerleri, 2014: 280), yaşlı bireyler genellikle aile bağlarına ve özel ilişkilere daha fazla önem vermektedir (Rook ve Charles, 2017: 567). Bu yaşam dönüşümleri, algılanan sosyal destek düzeyinde değişikliklere neden olabilir (Lee ve diğerleri, 2014: 560). Benzer şekilde, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş da yaşla birlikte değişebilir. Yaşam koşulları, beklentiler ve değerler yaşla birlikte değişmektedir ve bu da bireylerin yaşa bağlı olarak algıladıkları yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılıklara yol açabilir (Gana ve diğerleri, 2013: 542). Dolayısıyla, farklı yaş grupları arasında sosyal destek, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş konularında toplam puanlarında anlamlı farklılıklar olabilir. Çalışmada katılımcıların yaşı ile ilgili geliştirilen hipotezler şu şekildedir;

H₁: Katılımcıların “algılanan sosyal destek” toplam puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H₂: Katılımcıların “yetişkin yaşam doyumu” toplam puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H₃: Katılımcıların “psikolojik iyi oluş” toplam puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Medeni durum, bireylerin yaşam koşullarını, ilişkilerini ve sosyal destek alma biçimlerini etkileyen önemli bir faktördür (Soulsby ve Bennett, 2015: 1350). Evli veya bekar olma bireylerin yaşam deneyimlerini ve sosyal ilişkilerini belirleyen önemli etkenlerdir (Matthews ve diğerleri, 1999: 135). Bu durumlar, sosyal destek tercihlerini

ve destek ağlarını da etkiler. Medeni durum, bireylerin yaşam doyumunu ve genel mutluluk düzeyini de etkiler (Botha ve Booysen, 2013: 160). Evlilik ve aile kurma süreci bireylerin yaşam doyumunu ve memnuniyetini etkileyen faktörlerdir (Appleton ve Song, 2008: 2325). Bununla birlikte, psikolojik iyi oluş da medeni durumla ilişkilendirilebilir (Hsu ve Barrett, 2020: 2181). Evli veya bekar olma bireylerin psikolojik sağlığını ve iyilik halini etkileyen çeşitli faktörleri kapsamaktadır (Das ve diğerleri, 2020: 12). Dolayısıyla, farklı medeni durumlardaki bireylerin sosyal destek, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş toplam puanlarında anlamlı farklılıklar olabilir. Çalışmada katılımcıların medeni durumu ile ilgili geliştirilen hipotezler şu şekildedir;

H₄: Katılımcıların “algılanan sosyal destek” toplam puanları medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H₅: Katılımcıların “yetişkin yaşam doyumu” toplam puanları medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H₆: Katılımcıların “psikolojik iyi oluş” toplam puanları medeni duruma anlamlı farklılık göstermektedir.

Eğitim düzeyi, bireylerin bilgi birikimi, sosyal becerileri ve algıları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Hilton ve Pellegrino, 2012: 43). Daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler genellikle daha geniş bir bilgi ve deneyim yelpazesine sahip olabilirler, bu da onların sosyal ilişkilerinde ve sosyal destek kaynaklarını algılama biçimlerinde farklılık gösterebilir (House ve diğerleri, 1988b: 296). Ayrıca, eğitim düzeyi bireylerin yaşam doyumunu da etkiler (Ilies ve diğerleri, 2019: 153). Daha yüksek eğitim düzeyine sahip olanlar genellikle daha iyi iş fırsatlarına, daha yüksek gelir düzeyine ve daha iyi yaşam koşullarına sahip olabilirler, bu da yaşam doyumlarını artırabilir (Drobnic ve diğerleri, 2010: 207) . Bununla birlikte, eğitim düzeyi aynı zamanda bireylerin psikolojik iyi oluşunu da etkiler (Oskrochi ve diğerleri, 2015: 2). Daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler genellikle daha iyi problem çözme becerilerine, daha güçlü bir özsaygıya ve daha etkili stres yönetimi yeteneklerine sahip olabilirler (D’Zurilla, 1990: 327). Dolayısıyla, farklı eğitim düzeylerindeki bireylerin sosyal destek, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş toplam puanlarında anlamlı farklılıklar olabilir. Çalışmada katılımcıların eğitim düzeyi ile ilgili geliştirilen hipotezler şu şekildedir;

H₇: Katılımcıların “algılanan sosyal destek” toplam puanları eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H₈: Katılımcıların “yetişkin yaşam doyumu” toplam puanları eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H₉: Katılımcıların “psikolojik iyi oluş” toplam puanları eğitim durumuna anlamlı farklılık göstermektedir.

Ortalama aylık gelir düzeyi, bireylerin sosyal destek kaynaklarına ulaşımını ve desteklerin niteliğini belirleyen faktörlerden biridir (Henly ve diğerleri, 2005: 123). Daha yüksek gelir düzeyine sahip bireyler genellikle daha fazla maddi olanaklara sahiptirler ve bu da daha geniş bir sosyal destek ağına erişim sağlamalarına imkan verebilir (Letki ve Mierina, 2015: 219). Diğer yandan, daha düşük gelir düzeyine sahip bireyler sosyal destek kaynaklarına ulaşmada daha sınırlı olabilirler (Henly ve diğerleri, 2005: 123). Bundan dolayı, farklı gelir düzeylerindeki bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyi arasında belirgin farklılıklar olabilir (Wang ve diğerleri, 2005: 159). Gelir düzeyi bireylerin yaşam doyumu üzerinde de etkilidir (Schröder, 2016: 307). Daha yüksek gelir düzeyine sahip olanlar genellikle daha iyi yaşam koşullarına sahip olabilirler ve bu da yaşam doyumlarını artırabilir (Muilenburg-Trevino ve diğerleri, 2012: 311). Ancak, gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumu artışı sabit kalmayabilir, zira gelir düzeyi ile mutluluk arasındaki ilişki karmaşıktır (Diener ve diğerleri, 1993: 195). Benzer şekilde, gelir düzeyi bireylerin psikolojik iyi oluşunu da etkiler (Syren ve diğerleri, 2020: 547). Daha yüksek gelir düzeyine sahip bireyler genellikle daha iyi sağlık hizmetlerine ve yaşam standartlarına erişim sağlayabilirler, bu da psikolojik iyi oluşlarını artırabilir (Deaton, 2008: 55). Dolayısıyla, farklı gelir düzeylerindeki bireylerin algıladıkları psikolojik iyi oluş toplam puanlarında anlamlı farklılıklar olabilir. Çalışmada katılımcıların ortalama aylık gelir düzeyi ile ilgili geliştirilen hipotezler şu şekildedir;

H₁₀: Katılımcıların “algılanan sosyal destek” toplam puanları ortalama aylık gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H₁₁: Katılımcıların “yetişkin yaşam doyumu” toplam puanları ortalama aylık gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H₁₂: Katılımcıların “psikolojik iyi oluş” toplam puanları ortalama aylık gelir durumuna anlamlı farklılık göstermektedir.

Çalışma yılı, bireylerin iş ortamındaki deneyimlerini, sosyal ilişkilerini ve destek kaynaklarını belirleyen faktörlerden biridir (Podolny ve Baron, 1997: 673). Yeni işe başlayanlar genellikle işyerindeki sosyal ağları oluşturma aşamasındadır ve sosyal destek kaynaklarına erişimde bazı zorluklarla karşılaşabilirler (Pustovit, 2020: 56). Öte yandan, uzun süredir aynı işyerinde çalışanlar genellikle güçlü sosyal ilişkilere sahip olabilirler ve daha geniş bir sosyal destek ağına erişim sağlayabilirler (Milroy ve Margrain, 1980: 48). Bundan dolayı, farklı çalışma yıllarında bulunan bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyi arasında belirgin farklılıklar olabilir. Çalışma yılı ayrıca bireylerin iş yaşamındaki deneyimlerini ve memnuniyet düzeyini de etkiler (Sharma ve Jyoti, 2005: 10). Yeni başlayanlar genellikle işin gerektirdiği yetkinlikleri ve işyeri dinamiklerini öğrenme aşamasındayken, uzun süredir çalışanlar genellikle daha fazla deneyim kazanmış olabilirler ve işlerinden daha fazla memnun olabilirler. Ayrıca, çalışma yılı bireylerin iş ortamındaki psikolojik iyi oluşunu da etkiler (Piao ve Managi, 2022: 2). Yeni başlayanlar genellikle işyerinde uyum sürecinden geçerken ve işyeri stresiyle başa çıkmayı öğrenirken (Wanous ve Reichers, 2000: 435), uzun süredir çalışanlar genellikle işyerinde daha rahat hissedebilirler ve daha iyi bir iş-hayat dengesi kurabilirler (Smith, 2010: 434). Dolayısıyla, farklı çalışma yıllarında bulunan bireylerin algıladıkları psikolojik iyi oluş toplam puanlarında anlamlı farklılıklar olabilir. Çalışmada katılımcıların bulundukları işyerinde çalışma yılına göre geliştirilen hipotezler şu şekildedir;

H₁₃: Katılımcıların “algılanan sosyal destek” toplam puanları bulundukları işyerinde çalışma yılına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H₁₄: Katılımcıların “yetişkin yaşam doyumu” toplam puanları bulundukları işyerinde çalışma yılına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H₁₅: Katılımcıların “psikolojik iyi oluş” toplam puanları bulundukları işyerinde çalışma yılına anlamlı farklılık göstermektedir.

Çeşitli araştırmalar (Yücel ve Minnotte, 2017: 549) sosyal destek algısının yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Yanık ve Sağlam (2019: 501) gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda katılımcıların sosyal destek algısı ile yaşam doyumunun demografik değişkenler kapsamında farklılaştığını ve sosyal destek algısı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu belirlemiştir. Polatçı (2015: 44) sosyal ve örgütsel desteğin yaşam doyumuna etkisini ve evlilik ve iş tatmininin de aracılık rolünü incelediği çalışmasında sosyal ve örgütsel desteğin yaşam doyumuna pozitif etkisi ve evlilik ve iş tatmininin de aracılık rolü olduğunu belirlemiştir. Gümüşsoy (2018: 1) özel ve kamu kuruluşlarında görev yapanların sosyal destek algısının yaşam doyumuna etkisini ele aldığı çalışmasında sosyal destek algısının yaşam doyumuna pozitif etkisi olduğu sonucuna varmıştır. Cindiloğlu Demirel ve Polatçı (2019: 381) algılanan sosyal destek ve örgütsel desteğin yaşam ve iş doyumuna etkisini bankacılık sektöründe araştırmıştır. Ancak diğer çalışmaların aksine bulgulara göre bankacılık sektöründe örgütsel desteğin yaşam ve iş doyumuna etkisinin olduğu ve algılanan sosyal desteğin yaşam ve iş doyumuna etkisinin olmadığını belirtmiştir. Canlı ve diğerleri (2020: 435) yaşlı bakım elemanları örnekleme ile sosyal destek algısı ile yaşam doyumu ilişkisini inceledikleri çalışma sonucunda sosyal destek algısı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Demir ve diğerleri (2021: 192) yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşu incelediği araştırmada psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun yaşama kalitesiyle anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Kermen (2016: 20) sosyal kaygı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşu ele aldığı çalışma sonucunda sosyal kaygının psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumunu olumsuz olarak etkilediğini belirtmiştir. Özbek (2016: 1) evli bireylerde psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu analiz ettiği çalışmasında evlilerin psikolojik iyi oluşun ve yaşam doyumunun yaş, cinsiyet ve eğitim durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna varmıştır. Kaya ve diğerleri (2019: 518) yabancı uyruklu öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre katılımcıların algıladıkları sosyal destek ile yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşları arasında olumlu ilişki varken, erkeklerin aileden aldıkları sosyal desteğin kadınlarından daha düşük olduğu belirlenmiştir. Alkın ve Öksüz (2020: 211) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada yaşam doyumu ve

psikolojik iyi oluşu arasındaki pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Argan (2019: 1) spor merkezlerinde çalışan antrenörlerin psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada antrenörlerin psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumları arasındaki pozitif yönlü ilişki olduğunu belirlemiştir. Demirci ve Şar (2017: 2710) ise psikolojik iyi oluş ve kendini bilme arasındaki ilişkiyi araştırmada psikolojik iyi oluş ve kendini bilme arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu belirlemiştir. Çalışmada geliştirilen hipotezler şu şekildedir;

H₁₆: Kadın çalışanlarda “sosyal destek algısı” ve “psikolojik iyi oluş” ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü korelasyon vardır.

H₁₇: Kadın çalışanlarda “sosyal destek algısı” ve “psikolojik iyi oluş” yaşam doyumunu pozitif yönde yordamaktadır.

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırmada belirtilen değişkenlere ilişkin ölçümler, geçerliği ve güvenirliği kanıtlanmış ölçme araçları ile test edilmiştir. Araştırmada veriler anket ile toplanmıştır. Ankette çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği, yetişkinlerde yaşam doyumu ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Anket EK A’da verilmiştir.

Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği Zimet ve diğerleri (1988: 610) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Eker ve diğerleri (2001: 17) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin kullanım izni yazarlardan e-posta ile alınmıştır. Ölçek “1: kesinlikle hayır – 7: kesinlikle evet” şeklinde düzenlenmiş olup 7’li likert tipi 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin aileden, arkadaşlardan ve özel insanlardan alınan sosyal destek olmak üzere üç alt boyutu vardır. Eker ve diğerleri (2001: 20) ölçeğin Cronbach’s Alpha (CA) değerini 0.80 ile 0.95 arasında olduğunu saptamıştır.

Yetişkinlerde yaşam doyumu ölçeği 21 maddeden oluşan ve “1: hiç uygun değil – 5: tamamen uygun” olmak üzere 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçek Kaba ve diğerlerinin (2018) çalışmasından uyarlanmış olup yazarlardan ölçeğin kullanım izni e-posta ile alınmıştır. Kaba ve diğerleri (2018: 5) ölçeğin CA değerini 0.86 olarak belirlemiştir.

Araştırmada kullanılan psikolojik iyi oluş ölçeği Ryff (1989b: 35) tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçeye Cirhinlioğlu (2006: 47) tarafından uyarlanan ölçektir. Ölçeğin kullanım izni yazarlar e-posta ile alınmıştır. Cirhinlioğlu (2006) tarafından geçerlik ve güvenirliği yapılan ölçek toplam 49 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçeye uyarlanması sırasında yapılan faktör analiz bulguları Ryff'in (1989b: 35) bulguları ile benzerlik arz etmektedir. Cirhinlioğlu (2006: 48) beş boyutun CA değerini sırasıyla 0.83, 0.86, 0.77, 0.73 ve 0.74 olarak ve ölçeğin tümü içinse 0.91 olarak belirlemiştir.

3.5 Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Antalya ilinde kamu kurumlarında çalışan kadınlar oluşturmaktadır. Çalışmada çalışan kadınlar örneklem olarak belirlenmiştir. Araştırmada kullanılan anket yüz yüze toplanmıştır. Çalışmada, %5 örneklem hatasıyla en az 384 katılımcıdan veri toplanması gerektiği hesaplanmıştır. Hesaplama, Yazıcıoğlu ve Erdoğan'ın (2004) örneklem büyüklüğü tablosuna göre yapılmıştır. Örneklem büyüklüğü hesaplaması yer almaktadır.

Tablo 3.1'de yer almaktadır.

Tablo 3.1 Örneklem büyüklükleri hesaplaması

Evren	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q=0.2
100	80	71
500	217	165
750	254	185
1000	278	198
2500	333	224
5000	357	234
10000	370	240
25000	378	244
50000	381	245
100000	383	245
1000000	384	246

Kaynak: Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004.

Çalışma kapsamında, 407 katılımcıdan veri toplanmış ve çalışmanın hipotezlerini test etmek için analiz edilmiştir.

3.6 Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirliği için ölçeğin boyutlarıyla ilgili faktör analizi ve CA hesaplaması yapılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri ve ölçek ifadeleri frekans analizi uygulanarak tablolaştırılmıştır. Ölçekteki ifadelerin ortalama ve standart sapma analizi yapılmış ve yorumlanmıştır. Hipotezleri test etme amacıyla regresyon analizi gerekleştirilmifitir. Demografik değişkenlere göre algı farklarını belirlemek amacıyla ise t-test ve ANOVA analizleri yapılmıştır.

3.7 Sınırlamalar

Araştırmada veriler sadece Antalya ilindeki kamu kurumlarında çalışanlardan toplanmıştır. Anket kolayda örnekleme yöntemi ile örnekleme ulaştırılmıştır. Anketler yüz yüze ve evrimii olarak toplanmıştır.

4 BULGULAR

Bu bölümde öncelikle katılımcıların demografik bilgileri verilmiştir. Ardından ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Değişkenlerle ilgili algı farklarına bakılmıştır ve hipotezler test edilmiştir.

4.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1 Katılımcıların demografik özellikleri

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş		
27 ve altı	65	16,0
28-33	87	21,4
34-39	89	21,9
40-48	109	26,7
46 ve üzeri	57	14,0
Eğitim Durumu		
İlkokul	10	2,5
Ortaokul	7	1,7
Lise	66	16,2
Ön lisans / Lisans	249	61,2
Lisansüstü	75	18,4
Medeni Durum		
Bekar	143	35,1
Evli	264	64,9
Gelir		
Asgari ücret ve altında	51	12,5
Orta gelir (1 ile 2 asgari ücret arası)	136	33,4
Yüksek Gelir (2 asgari ücret üzerinde)	220	54,1
Bu İşyerinde Çalışma Yılı		
1 yıl ve altı	82	20,1
2-5 yıl	72	17,7
6-9 yıl	53	13,0
10-13 yıl	68	16,8
14-17 yıl	48	11,8
18 yıl ve üzeri	84	20,6

İlk olarak, yaş dağılımına baktığımızda, katılımcıların geniş bir yaş aralığına yayıldığını söyleyebiliriz. En genç yaş grubu olan “27 ve altı” kategorisi %16 ile temsil edilirken, en yaşlı katılımcıların bulunduğu “46 ve üzeri” kategori ise %14’lük bir orana sahiptir. Bu, çalışmaya katılanların yaşları arasında çeşitliliğin olduğunu

göstermektedir. Eğitim düzeyine geçtiğimizde, çoğunluğun “ön lisans / lisans” eğitim seviyesine sahip olduğu görülmektedir. Bu, katılımcıların genel olarak orta ve yükseköğrenim seviyelerine sahip olduğunu işaret ederken, “ilkokul” ve “ortaokul” kategorilerinin düşük oranlara sahip olması dikkat çekicidir. Bu durum, araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunun daha yüksek eğitim seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir. Medeni durumda, katılımcıların büyük bir kısmının evli olduğunu gözlemlenmektedir. Evli katılımcılar %64,9’luk bir oranla çoğunluğu oluştururken, bekâr katılımcılar da %35,1’lik bir orana sahiptir. Gelir düzeyi analizinde, “yüksek gelir” grubunun diğer gelir gruplarına göre daha büyük bir orana sahip olduğu görülmektedir. Bu durum, araştırmaya katılanların çoğunluğunun ekonomik olarak daha üst seviyelerde bulunduğunu göstermektedir. “Orta gelir” grubu da %33,4’lük bir oranla önemli bir paya sahiptir. Son olarak, katılımcıların işyerindeki çalışma süresine baktığımızda, genel bir homojen dağılım göze çarpmaktadır. “18 yıl ve üzeri” çalışma süresine sahip katılımcılar %20,6’lık bir oranla en yüksek orana sahiptir, ancak diğer kategoriler arasında belirgin bir fark gözlenmemektedir.

4.2 Çalışmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Normallik Testi Sonuçları

Ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirliklerini test etmek amacıyla, kurtosis (basıklık) ve skewness (çarpıklık) testleri, normallik testi ve güvenilirlik testi sonuçları incelenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin örneklem büyüklüğü, en düşük ve en yüksek puanları, aritmetik ortalamaları, standart sapma değerleri, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2 Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri

Ölçekler	N	Min	Max	M	SS	Basıklık	Çarpıklık
Algılanan sosyal destek	407	1.00	7.00	5.18	1.32	-0.544	-0.130
Yetişkin yaşam doyumu	407	1.76	4.81	3.72	0.52	-0.466	0.605
Psikolojik iyi oluş	407	2.20	4.78	3.71	0.47	-0.185	-0.337

Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin en düşük puanı 7 iken en yüksek puanı 7’dir. Katılımcıların ölçek ile ilgili ortalama puanı ise 5.18 olarak hesaplanmıştır. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği en yüksek 7 puan alacağı dikkate alınarak katılımcıların çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğine daha olumlu algı gösterdiği söylenebilir. Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin en düşük puanı

1.76 iken en yüksek puanı 4.81’dir. Katılımcıların yetişkin yaşam doyumu ölçeği ile ilgili ortalama puanı ise 3.72 olarak hesaplanmıştır. Yetişkin yaşam doyumu ölçeği en yüksek 5 puan alacağı dikkate alınarak katılımcıların yetişkin yaşam doyumu ölçeğine daha olumlu algı gösterdiği söylenebilir. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin en düşük puanı 2.20 iken en yüksek puanı 4.78’dir Katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği ile ilgili ortalama puanı ise 3.71 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeği en yüksek 5 puan alacağı dikkate alınarak katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği ölçeğine daha olumlu algı gösterdiği söylenebilir.

Ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell’e (2013) göre basıklık ve çarpıklık değerleri (-1.5) ile (+1.5) arasında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Tablo 4.2 incelendiğinde algılanan sosyal destek ölçeğinin basıklık değeri -0.544 ve çarpıklık değeri -0.130’dur. Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin basıklık değeri -0.466 ve çarpıklık değeri 0.605’dir. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin ise basıklık değeri -.185 ve çarpıklık değeri -0.337’dir. Değerlerin verilerin normal dağıldığını göstermektedir.

Ölçeklerin alt boyutları kapsamında güvenirlik analizleri ile ilgili sonuçlar Tablo 4.3’de verilmiştir.

Tablo 4.3 Ölçeklerin alt boyutlar kapsamında güvenirlik analizi

Ölçekler	Alt Boyutlar	CA
Algılanan Sosyal Destek (Genel CA = 0,89)	Aileden Alınan Sosyal Destek	0,85
	Arkadaşlarından Alınan Sosyal Destek	0,89
	Özel İnsanlardan Algılanan Sosyal Destek	0,94
Yetişkin Yaşam Doyumu	Yetişkin Yaşam Doyumu	0,86
Psikolojik İyi Oluş (Genel CA = 0,88)	Çevre İle İlişkilerde Hakimiyet Kurma	0,61
	Kendini Kabul Etme	0,87
	Diğerleri İle Olumlu İlişkiler Kurma	0,75
	Özerklik	0,76
	Kişisel Gelişim	0,63

CA değerleri 0,60’dan yüksek olduğu için ölçeklerin güvenilir ve iç tutarlığa sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Kalaycı, 2014). Dolayısıyla, analizler sonucunda çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin, yetişkin yaşam doyum ölçeğinin ve

psikolojik iyi oluş ölçeğinin geçerliliği ve güvenilirliği sağlanmıştır (Tavşancıl, 2010; Zeller ve Karmines, 1978).

4.3 Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Ölçekler Arasındaki Farklar

Katılımcıların ölçeklerin toplam puanlarının yaşa göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.4’de verilmiştir.

Tablo 4.4 Yaşa göre ölçekler arasındaki farklar

Ölçek ve Boyutlar	Yaş	N	$\bar{x}$	SS	F	p*	Post Hoc Tukey
Algılanan Sosyal Destek	27 ve altı	64	5,25	1,38	0,481	0,750	Fark Yok
	28-33	87	5,15	1,34			
	34-39	89	4,99	1,31			
	40-45	108	5,13	1,35			
	46 ve üzeri	56	5,00	1,18			
	40-45	108	4,50	2,20			
	46 ve üzeri	56	4,48	1,81			
Yetişkin Yaşam Doyumu	27 ve altı	64	3,58	0,58	4,150	0,003*	1<5, 2<5
	28-33	87	3,60	0,57			
	34-39	89	3,76	0,45			
	40-45	108	3,79	0,44			
	46 ve üzeri	56	3,86	0,51			
Psikolojik İyi Oluş	27 ve altı	64	3,57	0,48	2,869	0,023*	1<5
	28-33	87	3,66	0,52			
	34-39	89	3,74	0,45			
	40-45	108	3,74	0,45			
	46 ve üzeri	56	3,83	0,39			
	28-33	87	3,50	0,71			
	34-39	89	3,43	0,75			
	40-45	108	3,37	0,68			
	46 ve üzeri	56	3,54	0,77			

*p<0,05

Bulgulara göre algılanan sosyal destek arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bundan dolayı H_1 reddedilmiştir. Yetişkin yaşam doyumu ile $[F(4,150) p<0,05]$ psikolojik iyi oluş $[F(2,869) p<0,05]$ arasında istatistiki olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla H_2 ve H_3 hipotezleri kabul edilmiştir.

Yetişkin yaşam doyumu bağlamında; “46 ve üzeri” yaş grubu katılımcılarının ortalamasının ($\bar{x}=3,79$), sırasıyla “27 ve altı” yaş grubu katılımcıların ortalamasından

($\bar{x}=3,58$) ve “28-33” yaş grubu katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=3,60$) daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik iyi oluş kapsamında sonuçlar değerlendirildiğinde “27 ve altı” yaş grubundaki katılımcıların ortalamasının ($\bar{x}=3,57$) “46 ve üzeri” yaş grubu katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=3,74$) daha düşük olduğu belirlenmiştir.

4.4 Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Ölçeklerin Puan Ortalamaları ve t-Testi Bulguları

Katılımcıların ölçeklerin toplam puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için t-test analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.5’de verilmiştir.

Tablo 4.5 Medeni duruma göre ölçekler arasındaki farklar

Ölçek ve Boyutlar	Medeni Durum	N	$\bar{x}$	SS	t	p*
Algılanan Sosyal Destek	Bekar	143	4,86	1,47	-2,593	0,010*
	Evli	261	5,24	1,21		
Yetişkin Yaşam Doymu	Bekar	143	3,65	0,58	-1,955	0,039*
	Evli	261	3,76	0,48		
Psikolojik İyi Oluş	Bekar	143	3,66	0,53	-1,294	0,197
	Evli	261	3,73	0,43		

*p<0,05

Bulgulara göre algılanan sosyal destek ile yetişkin yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bundan dolayı H₄ ve H₅ hipotezleri kabul edilmiştir. Algılanan sosyal destek ile [t(-2,593) p<0,05], yetişkin yaşam doyumu [t(-1,655) p<0,05] arasında istatistiki olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

Algılanan sosyal destek bağlamında; bekar katılımcıların ortalamasının ($\bar{x}=4,86$) evli katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=5,24$) daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aileden destek alt boyutu kapsamında ise bekar katılımcıların ortalamasının ($\bar{x}=5,16$) evli katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=5,79$) daha düşük olduğu belirlenmiştir. Yetişkin yaşam doyumu bağlamında; bekar katılımcıların ortalamasının ($\bar{x}=3,65$) evli katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=3,76$) daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Medeni duruma göre psikolojik iyi oluş ölçeğinde algı farklılığı olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla H_6 reddedilmiştir.

4.5 Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Ölçekler Arasındaki Farklar

Katılımcıların ölçeklerin toplam puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6 Eğitim durumuna göre ölçekler arasındaki farklar

Ölçek ve Boyutlar	Eğitim Durumu	N	$\bar{x}$	SS	F	p*	Post Hoc Tukey
Algılanan Sosyal Destek	İlkokul	10	4,58	1,23	2,383	0,051	Fark Yok
	Ortaokul	7	5,57	1,02			
	Lise	66	4,72	1,48			
	Önlisans/Lisans	249	5,19	1,30			
	Lisansüstü	75	5,17	1,25			
Yetişkin Yaşam Doyumu	İlkokul	9	3,70	0,47	0,407	0,804	Fark Yok
	Ortaokul	7	3,82	0,47			
	Lise	66	3,65	0,62			
	Önlisans/Lisans	248	3,73	0,50			
	Lisansüstü	74	3,73	0,49			
Psikolojik İyi Oluş	İlkokul	9	3,46	0,37	2,676	0,032*	1<4
	Ortaokul	7	3,55	0,63			
	Lise	66	3,58	0,44			
	Önlisans/Lisans	248	3,75	0,46			
	Lisansüstü	74	3,72	0,47			

*p<0,05

Sonuçlara göre algılanan sosyal destek ve yetişkin yaşam doyumu arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bundan dolayı H_7 ve H_8 reddedilmiştir.

Bulgulara göre algılanan psikolojik iyi oluş ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Dolayısıyla H_9 kabul edilmiştir. Psikolojik iyi oluş [$F(2,676)$ p<0,05] arasında istatistiki olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik iyi oluş kapsamında sonuçlar değerlendirildiğinde ilkokul mezunu katılımcıların ortalamasının ($\bar{x}=3,46$) önlisans/lisans mezunu katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=3,75$) daha düşük olduğu belirlenmiştir.

4.6 Katılımcıların Ortalama Aylık Gelir Durumlarına Göre Ölçekler Arasındaki Farklar

Katılımcıların ölçeklerin toplam puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7 Gelir düzeyine göre ölçekler arasındaki farklar

İfade	Gelir Düzeyi	N	$\bar{x}$	SS	F	p*	Post Hoc Tukey
Algılanan Sosyal Destek	Düşük	51	4,99	1,46	4,370	0,013*	2<3
	Orta	136	4,86	1,41			
	Yüksek	220	5,28	1,20			
Yetişkin Yaşam Doyumu	Düşük	51	3,56	0,61	5,440	0,005*	1<3
	Orta	136	3,66	0,56			
	Yüksek	220	3,79	0,45			
Psikolojik İyi Oluş	Düşük	51	3,54	0,46	6,894	0,001*	1<3, 2<3
	Orta	136	3,65	0,48			
	Yüksek	220	3,78	0,45			

*p<0,05

Bulgulara göre algılanan sosyal destek ile yetişkin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Algılanan sosyal destek ile $F(4,370)$ $p<0,05$, yetişkin yaşam doyumu [$F(5,440)$ $p<0,05$] ve psikolojik iyi oluş [$F(6,894)$ $p<0,05$] arasında istatistiki olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla H_{10} , H_{11} ve H_{12} hipotezleri kabul edilmiştir.

Algılanan sosyal destek kapsamında sonuçlar değerlendirildiğinde orta gelir grubundaki katılımcıların ortalamasının ($\bar{x}=4,86$) yüksek gelir grubu katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=5,28$) daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Yetişkin yaşama doyumu bağlamında; düşük gelir grubundaki katılımcıların ortalamasının ($\bar{x}=3,56$) yüksek gelir grubundaki katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=3,79$) daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik iyi oluş kapsamında sonuçlar değerlendirildiğinde yüksek gelir grubundaki katılımcıların ortalamasının ($\bar{x}=3,78$) düşük gelir grubu katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=3,54$) ve orta gelir grubu katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=3,65$) daha düşük olduğu belirlenmiştir.

4.7 Katılımcıların Bulundukları İşyerinde Çalışma Yılına Göre Ölçekler Arasındaki Farklar

Katılımcıların ölçeklerin toplam puanlarının bulundukları işyerinde çalışma yılına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8 Bu işyerinde çalışma yılına göre ölçekler arasındaki farklar

İfade	Çalışma Yılı	N	$\bar{x}$	SS	F	p*	Post Hoc Tukey
Algılanan Sosyal Destek	1 yıl ve altı	82	5,05	1,58	0,273	0,928	Fark Yok
	2-5 yıl	72	5,09	1,14			
	6-9 yıl	53	5,09	1,31			
	10-13 yıl	68	5,02	1,38			
	14-17 yıl	48	5,27	1,22			
	18 ve üzeri yıl	84	5,16	1,22			
Yetişkin Yaşam Doyumu	1 yıl ve altı	82	3,68	0,60	1,763	0,119	Fark Yok
	2-5 yıl	72	3,64	0,53			
	6-9 yıl	53	3,63	0,52			
	10-13 yıl	68	3,73	0,39			
	14-17 yıl	48	3,84	0,49			
	18 ve üzeri yıl	84	3,81	0,50			
Psikolojik İyi Oluş	1 yıl ve altı	82	3,57	0,48	3,229	0,007*	1<4, 1<5
	2-5 yıl	72	3,68	0,48			
	6-9 yıl	53	3,64	0,47			
	10-13 yıl	68	3,79	0,43			
	14-17 yıl	48	3,86	0,47			
	18 ve üzeri yıl	84	3,75	0,43			

*p<0,05

İşyerinde çalışma yılına göre algılanan sosyal destek ve yetişkin yaşam doyumu arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Dolayısıyla H₁₃ ve H₁₄ reddedilmiştir.

Psikolojik iyi oluş kapsamında sonuçlar değerlendirildiğinde bulunduğu iş yerinde “1 yıl ve altı” yıl çalışan grubundaki katılımcıların ortalamasının ($\bar{x}$ =3,57) bulunduğu iş yerinde “10-13” yıl çalışan grubu katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}$ =3,79) ve bulunduğu iş yerinde “14-17” yıl çalışan grubu katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}$ =3,86) daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bundan dolayı H₁₅ hipotezi kabul edilmiştir.

4.8 Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş ile Yaşam Doyumu Arasındaki Korelasyon Testi

Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9 Değişkenler arası korelasyon

		Algılanan Sosyal Destek	Psikolojik İyi Oluş
Yetişkin Yaşam Doyumu	Korelasyon Katsayısı (r)	0,494*	0,614*
	Anlamlılık	0,000	0,000

*p<0,05

Sonuçlara göre algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü korelasyon vardır. Dolayısıyla H_{16} kabul edilmiştir. Algılanan sosyal destek arttıkça kadın çalışanların yaşam doyumu da artmaktadır ($r = 0,494$). Benzer şekilde psikolojik iyi oluş arttıkça kadın çalışanların yaşam doyumu da artmaktadır ($r = 0,614$).

4.9 Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş ile Yaşam Doyumu Arasındaki Etki Testi

Kadın çalışanlarda algılanan sosyal desteğin ve psikolojik iyi oluşun yaşam doyumunu nasıl yordadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.10’da verilmiştir. Kurulan regresyon modeli p değerine bakılınca anlamlıdır ($F=176,525$, $p=0.000$).

R kare değerinin %46,8 olması, modelin açıklama gücünün önemli ölçüde yüksek olduğunu işaret etmektedir. Başka bir ifadeyle bağımsız değişkenler, yaşam doyumu ölçeğinin %46,8’ini açıklamaktadır.

Tablo 4.10 Regresyon analizi (Genel)

Yordanan	Yordayan	Std Olm.		Std.		F	R
		Beta	Std Hata	Beta	t	p	R ²
Yaşam Doyumu Ölçeği	Sabit Değer	1,008	0,153	-	6.602	0,000*	176,525
	Algılanan Sosyal Destek	0,127	0,015	0,322	8,315	0,000*	(0,000*)
	Psikolojik İyi Oluş	0,557	0,043	0,503	12,986	0,000*	(0,468)

*p<0,05

Regresyon modeli sonucunda algılanan sosyal destek algısının kadın çalışanların yaşam doyumunu belirgin bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Yani, artan sosyal destek algısı, kadın çalışanların yaşam doyumunu artırma eğilimindedir. Sosyal destek algısının katsayısı (beta) 0,322'dir. Sonuç olarak, sosyal destek algısının kadın çalışanların genel yaşam doyumunu güçlendirmede kritik bir role sahip olduğu söylenebilir. Benzer şekilde psikolojik iyi oluşun da kadın çalışanların yaşam doyumunu belirgin bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Yani, artan psikolojik iyi oluş kadın çalışanların yaşam doyumunu artırma eğilimindedir. Psikolojik iyi oluşun katsayısı (beta) 0,503'dür. Bundan dolayı H₁₇ “kadın çalışanlarda sosyal destek algısı ve psikolojik iyi oluş yaşam doyumunu pozitif yönde yordamaktadır” hipotezi kabul edilmiştir.

5 SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Sonuçlar

Yaşa göre algılanan sosyal destek ile ilgili yapılan analizlerde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır, bu da araştırmada incelenen değişkenler arasında yaştan dolayı bir ilişki olmadığına göstermektedir. Dolayısıyla, araştırmanın başlangıcında ileri sürülen H_1 hipotezi reddedilmiştir. Algılanan sosyal destek ile ilgili yapılan analizlerde yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamış olması, kadın çalışanlar bağlamında dikkate değer bir çelişkiye işaret edebilir. Önceki çalışmalar genellikle yaştan sosyal destek algısı üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu öne sürmüştü (örneğin, Lee ve diğerleri, 2014; Rook ve Charles, 2017). Ancak, bu araştırma sonucunda bu ilişkinin bulunmaması beklenmedik bir durumdur. Bu çelişki, belki de kadın çalışanların yaşam deneyimi ve sosyal destek algısı arasındaki ilişkinin karmaşıklığını gösteriyor olabilir. Örneğin, yaşla birlikte sosyal destek algısının değişmediği bulgusu, kadınların farklı yaş gruplarında benzer sosyal destek seviyelerine sahip olabileceğini veya sosyal destek algısının diğer faktörlerle etkileşim içinde olduğunu düşündürülebilir. Bununla birlikte, bu çelişki, daha fazla araştırmanın yapılmasını gerektirebilir. Özellikle kadın çalışanların yaşam deneyimi, iş ortamındaki dinamikler ve sosyal ilişkileri gibi faktörlerin, sosyal destek algısı üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamak önemli olabilir.

Yetişkin yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu sonuçlar, araştırmanın devamında öne sürülen H_2 ve H_3 hipotezlerinin doğruluğunu desteklemektedir. Başka bir ifadeyle, algılanan sosyal destek ile yetişkin yaşam doyumu arasında bir ilişki bulunamamış olmasına rağmen, yetişkin yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin önemini ortaya çıkarmaktadır. Sonuçlar Gana ve diğerlerinin (2013: 542) çalışmasının sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Algılanan sosyal destek ile yetişkin yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur, bu da araştırmada incelenen değişkenler arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla H_4 ve H_5 hipotezlerinin desteklenmiştir. Bekar katılımcıların algıladığı sosyal destek ve yaşam doyumu

düzeyleri ile evli katılımcıların algıladığı sosyal destek ve yaşam doyumu düzeyleri arasında önemli farklılıklar tespit edilmiştir. Bekar katılımcıların sosyal destek ve yaşam doyumu düzeylerinin, evli katılımcılarınkine göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Sonuçlar Matthews ve diğerlerinin (1999: 135) ve Botha ve Booysen'in (2013: 160) sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Medeni duruma göre psikolojik iyi oluş ölçeğinde algı farklılığı belirlenmemiştir, dolayısıyla H₆ hipotezi reddedilmiştir. Medeni duruma göre psikolojik iyi oluş ölçeğinde algı farklılığı belirlenmemesi, kadın çalışanlar bağlamında dikkate değer bir çelişkiyi ortaya koymaktadır. Literatürdeki bazı araştırmalar genellikle medeni durumun psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir rol oynadığını öne sürmüştür (örneğin, Hsu ve Barrett, 2020: 2181). Ancak, bu araştırma sonucunda bu ilişkinin bulunmaması beklenmedik bir durumdur. Bu çelişki, kadın çalışanların medeni durumları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin karmaşıklığını göstermektedir. Örneğin, belirli bir medeni durumun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi, sosyal destek faktörüyle etkileşime girebilir veya iş yaşamındaki diğer değişkenlerle ilişkili olabilir. Evli kadınlar belirli bir sosyal destek ağına sahip olabilirken, bekar veya boşanmış kadınlar farklı sosyal dinamiklerle karşılaşabilirler (Berkman ve Glass, 2000: 158). Çelişkinin anlaşılması ve açıklanması için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Özellikle, kadın çalışanların medeni durumları, iş ortamındaki deneyimleri ve sosyal ilişkileri gibi faktörlerin, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini daha derinlemesine incelemek önemli olabilir.

Eğitim durumuna göre algılanan sosyal destek ve yetişkin yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Dolayısıyla H₇ ve H₈ hipotezleri reddedilmiştir. Bu bulgular literatürdeki Hilton ve Pellegrino'nin (2012: 43) ve Drobnic ve diğerlerinin (2010: 207) bulgularıyla çelişmektedir. Bu çelişkinin anlaşılması için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Ancak, algılanan psikolojik iyi oluş ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Sonuçlar, araştırmada öne sürülen H₉ hipotezinin doğruluğunu desteklemektedir. Psikolojik iyi oluş ölçeği kapsamında yapılan değerlendirmelerde, ilkokul mezunu katılımcıların önlisans/lisans mezunu katılımcılara kıyasla daha düşük ortalama puan aldığı belirlenmiştir. Bu bulgu daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler genellikle daha iyi problem çözme becerilerine, daha güçlü bir özsaygıya ve

daha etkili stres yönetimi yeteneklerine sahip olmasından (D’Zurilla, 1990: 327) kaynaklanabilmektedir. Örneğin, daha yüksek eğitim düzeyine sahip kadınlar farklı sosyal çevrelere sahip olabilirken, daha düşük eğitim düzeyine sahip kadınlar farklı sosyal destek ağlarına erişebilirler (Ajrouch ve diğerleri, 2005: 311). Bu durum, eğitim düzeyinin algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş ve kişisel gelişim arasındaki ilişkiyi etkileyebileceğini (Emadpoor ve diğerleri, 2016: 284) ve istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara yol açabileceğini göstermektedir.

Gelir durumuna göre algılanan sosyal destek ile yetişkin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, araştırmada öne sürülen H_{10} , H_{11} ve H_{12} hipotezlerini desteklemektedir. Algılanan sosyal destek, yetişkin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ölçekleri arasındaki farklılıklar incelendiğinde, gelir düzeyinin önemli bir etken olduğu görülmektedir. Orta gelir grubundaki katılımcıların algılanan sosyal destek düzeyi, yüksek gelir grubundakilerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, düşük gelir grubundaki katılımcıların yetişkin yaşam doyumu düzeyi, yüksek gelir grubundakilerden daha düşük bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ölçeği açısından ise, yüksek gelir grubundaki katılımcıların düşük ve orta gelir grubundakilere kıyasla daha düşük puan aldığı görülmüştür. Bu durum, gelir düzeyinin algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi etkileyebileceğini (Shields ve Price, 2005: 531) ve istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara yol açabileceğini göstermektedir. Bulgular, sosyal destek, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin karmaşıklığını ve gelir düzeyinin bu ilişkideki rolünü vurgulamaktadır. Bu bulgular literatürde farklı alanlarda yapılan çalışmalar (örneğin, Letki ve Mierina, 2015: 219; Schröder, 2016: 307; Syren ve diğerleri, 2020: 547) tarafından desteklenmektedir.

İşyerinde çalışma yılına göre algılanan sosyal destek ile yetişkin yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Dolayısıyla H_{13} ve H_{14} hipotezleri reddedilmiştir. Sosyal destek algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki, işyerinde geçirilen yılların sayısından ziyade, işyerindeki ilişkilerin kalitesine ve işyerindeki sosyal ortamın destekleyici olup olmamasına bağlı olabilir. Bu nedenle, çalışma yılları ile algılanan sosyal destek arasında doğrudan bir ilişki bulunmamış olabilir.

Psikolojik iyi oluş kapsamında yapılan değerlendirmelerde, işyerinde çalışma yılına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Bulunduğu işyerinde “1 yıl ve altı” yıl çalışan grubundaki katılımcıların ortalama puanları, “10-13” ve “14-17” yıl çalışan gruplarındakilerden daha düşüktür. Bundan dolayı H₁₅ hipotezi desteklenmiştir. Psikolojik iyi oluş kapsamında yapılan değerlendirmelerde işyerinde çalışma yılına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiş olması, bu farklılıkların yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin daha belirgin olduğunu gösterebilir. Yani, çalışma yılı arttıkça, kadın çalışanların iş yerindeki diğerleriyle olan olumlu ilişkileri artmaktadır (Kunze ve Miller, 2017: 769) ve bu da psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir. Belki de işyerinde geçen süre arttıkça çalışanlar işyeriyle daha fazla bütünleşir ve bu da yaşam doyumunu etkileyebilir. Bu bulgular literatürde farklı alanlarda yapılan çalışmalar (örneğin, Piao ve Managi, 2022: 2; Smith, 2010: 434) tarafından desteklenmektedir.

Sonuçlara göre, algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir korelasyon belirlenmiştir. Dolayısıyla H₁₆ hipotezi kabul edilmiştir. Algılanan sosyal destekteki artış, kadın çalışanların yaşam doyumunu artırmaktadır ($r = 0,494$). Benzer şekilde, psikolojik iyi oluşun artması da kadın çalışanların yaşam doyumunu artırmaktadır ($r = 0,614$). Sonuçlar, sosyal destek ve psikolojik iyi oluşun kadın çalışanların yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Kadın çalışanlar, güçlü bir sosyal destek ağına sahip olduklarında, stresle başa çıkmak ve günlük zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmak için daha donanımlı hissedebilirler. Bu da yaşam doyumlarını artırabilir. Öte yandan, psikolojik iyi oluşun artması da yaşam doyumunu artırabilir. Psikolojik iyi oluş, bireylerin olumlu duygularını artırması, olumsuz duyguları azaltması ve yaşamın anlamını ve amacını bulmasıyla ilişkilidir. Bu, kişinin yaşamının farklı alanlarında daha tatmin edici deneyimler yaşamasına ve dolayısıyla yaşam doyumunun artmasına yol açabilir.

Yapılan analizler sonucunda algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluşun kadın çalışanların yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir. Bu bulgular, kadın çalışanların yaşam doyumunu artırmak için sosyal destek algısının ve psikolojik iyi oluşun önemli olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, H₁₇ hipotezi kabul edilmiştir. Bu sonuçlar Chitra ve diğerlerinin (2021: 8) ve Othman'ın (2022: 46) çalışmalarının sonuçlarıyla örtüşmektedir. Kadın çalışanlar, iş yerinde destek

aldıklarında, güçlü bir sosyal destek ağına sahip olduklarını hissedebilirler ve bu da genel yaşam doyumlarını artırabilir. Kadın çalışanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına ve olumsuz duyguları azaltmalarına yardımcı olabilir, bu da yaşam doyumunu artırabilir.

5.2 Öneriler

Kadınların iş yaşamında başarı ve memnuniyetlerini artırmak için işletmelerin dikkate alabileceği bazı stratejiler bulunmaktadır. Bu stratejilerin başında, kadın çalışanların sosyal desteklerini güçlendirecek programların geliştirilmesi gelmektedir. Özellikle kadın çalışanlar için mentorluk, koçluk veya destek grupları gibi sosyal destek programları oluşturulabilir. Programlar, kadınların birbirleriyle bağlantı kurmalarını, deneyimlerini paylaşmalarını ve birbirlerine destek olmalarını sağlayarak işyerindeki ilişkileri güçlendirebilir.

İş yerinde çeşitliliğin ve kapsayıcılığın teşvik edilmesi de önemli bir adımdır. Farklı yaş gruplarından, medeni durumlardan ve eğitim seviyelerinden gelen kadın çalışanlara eşit fırsatlar sunmak, işyerindeki sosyal destek algısını artırabilir ve yaşam doyumunu iyileştirebilir. Çeşitliliği desteklemek için iş yerinde eğitimler düzenlemek veya çeşitlilik ve kapsayıcılık politikaları oluşturmak faydalı olabilir. Kadın çalışanların kişisel ve profesyonel gelişimlerini desteklemek için eğitim ve gelişim fırsatları sunmak da önemlidir. Eğitim ve gelişim programları, kadınların becerilerini geliştirmelerine ve kariyerlerinde ilerlemelerine yardımcı olabilir. Bu tür programlar, özellikle kadın çalışanların liderlik becerilerini ve işyerindeki güvenlerini artırmak için tasarlanabilir.

Kadınların iş yaşamında yaşadığı deneyimleri ve işyerindeki ilişkileri derinlemesine anlamak için daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir. Özellikle, kadın çalışanların demografik özellikleri ile işyerindeki sosyal destek algısı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkileri incelemek faydalı olabilir. Bu tür araştırmalar, kadın çalışanların ihtiyaçlarına daha iyi yanıt verebilmek için işletmelerin stratejilerini şekillendirebilir. İşyerindeki sosyal ortamın, kadın çalışanların psikolojik iyi oluşunu ve yaşam doyumunu nasıl etkilediğini daha ayrıntılı olarak araştırmak da önemlidir. İşyerindeki ilişkilerin kalitesi, destekleyici bir çalışma ortamının önemini

vurgulayabilir ve işyeri politikalarının ve uygulamalarının bu yönde geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Kadın çalışanların işyerinde geçirdikleri yılların, sosyal destek algısı ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini anlamak için daha fazla araştırma yapılabilir. Bu, kariyer boyunca kadın çalışanların refahlarını desteklemek için stratejiler geliştirmeye yönelik daha uzun vadeli bir bakış açısı sunabilir. Bu çerçevede, iş yerindeki deneyimlerin zamanla nasıl değiştiğini ve bu değişikliklerin kadın çalışanların yaşam doyumunu nasıl etkilediğini anlamak önemlidir.



6 KAYNAKLAR

- Ajrouch, K. J., Blandon, A. Y. ve Antonucci, T. C. (2005). Social Networks among Men and Women: The Effects of Age and Socioeconomic Status. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 60(6), 311-317.
- Aliyev, R. ve Tunç, E. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve Benlik Algılarının İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 401-418.
- Alkaç Yıldırım, Ü. (2023). *Kadın Okul Yöneticilerinin Sosyal Destek Algıları ile İş-Yaşam Dengeleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Alkın, S. ve Öksüz, Y. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Gelecekteki İstihdam Edilebilirlik, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*. 5(2), 211-219.
- Altay, B. ve Avcı, İ. A. (2009). Huzurevinde Yasayan Yaşlılarda Özbakım Gücü ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Dicle Tıp Dergisi*. 36(4), 275-282.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed., New York: American Psychiatric Association.
- Anafarta, N., Sarvan, F. ve Yapıcı, N. (2008). Konaklama İşletmelerinde Kadın Yöneticilerin Cam Tavan Algısı: Antalya İlinde Bir Araştırma. *Akdeniz İİBF Dergisi*. 8(15), 111-137.
- Andrews, F. M. ve Robinson J.P. (1991). "Measures of Subjective Well-Being". J.P. Robinson, P.R. Shaver ve L.S. Wrigtman (Ed.). *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes* içinde. New York: Academic Press.
- Appleton, S. ve Song, L. (2008). Life Satisfaction in Urban China: Components and Determinants. *World Development*. 36(11), 2325-2340.
- Ardahan, M. (2006). Sosyal destek ve hemşirelik. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 9(2), 68-75.
- Argan, M. (2019). *Örgütsel Vatandaşlık Davranışı, İş Tatmini, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Fitness Antrenörleri Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Ayçiçek, V. (2020). *Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Algısı, Psikolojik İyi Oluş ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi.
- Babahanoğlu, R. (2020). Çalışan Annelerin Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 6(2), 518-530.

Bal, P. N. ve Gülcan, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*. 2(1), 41-52.

Balcı, Ş. ve Kaya, E. (2021). Sosyal Medyada Algılanan Sosyal Desteğin, Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkinliği: Üniversite Gençliği Araştırması. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*. 36, 47-71.

Baran, M., Küçükakça, G. ve Ayran, G. (2014). Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Sigara Kullanımı Üzerine Etkisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*. 15, 9-15.

Bartels, M. ve Boomsma, D. (2009). Born to be Happy? The Etiology of Subjective Well-Being. *Behavior Genetics*. 39(6), 605-615.

Baumgartner, H. ve Homburg, C. (1996). Applications of Structural Equation Modeling in Marketing and Consumer Research: A Review. *International Journal of Research in Marketing*, 13(2), 139-161.

Ben-Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resources and Parental Factors. *Journal of Youth and Adolescence*. 32(2), 67-79.

Berkman, L. F. ve Glass, T. (2000). "Social Integration, Social Networks, Social Support, and Health". L. F. Berkman ve I. Kawachi (Ed.). *Social Epidemiology* içinde. New York: Oxford University Press, 158-162.

Berrios, R., Totterdell, P. ve Kellett, S. (2018). When Feeling Mixed Can Be Meaningful: The Relation Between Mixed Emotions and Eudaimonic Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. 19(3), 841-861.

Botha, F. ve Booysen, F. (2013). The Relationship between Marital Status and Life Satisfaction among South African Adults. *Acta Academica*. 45(2), 150-178.

Cacioppo, J. T. ve Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: WW Norton & Company.

Canlı, S., Bingöl, N. ve Göktaş, B. (2020). Huzurevinde Çalışan Yaşlı Bakım Elemanlarının Algıladıkları Sosyal Destek ile İş ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*. 23(3), 435-450.

Chen, C. (2001). Aging and Life Satisfaction. *Social Indicators Research*. 54(1), 57-79.

Chitra, T. ve Karunanidhi, S. (2021). The Impact of Resilience Training on Occupational Stress, Resilience, Job Satisfaction, and Psychological Well-being of Female Police Officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 36(1), 8-23.

Chong, W. H., Liem, G. A. D., Huan, V. S., Kit, P. L. ve Ang, R. P. (2018). Student Perceptions of Self-Efficacy and Teacher Support for Learning in

Fostering Youth Competencies: Roles of Affective and Cognitive Engagement. *Journal of Adolescence*. 68, 1-11.

Christopher, J.C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring The Cultural Roots of its Theory and Research. *Journal of Counseling and Development*. 72(2), 141-152.

Cindiloğlu Demirel, M. ve Polatçı, S. (2019). Örgütsel-Sosyal Destek ile Duygusal Zekanın İş ve Yaşam Tatmini Üzerine Etkisi: Bankacılık Sektöründe Bir Uygulama. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 9(2), 381-399.

Cirhinlioğlu, F. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğitimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D. ve Branand, B. (2014). A Multi-Study Examination of Well Being Theory in College and Community Samples. *Journal of Happiness Studies*. 17(1), 187-211.

Cohen, S. (1988). Psychosocial Models of the Role of Social Support in the Etiology of Physical Disease. *Health Psychology*. 7(3), 269-297.

Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *American Psychologist*. 59(8), 676-684.

Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*. 98(2), 310-357.

Cohen, S., Underwood, L. G. ve Gottlieb, B. H. (2001). *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists*. New York: Oxford University Press.

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. ve Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*. 9(3), 361-368.

Collins, N. L., Dunkel-Schetter, C., Lobel, M. ve Scrimshaw, S. C. (1993). Social Support in Pregnancy: Psychosocial Correlates of Birth Outcomes and Postpartum Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 65(6), 1243-1258.

Cutrona, C. E. ve Russell, D. W. (1987). The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stress. *Advances in Personal Relationships*. 1, 37-67.

Cutrona, C. E. ve Russell, D. W. (1990). "Type of Social Support and Specific Stress: Toward a Theory of Optimal Matching". B. R. Sarason, I. G. Sarason ve G. R. Pierce (Ed.). *Social Support: An Interactional View* içinde. New York: John Wiley & Sons, 319-366.

Çivitçi, A. (2015). The Moderating Role of Positive and Negative Affect on the Relationship Between Perceived Social Support and Stress in College Students. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 15(3), 565-573.

D’Zurilla, T. J. (1990). Problem-Solving Training for Effective Stress Management and Prevention. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 4(4), 327-354.

Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B. ve Botchwey, N. (2020). Understanding Subjective Well-being: Perspectives from Psychology and Public Health. *Public Health Reviews*. 41, 1-32.

Davis, M. H. ve Oathout, H. A. (1987). Maintenance of Satisfaction in Romantic Relationships: Empathy and Relational Competence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 53(2), 397-410.

Davis, O. C. (2010). Why the Workplace Needs Positive Psychology. http://www.qllab.org/Publications/PosPsychWorkingPaper_OrinCDavis.pdf, (20 Nisan 2023).

Deaton, A. (2008). Income, Health, and Well-being around the World: Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives*. 22(2), 53-72.

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*. 49(3), 182-185.

Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Çırak Kurt, S. ve Ünverdi, B. (2021). Yaşam Kalitesinin Yordayıcıları Olarak Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*. 35(1), 192-206.

Dervişoğlu Akpınar, H. ve Öztürk, A. (19-21 Eylül 2019). Türkiye’de İç Göç Deneyimlemiş Yetişkin Kadınların Psikolojik İyi Oluşu: Benlik Kurguları ve Bağlamın Etkisi. 2. *Gelişim Psikolojisi Sempozyumu*. İzmir.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 95(3), 542-575.

Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. New York: John Wiley & Sons.

Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most People Are Happy. *Psychological Science*. 7(3), 181-185.

Diener, E. ve Ryan, K. (2009a). “The Pursuit of Happiness: Who is Happy, and Why?”. R. J. Larsen (Ed.). *The Science of Subjective Well-Being* içinde. New York: Guilford Press, 3-29.

Diener, E. ve Ryan, K. (2009b). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*. 39(4), 391-406.

Diener, E. ve Seligman, M. E. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*. 5(1), 1-31.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 49(1), 71-75.

Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction". C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.). *Handbook of Positive Psychology* içinde. New York: Oxford University Press, 463-473.

Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*. 4(1), Makale Numarası: 15.

Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. ve Diener, M. (1993). The Relationship between Income and Subjective Well-being: Relative or Absolute?. *Social Indicators Research*. 28, 195-223.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125(2), 276-302.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*. 97(2), 143-156.

Dikmen, A. A. (1995). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*. 50(3), 115-140.

Donovan, N., Halpern, D. ve Sargeant, R. (2002). *Life Satisfaction: The State of Knowledge and Implications for Government*. UK: Cabinet Office.

Drobnic, S., Beham, B. ve Prag, P. (2010). Good Job, Good Life? Working Conditions and Quality of Life in Europe. *Social Indicators Research*, 99, 205-225.

Dündar, Z. ve Demirli, C. (2018). Medeni Durumları Farklı Olan Bireylerin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi. *Eğitim Yansımaları*, 2(2), 1-10.

Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Gözden Geçirilmiş Formunun Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 12(19), 17-25.

Emadpoor, L., Lavasani, M. G. ve Shahcheraghi, S. M. (2016). Relationship between Perceived Social Support and Psychological Well-being among Students based on Mediating Role of Academic Motivation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 14, 284-290.

Erbay, L (2015). *Çalışmanın Evli Kadınlarda Depresyon, Anksiyete ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi.

Erdoğan, Ş. (2017). *Evliliklerini 20 Yaş ve Altı Yapmış Kadınlar ile Evliliklerini 20 Yaş Üzerinde Yapmış Olan Kadınların Yaşam Doyumları, Evlilik Uyumları ile Cinsel Doyumları Açısından Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi.

Fiske, S. T. ve Taylor, S. E. (2013). *Social Cognition: From Brains to Culture*. California: Sage Publications.

Gana, K., Bailly, N., Saada, Y., Joulain, M. ve Alaphilippe, D. (2013). Does Life Satisfaction Change in Old Age: Results from An 8-Year Longitudinal Study. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 68(4), 540-552.

Güldü, Ö. (2014). Kadın Çalışanların Yaşam Doyumu, Duygusal Zeka ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Üretim Karşısı İş Davranışlarına Etkisi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 3(1), 48-64.

Gümüşsoy, U. (2018). *Çalışanlarda Sosyal Desteğin İş-Aile Çatışması, Yaşam Doyumu ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi.

Harvey, S. B., Overland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A. ve Hotopf, M. (2018). Exercise and the Prevention of Depression: Results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*. 175(1), 28-36.

Henly, J. R., Danziger, S. K. ve Offer, S. (2005). The Contribution of Social Support to the Material Well-being of Low-income Families. *Journal of Marriage and Family*. 67(1), 122-140.

Higgins, T. ve Endrawes, G. (2019). Maslow's Hierarchy of Needs and the Human Situation in the 21st Century. *The Journal of Social Sciences Research*. 5(2), 20-30.

Hilton, M. L. ve Pellegrino, J. W. (2012). *Education for Life and Work: Developing Transferable Knowledge and Skills in the 21st Century*. National Academies Press: Washington.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. ve Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review. *PLoS Medicine*. 7(7), Makale Numarası: 1000316.

House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Reading: Addison-Wesley.

House, J. S., Landis, K. R. ve Umberson, D. (1988a). Social Relationships and Health. *Science*. 241(4865), 540-545.

House, J. S., Umberson, D. ve Landis, K. R. (1988b). Structures and Processes of Social Support. *Annual Review of Sociology*. 14(1), 293-318.

Hsu, T. L. ve Barrett, A. E. (2020). The Association between Marital Status and Psychological Well-being: Variation Across Negative and Positive Dimensions. *Journal of Family Issues*. 41(11), 2179-2202.

Hu, L. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.

Huang, C. Y., Costeines, J., Kaufman, J. S. ve Ayala, C. (2014). Parenting Stress, Social Support, and Depression for Ethnic Minority Adolescent Mothers: Impact on Child Development. *Journal of Child and Family Studies*. 23(2), 255-262.

Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 1(2), 137-164.

Ilies, R., Yao, J., Curseu, P. L. ve Liang, A. X. (2019). Educated and Happy: A Four-year Study Explaining the Links between Education, Job Fit, and Life Satisfaction. *Applied Psychology*. 68(1), 150-176.

İştar, E. ve Dursun, S. (2014). Kadın Çalışanların Yaşamış Oldukları İş Aile Yaşamı Çatışmasının İş ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 28(3), 127-137.

Kaba, İ., Erol, M. ve Güç, K. (2018). Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 18(1), 1-14.

Kadushin, C. (1966). The Friends and Supporters of Psychotherapy: On Social Circles in Urban Life. *American Sociological Review*. 31(6), 786-802.

Kalaycı, Ş. (2014). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Teknikler*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Kaner, S. (2003). Aile Destek Ölçeği: Faktör Yapısı, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*. 4(1), 57-72.

Karababa, A.G. (2021). *Kadın Çalışanların Algıladıkları Sosyal Desteğin, İş ve Yaşam Doyumları Üzerinde İş-Aile Yaşam ile Aile-İş Yaşam Çatışmasının Düzenleyici Rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Karaca, A. ve Dede N.P. (2017). Kamu Kurumlarındaki Kadın Çalışanların İş-Aile Çatışma Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki: Tunceli Örneği. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*. 3(2), 150-158.

Karal, E. ve Gül Biçer, B. (2020). Salgın Hastalık Döneminde Algılanan Sosyal Desteğin Bireylerin Psikolojik Sağlamlığı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*. 10(1), 129-156.

Kaya, Z., Çenesiz, G.Z. ve Aynas, S. (2019). Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Sosyal Destek Algıları ile Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 4(18), 518-537.

Kermen, U., İlçin Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*. 2(1), 20-29.

Keyes, C. L. M. (2006). Subjective Well-Being in Mental Health and Human Development Research Worldwide: An Introduction. *Social Indicators Research*. 77(1), 1-10.

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*. 62(2), 95-108.

Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and Opportunities for Theory, Research, and Unification. *Review of General Psychology*. 10(4), 302-317.

Korkut, A. (2017). *Engelli Bakım ve Rehabilitasyon Merkezlerinde Çalışan Bakım Elemanlarının Bağlanma Yönelimleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Sosyal Destek Algıları, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Demografik Özelliklerin Tükenmişlik ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

Kula, S. ve Çakar, B. (2015). Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*. 6(12), 191-210.

Kunze, A. ve Miller, A. R. (2017). Women Helping Women? Evidence from Private Sector Data on Workplace Hierarchies. *Review of Economics and Statistics*. 99(5), 769-775.

Kuyumcu, B. (2013). The Predictive Power of University Students' Positive-Negative Moods in Their Psychological Well-Being. *Journal of Theoretical Educational Science*. 6(1), 62-76.

Lakey, B. ve Cohen, S. (2000). "Social Support Theory and Measurement". S. Cohen, L. G. Underwood ve B. H. Gottlieb (Ed.). *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists* içinde. New York: Oxford University Press, 29-52.

Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M. ve Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the Psychometric Properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*. 67(1), 99-110.

Lavallee, L. F., Hatch, P. M., Michalos, A. C. ve Mckinley, T. (2007). Development of the Contentment with Life Assessment Scale: Using Daily

Life Experiences to Verify Levels of Self-Reported Life Satisfaction. *Social Indicators Research*. 83(2), 201-244.

Lee, C., Dickson, D. A., Conley, C. S. ve Holmbeck, G. N. (2014). A Closer Look at Self-esteem, Perceived Social Support, and Coping Strategy: A Prospective Study of Depressive Symptomatology Across the Transition to College. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 33(6), 560-585.

Letki, N. ve Mieriņa, I. (2015). Getting Support in Polarized Societies: Income, Social Networks, and Socioeconomic Context. *Social Science Research*, 49, 217-233.

Luo, Y. ve Wang, H. (2009). Correlation Research on Psychological Health Impact on Nursing Students Against Stress, Coping Way and Social Support. *Nurse Education Today*. 29(1), 5-8.

Maes, S., Karoly, P. ve Davenport, Y. B. (1998). *The Self-regulation of Health Behavior*. Berlin: Springer Science and Business Media.

Martinez-Marti, M. L. ve Ruch, W. (2014). Character Strengths and Well-Being Across the Life Span: Data from a Representative Sample of German-Speaking Adults Living in Switzerland. *Frontiers in Psychology*. 5, Makale Numarası: 1253.

Maslow, A. H (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. 50(4), 370-396.

Matthews, S., Stansfeld, S. ve Power, C. (1999). Social Support at Age 33: The Influence of Gender, Employment Status and Social Class. *Social Science & Medicine*. 49(1), 133-142.

Melin, R., Fugl-Meyer, K. S. ve Fugl-Meyer, A. R. (2003). Life Satisfaction in 18-to 64-Year-Old Swedes: In Relation to Education, Employment Situation, Health and Physical Activity. *Journal of Rehabilitation Medicine*. 35(2), 84-90.

Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M. ve Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and Mental Health. *Maturitas*. 106, 48-56.

Milroy, L. ve Margrain, S. (1980). Vernacular Language Loyalty and Social Network. *Language in Society*. 9(1), 43-70.

Muilenburg-Trevino, E. M., Pittman, M. K. ve Holmes, M. G. (2012). Sense of Community and Income as Indicators of Life Satisfaction. *Journal of Alternative Medicine Research*. 4(3), 311-324.

Orhan, S., Gümüş, M. ve Kızılkaya, E. (2021). Does Social Support Affect Perceived Stress? A Research During the Covid-19 Pandemic in Turkey. *New Era International Journal of Interdisciplinary Social Researches*. 6(8), 69-80.

Oskrochi, G., Bani-Mustafa, A. ve Oskrochi, Y. (2018). Factors Affecting Psychological Well-being: Evidence from Two Nationally Representative Surveys. *PloS One*. 13(6), Makale Numarası e0198638.

Othman, N. (2022). Psychological Well-Being, Work-Family Conflicts and Life Satisfaction Among Malaysian Women. *Malaysian Journal of Society and Space*. 1(18), 46-58.

Özbek, M. (2016). *Evli Bireylerde Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi.

Özdevecioğlu, M. (22-24 Mayıs 2003). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. 11. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*. Afyon Kocatepe Üniversitesi: 90-97.

Özkoca, Ö. (2018). *Obez Bireylerde Yeme Tutumu, Algılanan Sosyal Destek ile Psikopatolojilerinin Değerlendirilmesi ve Motivasyonel Süreç Yönünden İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi.

Öztürklü, Ç. (2011). *İlköğretim 4 ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Sınıf Öğretmenlerine Yönelik Duygusal Destek Davranış Algılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.

Park, N., Peterson, C. ve Ruch, W. (2009). Orientations to Happiness and Life Satisfaction in Twenty-Seven Nations. *The Journal of Positive Psychology*. 4(4), 273-279.

Pavot, W. ve Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and the Emerging Construct of Life Satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*. 3(2), 137-152.

Penley, J. A., Tomaka, J. ve Wiebe, J. S. (2002). The Association of Coping to Physical and Psychological Health Outcomes: A Meta-Analytic Review. *Journal of Behavioral Medicine*. 25(6), 551-603.

Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.

Pınar Ş. ve Demirel, G. (2016). Huzurevinde Yaşayan Orta Yaş ve Yaşlı Bireylerde Günlük Yaşam Aktiviteleri, Öz-Bakım Gücü ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*. 9(1), 39-52.

Piao, X. ve Managi, S. (2022). Long-term Improvement of Psychological Well-being in the Workplace: What and How. *Social Science & Medicine*. 298, Makale Numarası 114851.

Plomin, R., Scheier, M. F., Bergeman, C. S., Pedersen, N. L., Nesselroade, J. R. ve McClearn, G. E. (1992). Optimism, Pessimism and Mental Health: A Twin/Adoption Analysis. *Personality and Individual Differences*. 13(8), 921-930.

Podolny, J. M. ve Baron, J. N. (1997). Resources and Relationships: Social Networks and Mobility in the Workplace. *American Sociological Review*. 62(5), 673-693.

Polatcı, S. (2015). Örgütsel ve Sosyal Destek Algılarının Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş ve Evlilik Tatmininin Aracılık Rolü. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 11(2), 25-44.

Procidano, M. E. ve Heller, K. (1983). Measures of Perceived Social Support from Friends and From Family: Three Validation Studies. *American Journal of Community Psychology*. 11(1), 1-24.

Proctor, C. L., Linley, P. A. ve Maltby, J. (2009). Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *Journal of Happiness Studies*. 10(5), 583-630.

Pustovit, S. (2020). Improving Expatriate Adjustment: A Social Network Perspective. *Journal of Global Mobility: The Home of Expatriate Management Research*. 8(1), 55-65.

Reitz, A. K., Zimmermann, J., Hutteman, R., Specht, J. ve Neyer, F. J. (2014). How Peers Make a Difference: The Role of Peer Groups and Peer Relationships in Personality Development. *European Journal of Personality*. 28(3), 279-288.

Rook, K. S. ve Charles, S. T. (2017). Close Social Ties and Health in Later Life: Strengths and Vulnerabilities. *American Psychologist*. 72(6), 567-577.

Rosenstock, I. M., Strecher, V. J. ve Becker, M. H. (1988). *The Health Belief Model and HIV Risk Behavior Change*. Cham: Springer.

Ryff C.D., Magee, J.W., Kling, C.K. ve Wing, H.E., (1999). “Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being”. C.D. Ryff ve J.W. Magee (Ed.). *The Self and Society in Aging Processes* içinde. New York: Springer, 247-278.

Ryff, C. D. (1989a). Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069-1081.

Ryff, C. D. (1989b). Beyond Ponce De Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quets of Succesful Aging. *International Journal of Behavioral Development*. 12, 35-45.

Ryff, C. D. ve Essex, M. J. (1991). My Children and Me: Midlife Evaluations of Grown Children and Self. *Psychology and Aging*. 9, 195-205.

Ryff, C. D. ve Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 719-727.

Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. 9(1), 13-39.

Sarason, I. G. (1974). *The Psychological Sense of Community: Prospects for a Community Psychology*. Hoboken: Jossey-Bass.

Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto V. ve Ahadi, S., (2002). Culture, Personality and Subjective Well-Being: Integrating Process Models of Life Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(4), 582-593.

Schröder, M. (2016). How Income Inequality Influences Life Satisfaction: Hybrid Effects Evidence from the German SOEP. *European Sociological Review*. 32(2), 307-320.

Schueller, S. M. ve Seligman, M. E. (2010). Pursuit of Pleasure, Engagement, and Meaning: Relationships to Subjective and Objective Measures of Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*. 5(4), 253-263.

Schwartz, S. J., Waterman, A. S., Vazsonyi, A. T., Zamboanga, B. L., Whitbourne, S. K., Weisskirch, R. S. ve Ham, L. S. (2011). The Association of Well-Being with Health Risk Behaviors in College-Attending Young Adults. *Applied Developmental Science*. 15(1), 20-36.

Schwarzer, R. ve Leppin, A. (1991). Social Support and Health: A Theoretical and Empirical Overview. *Journal of Social and Personal Relationships*. 8(1), 99-127.

Seaton, C. L. ve Beaumont, S. L. (2015). Pursuing the Good Life: A Short-Term Follow-Up Study of the Role of Positive/Negative Emotions and Ego-Resilience in Personal Goal Striving and Eudaimonic Well-Being. *Motivation and Emotion*. 39, 813-826.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Glencoe: Free Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Simon and Schuster.

Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the Building Blocks of Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*. 13(4), 333-335.

Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*. 55(1), 5-14.

Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2014). "Positive Psychology: An Introduction". M. Csikszentmihalyi (Ed.). *Flow and the Foundations of Positive Psychology* içinde. Netherland: Springer, 279-298.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*. 60(5), 410-421.

Shao, R., He, P., Ling, B., Tan, L., Xu, L., Hou, Y., Kong, L. ve Yang, Y. (2020). Prevalence of Depression and Anxiety and Correlations Between Depression, Anxiety, Family Functioning, Social Support and Coping Styles Among Chinese Medical Students. *BMC Psychology*. 8(1), Makale Numarası: 38.

Sharma, R. D. ve Jyoti, J. (2005). Does Length of Employment Affect Job Satisfaction. *International Journal of Management Science*. 1(2), 8-25.

Sheldon, K. M. ve King, S. L. (2010). Why Positive Psychology is Necessary. *American Psychologist*. 56(3), 216-217.

Shields, M. A. ve Price, S. W. (2005). Exploring the Economic and Social Determinants of Psychological Well-being and Perceived Social Support in England. *Journal of the Royal Statistical Society Series A: Statistics in Society*. 168(3), 513-537.

Smith, K. T. (2010). Work-Life Balance Perspectives of Marketing Professionals in Generation Y. *Services Marketing Quarterly*. 31(4), 434-447.

Soulsby, L. K. ve Bennett, K. M. (2015). Marriage and Psychological Wellbeing: The Role of Social Support. *Psychology*. 6(11), 1349-1359.

Steel, P. ve Ones, D. S. (2002). Personality and Happiness: A National-Level Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 83(3), 767-781.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*. 53(1), 80-93.

Syren, S. M., Kokko, K., Pulkkinen, L. ve Pehkonen, J. (2020). Income and Mental Well-being: Personality Traits as Moderators. *Journal of Happiness Studies*. 21(2), 547-571.

Tabachnick, B.G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.

Tabuk, M. E. (2009). *Elit Sporcularda İş-Aile Çatışması ve Yaşam Tatmini İlişkilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi.

Tagay, Ö. ve Ünüvar, P. (2015). Çalışan Evli Kadınların Toplumsal Cinsiyet Rollerini, Yaşam, İş Doyumu ve Evlilik Uyumlarının İncelenmesi. *Kadın Araştırmaları Dergisi*. 16(1), 21-44.

Tavşancıl, E. (2010). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Taylor, S. E. (2011). "Social Support: A Review". J. D. Oskamp (Ed.). *Applied Social Psychology Annual: Applications in Organizational Settings*. Newcastle: Sage.

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*. 52(2), 145-161.

Tian, G., Wang, J., Zhang, Z. ve Wen, Y. (2019). Self-Efficacy and Work Performance: The Role of Work Engagement. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 47(12), 1-7.

Turan, E. B., Gülşen, D. B. A. ve Bilaloğlu, M. (2019). Kadın Çalışanların Yaşam Doyumu ile Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişki: Akdeniz Üniversitesi Örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 104-114.

Uchino, B. N. (2006). Social Support and Health: A Review of Physiological Processes Potentially Underlying Links to Disease Outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*. 29(4), 377-387.

Uchino, B. N. (2009). Understanding the Links Between Social Support and Physical Health: A Lifespan Perspective with Emphasis on the Separability of Perceived and Received Support. *Perspectives on Psychological Science*. 4(3), 236-255.

Uyan, A. (2014). *Ergenlerde Algılanan Stres ile Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi.

Walen, H. R. ve Lachman, M. E. (2000). Social Support and Strain from Partner, Family, and Friends: Costs and Benefits for Men and Women in Adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*. 17(1), 5-30.

Walsh, P. R. (2011). Creating a "Values" Chain for Sustainable Development in Developing Nations: Where Maslow Meets Porter. *Environment, Development and Sustainability*. 13(4), 789-805.

Wang, N., Iwasaki, M., Otani, T., Hayashi, R., Miyazaki, H., Xiao, L. ve Sakamaki, T. (2005). Perceived Health as Related to Income, Socio-economic Status, Lifestyle, and Social Support Factors in a Middle-aged Japanese. *Journal of Epidemiology*. 15(5), 155-162.

Wanous, J. P. ve Reichers, A. E. (2000). New Employee Orientation Programs. *Human Resource Management Review*. 10(4), 435-451.

Waterman, A. S. (2008). Reconsidering Happiness: A Eudaimonist's Perspective. *The Journal of Positive Psychology*. 3(4), 234-252.

Waterman, A. S. (2013). The Humanistic Psychology-Positive Psychology Divide: Contrasts in Philosophical Foundations. *The American Psychologist*. 68(3), 124-133.

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., Kim, S. Y. ve Donnellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric Properties, Demographic Comparisons, and Evidence of Validity. *The Journal of Positive Psychology*. 5(1), 41-61.

Wong, P. T. P. ve Roy, S. (2012). *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. England: Routledge.

Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S. ve Yang, N. (2020). The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical Science Monitor*. 26, 1-8.

Xu, J. ve Wei, Y. (2013). Social Support as a Moderator of the Relationship Between Anxiety and Depression: An Empirical Study with Adult Survivors of Wenchuan Earthquake. *PLoS One*. 8(10), Makale Numarası: 79045

Yanık, A. ve Sağlam, Y. (2019). Yaşlı Bireylerin Yaşam Doyumu ve Sosyal Destek Algısının Değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(3), 501-512.

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

Yıldız, B. (2018). *Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluş Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi.

Yıldız, K. ve Dirik, D. (2019). Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkide Algılanan Öz Yeterliliğin Rolü. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 132-144.

Yücel, D. ve Minnotte, K. L. (2017). Workplace Support and Life Satisfaction: The Mediating Roles of Work-to-Family Conflict and Mental Health. *Applied Research in Quality of Life*. 12(3), 549-575.

Zeller, R. A. ve Karmines, E. G. (1978). *Statistical Analysis of Social Data*. Chicago: Rand McNally College Publishing Company.

Zimet, G. D., Powel, S. S. ve Farley, G. K. (1990). Psychometric Characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 55, 610-617.

7 EKLER

EK A Anket

Bu anket İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı'nda yüksek lisans tez çalışması için veri elde etmek amacıyla oluşturulmuştur. Anket; çalışan kadınların sosyal destek algısı, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerini belirlemeye yönelik hazırlanmıştır. Anketi doldurmak için zaman ayırdığınız için teşekkür ederim. Tüm cevaplar isimsiz olacak ve sadece tezimin amacı doğrultusunda kullanılacaktır. Lütfen tüm soruları dikkatlice okuyunuz. Bu soruları doldurmak 5 dakikadan fazla sürmeyecektir.

Bölüm 1/4

Demografik Sorular

1.Yaşınız:

2.Eğitim Durumunuz:

☐ İlkokul Mezunu ☐ Ortaokul Mezunu ☐ Lise Mezunu ☐ Ön Lisans/Lisans Mezunu
Yüksek ☐ Lisans ve Üzeri

3. Medeni Durumunuz: ☐ Bekar ☐ Evli

4.Aylık Gelir Durumunuz:

☐ Asgari ücret ve altında ☐ Orta Gelir (1 Asgari ücret ile 2 asgari ücret arası)

☐ Yüksek Gelir (2 Asgari ücret üzerinde)

5. Şu an çalıştığınız işte kaç yıldır çalışıyorsunuz?

Ölçek Soruları

Bölüm 2/4

ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda algılanan sosyal desteğe ilişkin 12 soru bulunmaktadır. Bu cümleleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi 1 ve 7 arasında derecelendiriniz ve size en uygun rakamı işaretleyiniz. **“1- Kesinlikle Hayır & 7- Kesinlikle Evet”** olmak üzere bir seçenek tercihinde bulunarak lütfen bu ifadelerle ne ölçüde katıldığınızı veya katılmadığınızı belirtin. Her soru için sadece tek tercihte bulunun.

Bölüm 2: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Kesinlikle Hayır							Kesinlikle Evet
1.Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	
2.İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	
3.Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	
4.İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	
5.Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	
6.Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	
7.Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	
8.Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	
9.Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	
10. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	
11.Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	
12.Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	

Bölüm 3/4

YETİŞKİNLERDE YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda yaşam doyumuna ilişkin 21 soru bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "Hiç Uygun Değil", "Uygun Değil", "Kısmen Uygun", "Uygun", "Tamamen Uygun" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

Bölüm 3: YETİŞKİNLERDE YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1.Hayatımdan memnunum.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
2.Hayat şartlarım mükemmel.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
3.Hayatım, çoğu arkadaşımın hayatından daha iyidir.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
4.Hayattan şimdiye kadar önemli şeyleri elde ettim.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
5.İyi bir hayatım var.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
6.Hayatımda "keşke"lerim çoktur.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
7.Ailemle vakit geçirmeyi severim.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
8.Yeterince arkadaşım var.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
9.İhtiyacım olduğunda arkadaşlarım bana yardımcı olurlar.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
10.Arkadaşlarım bana iyi davranır.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
11.Arkadaşlarımdan memnunum.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
12.Eğlenceli birisiyim.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
13.Kendimi seviyorum.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
14.İyi bir insanım.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
15.Kendimi başarılı bulurum.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
16.Mahallemden memnunum.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐

17.Komşularımdan memnunum.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
18.Yaşadığım yerde yapılabilecek birçok aktivite var.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
19.İşimden memnunum.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
20.İşe gitmek için sabırsızlanırım.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
21.Hayata tekrar başlama şansı verilse aynı işi yaparım.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐

Bölüm 4/4

PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda psikolojik iyilik haline ilişkin 49 soru bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "Hiç katılmıyorum", "Pek katılmıyorum", "Kararsızım", "Biraz katılıyorum", "Tamamen katılıyorum" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve size en uygun seçeneği işaretleyiniz

Bölüm 4: PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ ÖLÇEĞİ	Hiç Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Çoğu insan, beni sevecen ve şefkatli biri olarak tanır.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
2.Etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için bazen düşünce ve hareket tarzımı değiştiririm. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
3.Ufkumu genişletecek eylemler ile ilgilenmem. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
4.Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapacaklarımı düşündüğümde genellikle kendimi iyi hissedirim.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
5.Hayatımı gözden geçirdiğimde yaşadıklarımın dolaylı memnuniyet duyarım.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
6.Başka insanların düşüncelerine uymasa bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
7.Günlük hayatın zorunlulukları genellikle tüm gücümü tüketir. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
8.Genel olarak kendime güvenirim ve kendi hakkımda olumlu düşünürüm.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
9.Kaygı ve düşüncelerimi paylaşacağım çok az yakın arkadaşım olduğundan kendimi çoğu zaman yalnız hissedirim. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
10.Kararlarım başkalarının yaptıklarından pek etkilenmez.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
11.Çevremdeki insanlarla ve toplumla pek uyum içinde sayılmam. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
12.Geleceğin çoğu zaman bana problemler getireceğine inandığımdan şimdiye odaklanmayı tercih ederim. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
13.Tanıdığım çoğu kişinin hayatta benden dahafazla şey elde ettiğini hissediyorum.*	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
14.Ailemdeki kişilerle ya da arkadaşlarımla özel duygu ve düşüncelerimi aktarmaktan ve onlarla karşılıklı olarak konuşmaktan keyif alırım.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
15.Hayatım olduğu şekliyle güzel; yeni şeyleri denemek istemiyorum. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
16.Hayatımın bir yönü ve amacı var.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
17.Fırsat verilseydi kendime ilişkin birçok şeyi değiştirdim. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐

18.Yakın arkadaşlarım problemleri hakkında benimle konuştuklarında iyi bir dinleyici olmak benim için önemlidir.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
19.Kendimden hoşnut olmam diğer insanların beni onaylamasından daha önemlidir.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
20.Çoğu zaman sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
21.Kişiliğimin çoğu yönünden hoşnudum.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
22.Hayatta neyi başarmaya uğraştığımı pek iyi bilmiyorum. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
23.Geçmişte bazı hatalar yaptım fakat bütün olarak bakıldığında her şeyin en iyi şekilde çözüldüğünü düşünüyorum.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
24.Dostluklarımdan çok şey kazandığımı düşünüyorum.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
25.Geçmişte kendim için hedefler koyardım fakat şimdi bütün bunlar zamanı boşa harcamak gibi geliyor. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
26.Bana diğer insanların benden daha fazla arkadaşı var gibi görünüyor. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
27.Kendi ilkelerimi savunup yalnız kalmak yerine diğer insanlarla uyumlu olmayı tercih ederim. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
28.Her gün yapmak zorunda olduğum bütün bu şeyler ile baş edememek bende çok stres yaratıyor.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
29.Genellikle kendimle ve yaşam tarzımla gurur duyarım.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
30.İnsanlar beni fedakâr ve zamanını diğer kişilerle paylaşma arzusunda olan bir insan olarak tanımlarlar.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
31.Genel kaniya uymasa bile görüşlerime güvenirim.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
32.Bir birey olarak zaman içinde kendimi çok geliştirdiğimi sanıyorum.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
33.Kendim için koyduğum planları yerine getirme açısından aktif biriyim.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
34.Tartışmalı konularda fikrimi dile getirmek benim için zordur. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
35.Arkadaşlarım ya da ailem onaylamazsa verdiğim kararlardan genellikle vazgeçerim. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
36.Bazen kendimi hayatta yapılabilecek her şeyi yapmış gibi hissediyorum. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
37.Şimdiye kadarki hayatı yaşayış biçimim nedeniyle, yeni şeyler yapma konusunda cesaretim kırılmış olarak uyanıyorum. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
38.Arkadaşlarıma güvenebileceğimi biliyorum. Onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
39.Belirli bir şekilde düşünmem ya da davranmam için yapılan toplumsal baskılara boyun eğen biri değilim.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
40.İhtiyaç duyduğum ilişkileri ve faaliyetleri gerçekleştirmede oldukça başarılı oldum.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
41.Hayattaki amaçlarım benim için bir hayal kırıklığından çok bir tatmin kaynağı olmuştur.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
42.Geçmişimde inişlerim, çıkışlarım olmuştur. Ancak genel hatlarıyla bakıldığında geçmişini değiştirmek istemezdim.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
43. Hayatımda yapmış olduğum seçimleri diğer insanların nasıl değerlendirdikleri benim için önemlidir. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
44.Hayatımı beni tatmin edecek bir şekilde düzenlemede zorlanırım. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
45.Hayatımda büyük gelişmeler kaydetme ya da değişiklikler yapma uğraşından çok zaman önce vazgeçtim. *	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐

46.Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla kıyasladığımda kişiliğimden memnunum.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
47.Arkadaşlarım ve ben birbirimizin sorunlarına anlayışla yaklaşırız.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
48.Kendimi diğer insanların önem verdikleri değerlere göre değil kendi önemli gördüğüm düşüncelere göre değerlendiririm.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
49.Herkesin zayıflıkları vardır, fakat benim zayıflıklarım olması gerekenden daha fazla gibi gözüküyor.*	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐



8 ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Duygu ÜNAL AĞCA

ORCID Numarası : 0000-0001-7205-4719

Öğrenim Durumu

2014 – 2018 Lisans: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi– Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

2020 – 2024 Yüksek Lisans: İstanbul Arel Üniversitesi – Psikoloji

İş Deneyimi:

2019- Milli Eğitim Bakanlığı- Psikolojik Danışman

Sertifikalar:

Çözüm Odaklı Terapi – Nevin DÖLEK

Duygu Odaklı Terapi – DOÇAT; Senem ZEYTİNOĞLU SAYDAM

Şema Terapi – Şema Terapi Derneği; Bahar KÖSE KARACA