

international
TURKCESS
CONGRESS

VI.TURKCESS 2020

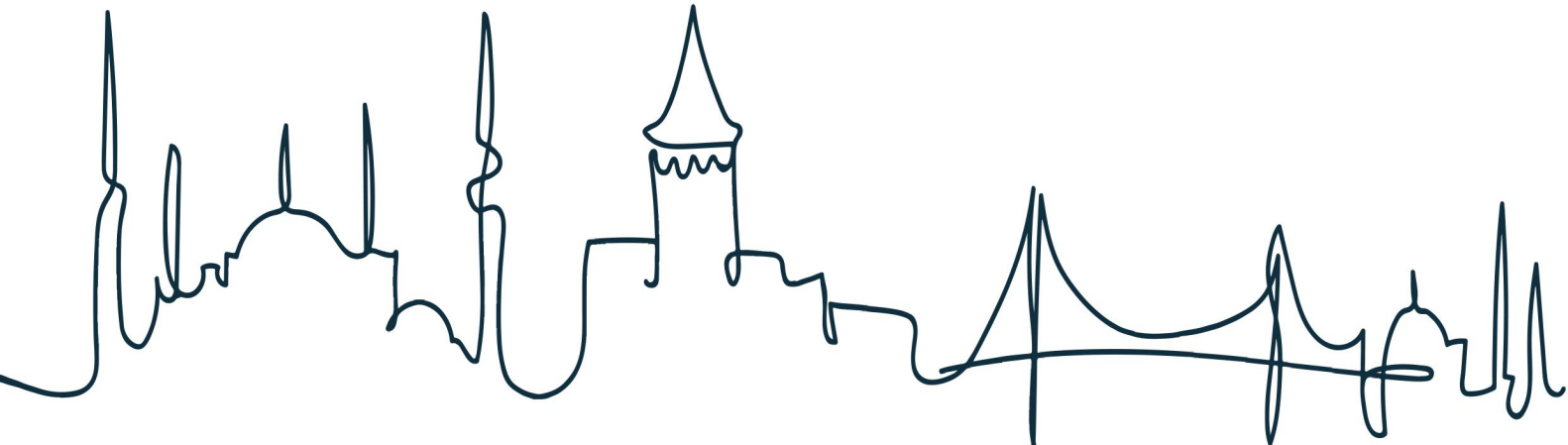
**ULUSLARARASI EĞİTİM VE
SOSYAL BİLİMLER KONGRESİ**

*INTERNATIONAL EDUCATION
AND SOCIAL SCIENCES CONGRESS*

(Toplum 5.0 / Society 5.0)

TAM METİN KİTABI / FULL TEXT BOOK

30 Ekim - 01 Kasım 2020
İstanbul (Online)



VI. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve
Sosyal Bilimler Kongresi
30 Ekim- 1 Kasım 2020/İstanbul
Tam Metin Kitabı

VI. International Congress on Education
and Social Sciences
30 October- 1 November 2020/İstanbul
Full Text Book

Editör Kurulu

Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

Dr. Öğretim Üyesi Ümit Polat

IV. TURKCESS "TOPLUM 5.0" "AKILLI TOPLUM" TAM METİN KİTABI

e-ISBN: 978-625-409-887-1

e-Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2020, TEBAD

Bu e-kitabın basım, yayım ve satış hakları Eğitim Bilimleri Araştırmaları Derneği ile Anılan kuruluşun izni alınmadan e-kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu e-kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında derneğimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

I. Baskı: Ekim 2020, Ankara

Yayın-Proje: TEBAD İletişim İnternet: www.turkcess.net E-ileti: turksosbilder@gmail.com

VI. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve
Sosyal Bilimler Kongresi
30 Ekim- 1 Kasım 2020/İstanbul
Tam Metin Kitabı

VI. International Congress on Education
and Social Sciences
30 October- 1 November 2020/İstanbul
Full Text Book

Destek Veren Kurum ve Kuruluşlar



TURKCESS 2020 ÇAĞRILI KONUŞMACILAR

Prof. Dr. Tateo ARİMOTO	Japonya Bilim ve Teknoloji Ajansı(JST)
Prof. Dr. Sinan OLKUN	Uluslararası Final Üniversitesi
Prof. Dr. Fadıl HOCA	Makedonya Uluslararası Vizyon Üniversitesi
Doç. Dr Aslı Bugay SÖKMEZ	Orta Doğu Teknik Üniversitesi Kuzey Kıbrıs
Prof.Dr.Gurbunova VLADİMİROVNA	Vernadsky Kırım Federal Üniversitesi Yalta

KURULLAR

Onur Kurulu

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. Tamer YILMAZ	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Orhan UZUN	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Ramiz ASKER	Bakü Devlet Üniveristesi	Azerbaycan
Prof. Dr. Ramazan KORKMAZ	Kafkasya Üniversiteler Birliği Başkanı	Türkiye
Prof. Dr. Fadıl HOCA	Uluslararası Vizyon Üniversitesi	Kuzey Makedonya
Prof. Dr. Muhsin KAR	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Rektörü	Türkiye
Prof. Dr. Adnan YÜKSEL	Biruni Üniversitesi Rektörü	Türkiye
Prof. Dr. Arif KARADEMİR	Bursa Teknik Üniversitesi Rektörü	Türkiye
Prof. Dr. Akın LEVENT	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Ahmet Hamdi TOPAL	Kastamonu Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Nigar DEMİRCANÇAKAR	Düzce Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Düsen KASEINOV	Uluslararası Türksoy Sekreteri	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. Birol AKGÜN	Türkiye Maarif Vakfı Başkanı	Türkiye
Prof. Dr. Serkan KAYALAR	TİKA Başkanı	Türkiye
Prof. Dr. Şeref AKTAŞ	Yunus Emre Enstitüsü Başkanı	Türkiye
Prof. Dr. Fahri TEMİZYÜREK	Turizm ve Kültür Bakanı Danışmanı	Türkiye
Prof. Dr. Ahmet Emre BİLGİLİ	Yüksek Öğretim ve Yurt Dışı Eğitim Genel Müdürü	Türkiye
Dr. Cem GENÇOĞLU	Temel Eğitim Genel Müdürü	Türkiye

Düzenleme Kurulu Başkanları

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. M. Engin DENİZ	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Ümit POLAT	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Adnan ÖMERUSTAOĞLU.	Biruni Üniversitesi	Türkiye

Düzenleme Kurulu

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. M. Engin DENİZ	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Çetin SEMERCİ	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Sedat YAZICI	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Oğuz Serin	Lefke Avrupa Üniversitesi	KKTC
Prof. Dr. Kadırali Konkabayev	Türk Akademisi	Kazakistan
Prof. Dr. Mücahit KAĞAN	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Yavuz ERİŞEN	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Ramiz ASKER	Bakü Devlet Üniversitesi Türkoloji Kürsüsü Başkanı	Azerbaycan
Prof. Dr. Gali GALİYEV	Ufa Sosyal Teknoloji Üniv. Rektörü	Başkurtistan
Prof. Dr. Tatyana PETROVA	Çuvaş Pedagojik Devlet Üniversitesi	Rusya Federasyonu
Prof. Dr. Yagut Aliyeva	Bakü Devlet Üniversitesi	Rusya Federasyonu
Prof. Dr. Fadıl HOCA	Uluslararası Vizyon Üniversitesi	Makedonya
Prof. Dr. Erdal BAY	Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Hakan AKDAĞ	Mersin Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Erdiç ÖZTÜRK	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Abdurashid JABBAROV	Semarkant Devlet Üniversitesi	Özbekistan
Doç. Dr. Metin DENİZ	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Sadık Yüksel Sıvacı	Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Yalçın BAY	Osmangazi Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Ramazan ALABAŞ	Kastamonu Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Dr. Öğr. Üyesi Ümit POLAT	Niğde Ömer Halisdemir	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Muhammed SALMAN	Kastamonu Üniversitesi	Türkiye
Dr. Emine BAYRAKTAROVA	Sofya Yüksek İslam Enstitüsü	Bulgaristan
Dr. Serdan KERVAN	Prizren Ukshin Hoti Üniversitesi	Kosova
Dr. Fadıl ŞİRAZ	MEB	Türkiye
Öğr.Gör. Yücehan YÜCESOY	Yakın Doğu Üniversitesi	KKTC

Sempozyum Sekreteryası

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Öğr. Gör. Yücehan YÜCESOY	Yakın Doğu Üniversitesi	KKTC
Arş. Gör. Burak DEMİR	Yakın Doğu Üniversitesi	KKTC
Arş. Gör. Gaye BİRİNİ	Yıldız Teknik Üniversitesi	TÜRKİYE

Bilim Kurulu

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. Abdullah KARAÇAĞ	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Abdullah IŞIKLAR	Bursa Teknik Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Adnan BAKİ	Karadeniz Teknik Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU	Biruni Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Adnan ÖMERUSTAOĞLU	Biruni Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Ahmet ARSLAN	Namık Kemal Üniversitesi	Türkiye
Prof.Dr. Ali Fuat ARICI	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Asuman Seda	Adnan Menderes Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
SARACALOĞLU		
Prof. Dr. Cemil ÖZTÜRK	Marmara Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Çavuş ŞAHİN	Çanakkale 18 Mart Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Çetin SEMERCİ	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Erdiñç ÖZTÜRK	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Erdoğan KÖSE	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Erol YAŞAR	Mersin Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Esmâ ŞİMŞEK	Fırat Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Gencay ZAVOTÇU	Kocaeli Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Suat ÜNLÜ	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. İhsan ÇAPCIOĞLU	Ankara Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. İlhan ERDEM	Ankara Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. İlyas DOĞAN	Gazi Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. İlyas GÖKHAN	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. İsmet TÜRKMEN	Gazi Osmanpaşa Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. İsa KORKMAZ	Necmettin Erbakan Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Kemalettin KUZUCU	Marmara Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Kerim GÜNDOĞDU	Adnan Menderes Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Kürşat KARACABEY	Adnan Menderes Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. M. Asif YOLDAŞ	Hitit Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. M. Serhat YILMAZ	Kastamonu Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Mehmet CANBULAT	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. Mehmet Seyfettin EROL	Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Mehmet Barış HORZUM	Sakarya Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Murat YAKAR	Mersin Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Mustafa ÇOLAK	Gazi Osmanpaşa Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Mustafa DAŞ	Dokuz Eylül Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Mustafa DENKTAŞ	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Hamdi DOĞAN	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Nevin ERGAN	Hacettepe Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Nuriye SEMERCİ	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Mustafa KOÇ	Düzce Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Orhan DERMAN	Hacettepe Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Özkul ÇOBANOĞLU	Hacettepe Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Fahri TEMİZYÜREK	Gazi Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Salih Zeki GENÇ	Çanakkale 18 Mart Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Sefa BULUT	İbn Haldun Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Sırrı AKBABA	Üsküdar Üniversitesi	Türkiye
Prof.Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI	Üsküdar Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Erdal AKSOY	Gazi Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Tayyip DUMAN	Bozok Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Tamara GURTUEVA	Yeditepe Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Yahya AKYÜZ	Ankara Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Gökhan DUMAN	Gazi Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Yavuz ERİŞEN	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. Yusuf TEPELİ	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Yücel GELİŞLİ	Gazi Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Zekeriya KARADAVUT	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Abdullah TEMİZKAN	Ege Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Selehaddin AVŞAROĞLU	Necmettin Erbakan Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Kaya YILDIZ	İzzet Baysal Üniversitesi Türkiye	Türkiye
Doç. Dr. Aslıhan SABAN	Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Aydın BALYER	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Ayşe DEMİR	Yıldırım Beyazıt Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Bayram BIÇAK	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Bekir DİREKÇİ	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Bülent AKSOY	Gazi Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Bülent ALCI	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Cavid ABDULZADE	Ankara Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Erkan YEŞİLTAŞ	Cumhuriyet Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Esmem HACIEMİNOĞLU	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Etem YEŞİLYURT	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Fatma ÜNAL	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Ali Korkut ULUDOĞAN	Atatürk Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. İbrahim COŞKUN	Trakya Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. İbrahim ERDAL	Bozok Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Mustafa KAYA	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Doç. Dr. Birsal AYBEK	Çukurova Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Mehmet DALKILIÇ	Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Metin DENİZ	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN	Çanakkale 18 Mart Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Savaş KARAGÖZ	Aksaray Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU	Mustafa Kemal Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Oğuzhan KARADENİZ	Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Ömer Faruk SÖNMEZ	Gaziosmanpaşa Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Özgür BOSTANCI	19 Mayıs Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Özlem ÇAKIR	Ankara Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Ramazan KARATAŞ	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Mustafa YENİASIR	Yakın Doğu Üniversitesi	KKTC
Doç. Dr. Burak GÖKBULUT	Yakın Doğu Üniversitesi	KKTC
Doç. Dr. Serhat Arslan	Necmettin Erbakan Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Nihan Arslan	Necmettin Erbakan Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Durmuş ÜMMET	Marmara Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU	Biruni Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Dünder YENER	Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Tuncay TUNÇ	Aksaray Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. Nergüz Bulut SERİN	Lefke Avrupa Üniversitesi	KKTC
Prof . Dr. Ali ERYILMAZ	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Akmatali ALİMBEKOV	Türkiye Manas Üniversitesi	Kırgızistan
Dr. Öğr. Üyesi Rizakhojayeva G.A	Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University,	Türkistan, Kazakhstan.
Prof. Dr. Rəbiyyə ASLANOVA	Bakü Dövlət Universiteti	Azərbaycan
Doç. Dr. Aygün KERİMOVA	Bakü Devlet Üniversitesi	Azərbaycan
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet NİYAZOV	Azərbaycan İlahiyyat Enstitüsü	Azərbaycan
Doç. Dr. Enise ABİBULLAYEVA	Kırım Mühendislik ve Pedagoji Üniversitesi	Ukranya
Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir AYDIN	Haliç Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Burak DELİCAN	Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Başak BAĞLAMA	Yakın Doğu Üniversitesi	KKTC
Öğr. Gör .Dr. Deniz EKİNCİ VURAL	Dokuz Eylül Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Zübeyde DOĞAN ALTUN	Dokuz Eylül Üniversitesi	Türkiye
Dr. Barış YILDIZ	Milli Eğitim Bakanlığı	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Enver Emre Öcal	İstanbul Ayvansaray Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Hamdi KORKMAN	Afyon Kocatepe Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Esra TEKEL	Afyon Kocatepe Üniversitesi	Türkiye
Dr. Fatma Özge ÇAVUŞ BEKCE	Milli Eğitim Bakanlığı	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül YETKİN	Haliç Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Müyesser CEYLAN	Anadolu Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Kübra OKUMUŞ DAĞDELER	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa EMEK	Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi	Türkiye
Dr. Nadir BAŞTÜRK	Necmettin Erbakan Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Rıdvan KARABULUT	Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Enver TÜRKSOY	Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve ERUS	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Sevgi KAYALIOĞLU	Aksaray Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KALE	Çağ Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Taha Emre ÇİFTÇİ	Necmettin Erbakan Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi, Yunus HASTUNÇ	Siirt Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Canan OLPAK KOÇ	Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi. Gizem AKCAN	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Handan AKYİĞİT	Sakarya Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE	Sabahattin Zaim Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Vahit ÇİRİŞ	Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Akkuş ÇUTUK	Trakya Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Tuğba GÖRGÜLÜ	İstinye Üniversitesi	Türkiye
Dr. Turan BAŞKONUŞ	Milli Eğitim Bakanlığı	Türkiye
Doç. Dr. Serdarhan Musa TAŞKAYA	Mersin Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Sadık Yüksel SIVACI	Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Turgut KOCAOĞLU	Erciyes Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Tülay ÖCAL	Mustafa Kemal Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Doç. Dr. Yahya Kemal TAŞTAN	Ege Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Yalçın BAY	Anadolu Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Yıldız KIZILABDULLAH	Ankara Üniversitesi	Türkiye
Doç.Dr. Yakup DOĞAN	Kilis 7 Aralık Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Murat ÖZTÜRK	Yüzüncü Yıl Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Murat YILMAZ	Yüzüncü Yıl Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Aysun Hamzaoğlu BİRER	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Bahadır Bumin ÖZASLAN	Hacettepe Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Raşit KOÇ	Yüzüncü Yıl Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Döndü Neslihan BAY	Osmangazi Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Erdi ŞİMŞEK	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Ersen VURA	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Fuad Serkan SAY	Mersin Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Halil UZUN	Kilis 7 Aralık Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Kaine GÜLÖZER	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Mehmed SAĞ	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet GÜRBÜZ	Necmettin Erbakan Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ÖZDEMİR	Kocaeli Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Mevlüt GÜLMEZ	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Mihriay MUSA	Uşak Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Mine KIR	Bülent Ecevit Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Sami ACAR	Gazi Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Dr. Öğr. Üyesi Tuğçe ERDAL	Bozok Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Ümit POLAT	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Ümmügülsüm CANDEĞER	Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi	Türkiye
Ord. Prof. Dr. Abel MUHARREMOV	Bakü Devlet Üniversitesi Rektörü	Azerbaycan
Ord. Prof. Dr. Aydın KAZIMZADE	Bakü Devlet Üniversitesi Rektör Yardımcısı	Azerbaycan
Ord. Prof. Dr. İsa HƏBİBBƏYLİ	Azerbaycan Milli İlimler Akademisi-	Azerbaycan
Prof. Dr. Alikram ABDULLAYEV	Devlet İdarecilik Akademisi	Azerbaycan
Prof. Dr. Asəf ZAMANOV	Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin Elmi İşlər üzrə Prorektoru	Azerbaycan
Prof. Dr. Buludxan XƏLİLOV	Azerbaycan Devlet Pedagoji Üniversitesi Filoloji Fakültesi Dekani	Azerbaycan
Prof. Dr. Cəfər CƏFƏROV	Azerbaycan Devlet Pedagoji Üniversitesi Rektörü	Azerbaycan
Prof. Dr. Elçin MEMMEDOV	Bakü Devlet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dekanı	Azerbaycan
Prof. Dr. Hüseyin ASKEROV	Bakü Devlet Üniversitesi Dil ve Edebiyat Tedrisi Kürsüsü Başkanı	Azerbaycan
Prof. Dr. İzzet RÜSTEMOV	Bakü Devlet Üniversitesi Sosyoloji Kürsüsü Başkanı	Azerbaycan
Prof. Dr. Nigar ABBASZADƏ	Azerbaycan Devlet Pedagoji Üniversitesi	Azerbaycan
Prof. Dr. Rəbiyət ASLONOVA	Bakü Devlet Üniversitesi Felsefe Kürsüsü Başkanı	Azerbaycan
Prof. Dr. Ramiz ASKER	Bakü Devlet Üniversitesi Türkoloji Kürsüsü Başkanı	Azerbaycan
Prof. Dr. Tehran ELİŞANOĞLU	Nizami adına Edebiyat Enstitüsü	Azerbaycan

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. Almas BİNNƏTOVA	Nizami adına Edebiyat Enstitüsü	Azerbaycan
Prof.Dr. Fuad MEMMEDOV	Devlet İdarecilik Akademisi	Azerbaycan
Prof.Dr. Recep Ebdülelioğlu Ağayev	Naxçıvan Dövlət Universiteti	Azerbaycan
Prof.Dr.Rüfet Letifoğlu Hüseyinzade	Pedagoji Üniversitesi	Azerbaycan
Doç .Dr. Elman NESİROV	Devlet İdarecilik Akademisi	Azerbaycan
Doç. Dr. Aygün BAĞIRLI	Diller Üniversitesi	Azerbaycan
Doç. Dr. Korkmaz MUSTAFAYEV	Diller Üniversitesi	Azerbaycan
Doç. Dr. Mürteza HASANOĞLU	Devlet İdarecilik Akademisi	Azerbaycan
Doç. Dr. Toğrul HALİLOV	Naxçıvan Üniversitesi	Azerbaycan
Doç. Dr. Lala HASANOVA	Azerbaycan Devlet İktisat Üniversitesi-UNEC	Azerbaycan
Doç. Dr. Yagut ALIYEVA	Bakü Devlet Universiteti	Azerbaycan
Dr. Nazim CAFEROV	Azerbaycan Devlet İktisat Üniversitesi-UNEC	Azerbaycan
Dr.Sugra Humbatova	Azerbaijan State University of Economy	Azerbaycan
Dr. Taleh XELİLOV	Kirgizistan-Türkiye Manas Üniversitesi	Azerbaycan
Prof. Dr. Akmatkali Alimbekov	Kirgizistan-Türkiye Manas Üniversitesi	Kirgizistan
Prof. Dr. Cangoroz KANİMETOV	İ. Arabayev Üniversitesi	Kirgizistan
Prof. Dr. Ceenbek Alimbayev	Kirgizistan-Türkiye Manas Üniversitesi	Kirgizistan
Prof. Dr. Tuuganbayu Konurbayev	İ.Arabayev Devlet Üniversitesi	Kirgizistan
Prof. Dr. Tashtan Siyaev	Narin Devlet Üniversitesi	Kirgizistan
Doç. Dr. Mislimkan Aydarova	Batken Devlet Üniversitesi	Kirgizistan

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Doç. Dr. Nurlan Şadiev	Oş Devlet Üniversitesi	Kırgızistan
Dr. Roza ABDIKULOVA	Milli Eğitim Akademisi	Kırgızistan
Prof. Dr. Bakdaulet Berlibayev	Taraz Beşeri Bilimler Üniversitesi	Kazakistan
Prof. Dr. Kaldibek Boleev	Taraz Beşeri Bilimler Üniversitesi	Kazakistan
Prof. Dr. Mukhtarkhan Orazbay	Yabancı Diller ve Yüksek Kariyer Üniversitesi	Kazakistan
Prof. Dr. Tynyshtyk Yermekova	Kazakistan Eğitim Akademisi	Kazakistan
Prof. Dr. Zamira Baubekova	Kazakistan Eğitim Akademisi	Kazakistan
Doç. Dr. Fatima Kozybakova	El Farabi Milli Üniversitesi	Kazakistan
Doç. Dr. Muhamedrahim Kursabaev	Astana Turizm Üniversitesi	Kazakistan
Dr. Elvin HASAN	Eğitim Bakanlığı	Makedonya
Naranstal DELGERKHUU	Mongolian University of Science and Technology	Mogolistan
Prof. Dr. Ibragimova Gulnara HVAZMATOVNA	Özbekistan Bilimler Akademisi Dil ve Edebiyat Enstitüsü	Özbekistan
Prof. Dr. Nizameddin MAHMUDOV	Özbekistan Bilimler Akademisi Dil ve Edebiyat Enstitüsü	Özbekistan
Prof. Dr. Shuxrat SiROJiDDiNOV	Taşkent Devlet Özbek Dili ve Edebiyatı Üniversitesi	Özbekistan
Arş. Gör. İlyos İSMOiLOV	Taşkent Devlet Özbek Dili ve Edebiyatı Üniversitesi	Özbekistan
Doç. Dr. Odil KUYSiNOV	Nizami Taşkent Devlet Pedagojik Üniversitesi	Özbekistan
Prof. Dr. Erkin NURiDDiNOV	Nizami Taşkent Devlet Pedagojik Üniversitesi	Özbekistan
Doç. Dr. Gulnoza EGAMBERDiYEVA	Nizami Taşkent Devlet Pedagojik Üniversitesi	Özbekistan
Doç. Dr. Muhtor NASiROV	Samarkant Devlet Üniversitesi	Özbekistan

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Doç. Dr. Abdurashid JABBAROV	Samarkant Devlet Üniversitesi	Özbekistan
Prof. Dr. Firdevs HUSAMATİNOVA	Ufo Enstitü Direktörü	Başkurdistan
Prof. Dr. Gali GALİYEV	Ufa Sosyal Teknoloji Üniv. Rektörü	Başkurdistan
Prof. Dr. Aleksander KADİRBAYEV	Moskova Devlet Üniversitesi	Rusya Federasyonu
Prof. Dr. Elena OGANOVA	Moskova Devlet Üniversitesi	Rusya Federasyonu
Prof. Dr. Rüstem ŞÜKÜROV	Çuvaş Pedagojik Devlet Üniversites Üniversitesi	Rusya Federasyonu
Prof. Dr. Tatyana PETROVA	Çuvaş Pedagojik Devlet Üniversites Üniversitesi	Rusya Federasyonu
Doç. Dr. Emma EKEEVA	Daali Altay Devlet Üniversitesi	Rusya Federasyonu
Dr. Elfina SİBGATULLİNA	Moskova Bilimler Akademisi	Rusya Federasyonu
Prof. Dr. Mukhiddin KHAYRUDDİNOV		Ukrayna
Dr. İrina KAYAN-POKROVSKAYA	Sofya Yüksek İslam Enstitüsü	Ukrayna
Dr. Emine BAYRAKTAROVA	Sofya Yüksek İslam Enstitüsü	Bulgaristan
Dr. Harun BEKİR	Plovdiv Ünivers	Bulgaristan
Prof. Dr. Adile EMİROVA	Sanayi ve Pedagoji Üniversitesi	Kırım
Dr. Enise ABİBULLAYE	Sanayi-Pedagoji Üniversitesi	Kırım
Prof. Dr. Lemara SELENDİLİ	Kırım Federal üniversitesi	Kırım
Doç. Dr. Bankova İVANNA	Komrat Devlet Üniversitesi	Moldova
Dr. Ciden Sena MENABİT	Yabancı Diller Merkezleri	Romanya
Dr. Veronica NEDELCU	Ovidius Üniversitesi	Romanya
Dr. Erdal TOPRAKYARAN	Frankfurt Goethe Üniversitesi	Almanya
Prof. Dr. Timur KOCAOĞLU	Michigan State University	ABD
Dr. Stale KNUDSEN	Starasburg Üniversitesi	Norveç

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. Yaşar DEMİR	Starasburg Üniversitesi	Fransa
Prof. Dr. Tacida HAFIZ	Priştine Üniversitesi	Kosova
Dr. Serdan KERVAN	Prizren Ukshin Hoti Üniversitesi	Kosova
Dr. Soner YILDIRIM	Prizren Ukshin Hoti Üniversitesi	Kosova
Doç. Dr. Osman YILDIZ	Kıbrıs İlim Üniversitesi	KKTC
Doç. Dr. Kemale SALAMOVA	Sumgayıt Devlet Üniversitesi	Azerbaycan
Doç. Dr. Melahet Abdullayeva	Azerbaycan Devlet Pedaqoji Universitesi	Azerbaycan

**VI. TURKCESS 2020 ULUSLARARASI EĞİTİM VE SOSYAL
BİLİMLER KONGRESİ
INTERNATIONAL EDUCATION AND SOCIAL SCIENCES
CONGRESS (Toplum 5.0 / Society 5.0)**



“Toplum 5.0 (Akıllı Toplum)”“ Society 5.0 (Smart Society)” and Transdisciplinary Approach

October 30 2020, Tateo ARIMOTO

***Visiting Professor, STI Program,
National Graduate Institute for Policy Studies
(GRIPS), Principal Fellow of Japan S&T Agency(JST)
and
Vice Director of International Institute for
Advanced Studies***



İÇİNDEKİLER

BALANCING ROLE OF WEAPONS OF MASS DESTRUCTION IN INTERNATIONAL RELATIONS.....	01
FUNDAMENTAL DETERMINANTS OF INFLATION.....	15
NAHÇIVANIN TUNÇ ÇAĞI KÜLTÜRÜ.....	27
ÖĞRETMENLERİN VE OKUL YÖNETİCİLERİNİN OKUL REHBERLİK HİZMETLERİ VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLAR İLE İLGİLİ METAFORİK ALGILARININ İNCELENMESİ.....	42
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FEN BİLİMLERİ VE BİLGİSAYARA YÖNELİK TUTUMLAR İLE AKADEMİK BAŞARININ SINIF DÜZEYİ VE BÖLÜM TERCİH SIRASI AÇISINDAN İNCELENMESİ.....	60
HATAYA İLİŞKİN RUMİNASYON ÖLÇEĞİ: PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ.....	72
PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ İLİŞKİ İNANÇLARI: ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ BAĞLAMINDA BİR İNCELEME.....	77
KOSOVA EĞİTİM SİSTEMİ, TÜRKÇE EĞİTİM TARİHİ, ÖĞRETMEN KADROSU VE SORUNLARI.....	103
MESLEK STANDARTLARI ÇERÇEVESİNDE OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLIĞI “İŞ GÜVENLİĞİ BİLGİ VE BECERİLERİ”.....	114
PSİKOTARİH AÇISINDAN LİDER ANALİZİ: HİTLER.....	120
THE ILLUMINATION ART USED IN FERMENTS AND BERATES DURING THE OTTOMAN PERIOD (TUGRA DECORATIONS) AND ITS EXAMINATION FROM ARTISTIC AND EDUCATIONAL ABYSS.....	127
ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI, ALKOL VE MADDE KULLANIM BOZUKLUĞU VE DEPRESYON: BİR GÖZDEN GEÇİRME.....	138
HİZMET İÇİ EĞİTİMDE TURNUVA TEKNİĞİNİN KULLANIMINA İLİŞKİN ÖĞRETMEN GÖRÜŞLERİ.....	160
SOSYAL BİLGİLER ÖĞRETMENLERİNİN BİLGİ İLETİŞİM TEKNOLOJİLERİ YETERLİKLERİ.....	174
ÖĞRETMENLERİN TERCİH ETTİKLERİ YÖNETİCİ LİDERLİK STİLLERİ VE BU TERCİHLERİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI.....	180
STRESSLƏ DİABETİN (ŞƏKƏR XƏSTƏLİYİNİN) ƏLAQƏSİ.....	224
EVLİ BİREYLERDEKİ BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE DUYGUSAL ÖZ YETERLİLİĞİN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ İLE İLİŞKİSİ.....	228

İKİNCİ MEŞRUTİYETTEN CUMHURİYET'E BİR EĞİTİMCİ OLARAK SÜLEYMAN ŞEVKET (TANLI)'NİN EĞİTİM GÖRÜŞÜ.....	247
ULAŞTIRMADA ALTYAPI GELİŞİM PROJELERİNİN ÜLKENİN EKONOMİK BÜYÜMESİNİN SAĞLANMASINDAKİ ROLÜ.....	262
LİSELERDE GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN İŞ BİRLİĞİ BECERİLERİ İLE İLGİLİ ALGILARI.....	270
TEKRARLAYAN TRAVMA VE İKİNCİL MAĞDURİYET KONULARININ ADLİ SÜREÇLERDE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	289
ENGELLİ ÇOCUĞU OLAN EBEVEYNLERİN EŞ TÜKENMİŞLİKLERİNİN SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ.....	297
MADDE KULLANIM BOZUKLUĞU TEDAVİSİNDE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIM.....	303
TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARINA FARKLI BİR YAKLAŞIM: TRAVMA SONRASI BÜYÜME.....	310
TÜRK KÜLTÜRLÜ HALKLARDA KAMLIKTAN PİRLİĞE DEĞİŞİM VE DÖNÜŞÜMLER.....	317
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARI VE CİNSEL İSTİSMAR BİLDİRİMİ.....	326
BELLEK, GÖRGÜ TANIKLIĞI VE GÖRGÜ TANIKLIĞINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER.....	334
PARTNER ŞİDDETİ VE PARTNER ŞİDDETİNİN YORDAYICILARI.....	341
YÜKSEK VE DÜŞÜK DÜZEYDE HAYIR DİYEBİLME ÖZELLİKLERİNE SAHİP OLAN ÖĞRENCİLERİN ANKSİYETE VE OYUN BAĞIMLILIĞI AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI.....	347
YÖNETİCİLERİNİN YÖNETSEL DAVRANIŞLARI İLE ÇALIŞANLARIN MESLEKİ AİDİYETLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....	369
BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ ÖĞRETMENLERİNİN ROBOTİK KODLAMA EĞİTİMİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN YETİŞKİN EĞİTİMİ AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	393
TÜRKİYE'DE YAŞAM BOYU ÖĞRENME AÇISINDAN YEREL YÖNETİMLERİN ROLÜ: İSMEK ÖRNEĞİ.....	408
ERGENLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ YORDAYICILARI OLARAK ÖZNEL İYİ OLUŞU ARTIRMA STRATEJİLERİ VE GELECEK BEKLENTİLERİ.....	437

KALMAN MIK SZATH'IN KONUŞAN KAFTAN ADLI UZUN HİKÂYESİNİN BERGSON'UN GÜLME KURAMINA GÖRE İNCELENMESİ.....	459
OSMANLI'DAN GÜNÜMÜZE KAHVEHANE KÜLTÜRÜ.....	470
ADLI PSİKOPATOLOJİ.....	483
BORDERLINE (SINIRDA) KİŞİLİK BOZUKLUĞUNUN NESNE İLİŞKİLERİ KURAMI ÇERÇEVESİNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	492
ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN YORDAYICILARI OLARAK ÖZ ANLAYIŞ VE DUYGUSAL ZEKANIN İNCELENMESİ.....	500
İTFAİYE ÇALIŞANLARINDA DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES BELİRTİLERİ İLE MUTLULUĞU ARTIRMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....	516
PANDEMİ SÜRECİNDE YENİ BİR TÜR SİBER ZORBALIK: “ZOOM BOMBİNG”.....	530
AKADEMİK İSTİSMAR TÜRÜ OLARAK MOBBİNG: BİR GÖZDEN GEÇİRME.....	537
KRİMİNAL PSİKOLOJİ AÇISINDAN TERÖRİZMİN TEMEL BİLEŞENLERİ.....	544
KUŞAKLARARASI TRAVMA GEÇİŞİ VE KUŞAKLARARASI TRAVMA AKTARIMI.....	552
RUHSAL TRAVMA AKTARIMINDA NARSİSİZM VE DİSSOSİYASYON.....	560
NESNELERİN İNTERNETİ KÖKLÜ DEĞİŞİM.....	569
OKUL YÖNETİCİLERİNİN ÖRGÜTSEL GÜVEN ALGILARI İLE OKUL KÜLTÜRÜ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....	576
UYKUyla İLİŞKİLİ YEME BOZUKLUKLARI: KLİNİK ÖZELLİKLER VE EPİDEMİYOLOJİ.....	612
ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI, ALKOL VE MADDE KULLANIM BOZUKLUĞU VE DEPRESYON: BİR GÖZDEN GEÇİRME.....	622
SINIF ÖĞRETMENİ ADAYLARININ OYUN KAVRAMINA İLİŞKİN DÜŞÜNCELERİNİN METAFORLARLA DEĞERLENDİRİLMESİ.....	643
TÜRKÇENİN YABANCI DİL OLARAK ÖĞRETİMİNE YÖNELİK TR DİZİN DERGİLERDE 2016-2020 YILLARI ARASINDA YAYINLANAN MAKALELERDEKİ ANAHTAR SÖZCÜKLERİN İNCELENMESİ.....	649
SADIK BEY ROMANI ÜZERİNE BİR İNCELEME.....	662

MÜLTECİLERDE MUTLULUĞU ARTTIRMA STRATEJİLERİ İLE DEPRESYON,ANKSİYETE,STRES BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ	671
MUTLULUĞU ARTIRMA STRATEJİLERİ ARAPÇA UYARLAMA;GÜVENİRLİK VE GEÇERLİK.....	683
YÜKSEK VE DÜŞÜK DÜZEYDE HAYIR DİYEBİLME ÖZELLİKLERİNE SAHİP OLAN ÖĞRENCİLERİN ANKSİYETE VE OYUN BAĞIMLILIĞI AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI.....	696
“YARADICI ŞƏXSİYYƏT” MƏFHUMU İNGİLİSDİLLİ TƏDQİQATÇILARIN PERSPEKTİVİNDƏ.....	719
VIRGINIA WOOLF'S SELF-REFLECTION IN “A ROOM OF ONE'S OWN.....	723
DİN EĞİTİMİNİN AZERBAJCAN TARİHİNDE GELİŞİM SÜRECİ.....	726
CUMHURİYET DÖNEMİ TÜRK HALK OYUNLARININ GELİŞİMİNE BİR KAYNAK: HALKEVLERİ (1932-1951).....	743
PORTRE SANATININ GLENN BROWN ÜZERİNDEN DÜNÜ BUGÜNÜ.....	757
ORTAÇAĞ İSLÂM EĞİTİMCİLERİNİN ÖĞRETMEN VE ÖĞRENCİLERE YÖNELİK GÖRÜŞLERİ.....	768
BÜYÜK SELÇUKLU MEDRESELERİNİN ÜNİVERSİTE SİSTEMİNE KATKILARI.....	777
DÜNYADAKİ ÇEVRE SORUNLARIYLA BAŞ ETMEK İÇİN EVRENSEL AHLAKİ DEĞER EĞİTİMİNİN ÖNEMİ.....	786
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KARŞILIKLI MUTLULUK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....	792
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YILMAZLIK DÜZEYLERİ VE DENETİM ODAĞI İLE İLİŞKİSİ.....	803

Tam Metin No: TM039

İTFAYİYE ÇALIŞANLARINDA DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES BELİRTİLERİ İLE MUTLULUĞU ARTIRMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ*

Psk. Dan. Gülistan YAVCIK
MEB, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
[@glstn_y@hotmail.com](mailto:glstn_y@hotmail.com)

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Yıldız Teknik Üniversitesi,
[@erali76@hotmail.com](mailto:erali76@hotmail.com)

ÖZET

Bu araştırmada hayati risk düzeyleri yüksek itfaiye çalışanlarının depresyon, anksiyete, stres belirtileri ile mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın günümüzün ilgi odağı konuları "Depresyon, Anksiyete, Stres" ve Pozitif Psikolojinin önemli basamaklarından olan "Mutluluk" ile ilgili olmasının en önemli nedeni bu konuların birlikte çok az çalışılmış olmasıdır. İlgili alan yazılarına bakıldığında depresyon, anksiyete, stres ile ilgili araştırmaların çok fazla olduğu; fakat bu konuların öznel iyi oluşla, mutlulukla birlikte çalışıldığı çok az araştırma olduğu görülmektedir. İtfaiye çalışanlarıyla Mutluluğu artırma stratejilerinin çalışıldığı ilk çalışma olacaktır. Araştırmanın örneklemini, İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanlığından gerekli izinlerin alınmasıyla İstanbul Avrupa Yakası İtfaiye Şube Müdürlüğü çalışma alanına bağlı Arnavutköy, Bağcılar, Bahçelievler, Bakırköy, Başakşehir, Bayrampaşa, Beyoğlu, Fatih, Şişli ve Zeytinburnu ilçelerinde bulunan İtfaiye çalışanları oluşturmaktadır. Araştırmaya 20 - 60 yaş arasında yer alan 331 erkek katılımcı katılmıştır. Bu çalışmada genel tarama araştırmalarına giren ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak "Depresyon-Anksiyete-Stres (DASS42) Ölçeği", "Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği", "Pozitif Negatif Duygu Ölçeği" ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri analizinde "SPSS 20" paket programlarından yararlanılmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizlerinde Levene testi, Tek Yönlü Varyans Analizi(Anova), Kruskal-Wallis Testi, Tukey Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Veri analizi süreci sonunda elde edilen veriler ölçeğin boyutları olan çevreye pozitif tepki vermek, bedeni dinlendirmek, istekleri doyumlamak, doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek, mental kontrol yapmak, dini inancın gereğini yerine getirmek ve ölçeğin tamamı açısından değerlendirilmiştir. Buna ek olarak araştırmada kullanılan değişkenler eğitim durumu, çalışma yılı ve yaş değişkenleri açısından ele alınmıştır. Mutluluğu artırma stratejisi alt boyutlarının sırasıyla öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stresi yordayıp yordamadığına yönelik regresyon analizlerine yer verilmiştir. Elde edilen bulgular alan yazını ve başka araştırma sonuçlarına göre tartışılmış ve bu bulgulara göre bazı öneriler getirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Mutluluk, Stres, İtfaiye.

* Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinden çıkarılmıştır.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DEPRESSION, ANXIETY, STRESS SYMPTOMS AND HAPPINESS-INCREASING STRATEGIES IN FIRE STAFF.

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the relationship between depression, anxiety, stress symptoms of firefighters with high vital risk levels and strategies to increase happiness. The most important reason why the study is about "Depression, Anxiety, Stress" and "Happiness", which is one of the important steps of Positive Psychology, is the fact that these issues have been studied very little together. When the related field articles are examined, it is seen that there is a lot of research on depression, anxiety and stress; However, it is seen that there are very few studies that study these issues together with subjective well-being and happiness. This will be the first study in which strategies to increase happiness will be worked on with firefighters. The sample of the study consists of the Fire Brigade employees in the districts of Arnavutköy, Bağcılar, Bahçelievler, Bakırköy, Başakşehir, Bayrampaşa, Beyoğlu, Fatih, Şişli and Zeytinburnu, which are affiliated to the Istanbul European Side Fire Department Directorate work area, after obtaining the necessary permissions from the Istanbul Metropolitan Municipality. 331 male participants between the ages of 20 and 60 participated in the study. In this study, the relational screening model, which is included in general survey research, was used. "Depression-Anxiety-Stress (DASS42) Scale", "Happiness Increasing Strategies Scale", "Life Satisfaction Scale", "Positive Negative Emotion Scale" and Personal Information Form were used as data collection tools. "SPSS 20" package programs were used in data analysis. Levene test, One-Way Variance Analysis (Anova), Kruskal-Wallis Test, Tukey Analysis and Multiple Regression Analysis were used in the statistical analysis of the study. The data obtained at the end of the data analysis process were evaluated in terms of responding positively to the environment, resting the body, satisfying the requests, acting directly towards happiness, performing mental control, fulfilling the requirements of religious belief and the whole scale. In addition, the variables used in the study were discussed in terms of the variables of education level, working year and age. Regression analyzes were used to determine whether sub-dimensions of the strategy to increase happiness predict subjective well-being, depression, anxiety and stress, respectively. The findings were discussed according to the literature and other research results, and some suggestions were made based on these findings.

Keywords: Happiness, Stress, Firefighter.

Giriş

Yıllar boyunca mutluluk kavramının pek çok farklı tanımı yapılmıştır. İnsanlar mutluluğu hayatın amacı olarak ele alarak; mutluluğu ya da mutluluğun nasıl arttırılacağını arayarak cevap bulmaya çalışmışlardır. Türk Dil Kurumu anlamına göre Mutluluk, bütün özelemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, bahtiyarlık, saadatlilik anlamına gelmektedir(TDK, 2020).

Mutluluk yüzyıllardır düşünülse de sistematik olarak araştırılması psikoloji bilimiyle başlamıştır. Dünyada mutluluk ile ilgili çok fazla çalışma yapılmıştır. Mutluluk psikoloji, felsefi, dini, biyolojik vs olmak üzere birçok farklı bilim dalının da araştırma konusu olmuştur. Örnek olarak bilim insanları mutluluğun beyin kimyasıyla ilişkisinde hangi

bölgenin mutluluktan sorumlu olduğu, hangi hormonlar ile mutluluk hissine ulaşıldığını incelenmeye çalışılmıştır; bu hormonlarda meydana gelen sorunların psikolojik dengenin bozulmasına ve hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olduğu söylenebilir(Bülbül ve Giray, 2011).

Literatürde mutluluk, öznel iyi oluş kavramı olarakta geçmektedir. Pozitif psikolojide öznel iyi oluş kavramının alt boyutları olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumundan oluşmaktadır. İlk kez Fordyce (1983) tarafından Mutluluğu artırma stratejilerine yönelik çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Türkiye de ise Yetişkinler için Mutluluğu artırma stratejilerine yönelik çalışmalar ilk kez Eryılmaz (2017) tarafından çalışılmıştır. Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğini Türkçeye uyarlanmasını gerçekleştirmiştir. Eryılmaz (2016)' ın araştırmalarına göre literatürde şimdiye kadar ortaya konan mutluluğu artırma stratejileri içeriği incelendiğinde birtakım ortak noktaların olduğu görülür. Bu bireyler için beş önemli mutluluğu artırma stratejisi mevcuttur. Bu stratejiler çevreden pozitif tepkiler almak, çevreye pozitif tepkiler vermek, istekleri doyumak, dini inancın gereğini yerine getirmek, mutluluğu korumak yani mental kontrol yapmaktır. Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar çevreye pozitif tepkiler vermek, istekleri doyumak, dini inancın gereğini yerine getirmek, mental kontrol yapmak, doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek ve bedeni dinlendirmektir (Eryılmaz, 2017).

Türk Dil Kurumu anlamına göre Stres, ruhsal gerilim olarak belirtilmektedir. Depresyon, kelime anlamı bunalım, çöküntü olarak tanımlanmaktadır(TDK, 2020). Anksiyete ise, görünür bir neden olmaksızın meydana gelen psikolojik uyarılma, gerginlik hissi ve yoğun endişe ile kendini gösteren zihinsel bozukluk olarak belirtilmektedir(DSM-V). Hayatın her noktasında olumsuz durumlar kendini gösterebilmektedir. İnsanlar günlük yaşam içerisinde iş yerinde, evde, okulda, özel hayatta ve sosyal çevrede bir çok olumsuz yaşantı ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu durumda stres olgusu karşımıza çıkmaktadır. Stresin hayatımızda hiç olmaması düşünülemez. Stres seviyesinin ortalama olmasının yapılan işin verimini arttırdığına yönelik çalışmaların olduğu bilinmektedir. Stres düzeyinin yüksek olması hayatımızı kötü etkileyen bir etmen haline geldiğini göstermektedir. Stresin fazla olması durumu sonucunda kişinin beden sağlığı ile beraber ruh sağlığı da olumsuz etkilenmektedir. Bu durumda depresyon ve anksiyetenin artmasına neden olduğu söylenebilir.

Dünya Sağlık Örgütü 2015 yılı verilerini dikkate alarak Depresyon ile ilgili en son 3 Ocak 2017 tarihinde bir kitapçık çıkartmıştır. Bu kitapçıkta bilgileri göre küresel düzeyde 300 milyondan fazla insanın Depresyondan, 264 milyon insanında Anksiyeteden muzdarip olduğu tahmin edilmiştir. Yani dünya nüfusunun% 4,4' üne eşdeğer olarak belirtmektedir(e-psikiyatri). Günümüze geldiğimizde değişen dünyamızda bu değerlerin artmış olacağı düşünülmektedir. Stres için kontrol edilemediğinde ruh sağlığının bozulma riskini artırdığı söylenebilir. Dünya Sağlık Teşkilatı depresyonu geleceğin en büyük sağlık sorunu olarak ilan etmiştir(WHO). Literatüre bakıldığında Depresyon, Anksiyete, Stres konularının ergen, öğrenci, öğretmen ve aileyle çok fazla çalışıldığı çalışma mevcuttur. Bu noktada arama, kurtarma işlevlerini yerine getiren insani yardım çalışanları olan itfaiye çalışanlarının yapmış oldukları iş gereği hayati risklerinin fazla olduğu ve travmatik olaylara şahit oldukları bilinmektedir. Alanyazında psikoloji disiplini içerisinde itfaiye çalışanlarıyla çalışılmış çok az çalışmanın gerçekleştirilmiş olduğu görülmüştür. Alanda çok fazla çalışılan Depresyon, Anksiyete, Stres konularının itfaiye çalışanlarıyla neredeyse hiç çalışılmamış olması; öneminin farkına varılmadığını göstermektedir.

‘‘ Bir günde en fazla kaç ölü görebilirsiniz? ‘‘

‘‘ Yanık kokusu almak istemediğiniz için aylarca et, tavuk yiyemediğiniz oldu mu? ‘‘

“ Siz hiç yarım saat önce oturup güldüğünüz arkadaşınızı yanarken gördünüz mü? ”
“ Olay olan bir yerdeki parçalanmış insan bedenlerini bile bizim topladığımızı biliyor muydunuz? ”

Bu sorular, anketleri uygulama sürecinde itfaiye çalışanlarının sordukları sorulardır. Travmatik durumlarla ne kadar karşı karşıya kaldıklarını bu sorulardan anlayabiliriz. İtfaiye çalışanlarının karşılaştıkları travmatik durumlar öznel iyi oluşlarını etkilemektedir. Dünya ve Türkiye literatüründe itfaiye çalışanlarıyla ilgili pozitif psikoloji araştırmaları vardır; ama öznel iyi oluşu, mutluluğu artırma ile ilgili bilimsel araştırmaya rastlanmamıştır. İtfaiye çalışanlarıyla Mutluluğu artırma stratejilerinin çalışıldığı ilk çalışma olacaktır. Bu nedenle çalışma, alan için önem arz etmektedir. Literatüre katkı sağlamaktadır.

Araştırmanın Amacı

İtfaiye çalışanlarının Depresyon, Anksiyete, Stres Belirtileri ile Mutluluğu Artırma Stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır. İtfaiye çalışanlarıyla Mutluluğu artırma stratejilerinin çalışıldığı ilk çalışma olacaktır. Bu çalışma Depresyon, Anksiyete, Stres Belirtileri konularının Mutluluk gibi Pozitif Psikolojinin önemli bir kavramıyla ele alınması açısından önem taşımaktadır. Literatüre baktığımızda Psikoloji disiplini içerisinde İtfaiye çalışanlarıyla ilgili çok az çalışma bulunmaktadır. Bu anlamda İtfaiye çalışanlarıyla Mutluluğu Artırma Stratejilerinin ilk defa çalışılmasının alana önemli bir katkı sağlaması amaçlanmaktadır. Alanyazında Depresyon, Anksiyete, Stres konularının ergen, öğrenci, öğretmen ve aileyle çok fazla çalışıldığı görülmüştür. Bu anlamda çalışmanın itfaiye çalışanlarıyla gerçekleştirilmesinin alana çeşitlilik sağlaması hedeflenmektedir. Bu alanda çalışan araştırmacılara yol gösterici olması hedeflenir.

Bu çalışmanın amacı İtfaiye çalışanlarının Depresyon, Anksiyete, Stres Belirtileri ile Mutluluğu Artırma Stratejileri arasındaki ilişkisini araştırmaktır. Bu amaç kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- İtfaiye çalışanlarının çalışanlarının depresyon düzeyleri ile mutluluğu artırma stratejileri değişkenleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
- İtfaiye çalışanlarının anksiyete düzeyleri ile mutluluğu artırma stratejileri değişkenleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
- İtfaiye çalışanlarının stres düzeyleri ile mutluluğu artırma stratejileri değişkenleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
- İtfaiye çalışanlarının depresyon, anksiyete, stres düzeyleri; yaş, eğitim durumu, meslekte çalışma yıllarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- İtfaiye çalışanlarının mutluluğu artırma stratejileri; yaş, eğitim durumları, meslekte çalışma yıllarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Çalışmanın bu kısmında araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel tekniklere değinilmiştir. Bu araştırma da itfaiye çalışanlarının depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin mutluluğu artırma stratejileri değişkenleri açısından inceleyen genel tarama modeline giren ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Örneklem/Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini, 2020 yılında İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanlığından gerekli izinlerin alınmasıyla İstanbul Avrupa Yakası İtfaiye Şube Müdürlüğü çalışma alanına

bağlı; Arnavutköy, Bağcılar, Bahçelievler, Bakırköy, Başakşehir, Bayrampaşa, Beyoğlu, Fatih, Şişli ve Zeytinburnu ilçelerinde bulunan İtfaiye çalışanları oluşturmaktadır. Yapılan çalışma gizlilik ve gönüllülük esasına göre yapılmış olup, bilimsel veri toplamayı amaçlamaktadır. Araştırmaya 20 – 60 yaş arasında yer alan 331 erkek katılmıştır. Kadın katılımcı bulunmamaktadır.

Veri Toplama Aracı ve Uygulama

Araştırmada da Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS 42), Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif Negatif Duygu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu veri toplama aracı olarak kullanılmış ve veriler SPSS programına girilmiştir. Kullanılan ölçekler ve kişisel bilgi formu toplamı 101 maddeden oluşmaktadır. Araştırma esnasında İstanbul Avrupa Yakası İtfaiye Şube Müdürlüğü çalışma alanına bağlı itfaiye çalışanlarına gönüllülük esasına göre ölçek formları dağıtılarak araştırmaya katkı sağlamaları istenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Veri toplama araçlarından ilki, araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formudur.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS 42): Türkçe uyarlaması ile geçerlilik-güvenilirlik analizleri Bilgel ve Bayram (2010) tarafından yapılan DASS-42 (Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği) kullanılmıştır. 42 maddeden oluşan ve 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçekte soruların ilk 14'ü depresyon, ikinci 14'ü anksiyete ve son 14'lük kısım ise stres boyutlarına ait soruları içermektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği: İlk kez Fordyce (1983) tarafından Mutluluğu artırma stratejilerine yönelik çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Eryılmaz (2017) tarafından yapılmıştır. Yetişkinler için mutluluğu artırma stratejilerini ölçmek amacıyla geliştirilen 28 maddeden oluşan, 5'li likert tipi bir ölçektir. Çevreye pozitif tepki vermek, bedeni dinlendirmek, istekleri doyumak, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemek, mental kontrol yapmak ve dini inancın gereğini yerine getirmek olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kabul edilmektedir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Dağlı ve Baysal (2016) tarafından ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Yaşam Doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçek 5 maddeden oluşan, 7'li likert tipi, tek boyutlu, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

Pozitif Negatif Duygu Ölçeği: Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. 10 olumlu ve 10 olumsuz duyguyu içeren bir ölçektir. Ölçek güvenilir bir ölçme aracı olarak kabul edilmektedir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler "SPSS 20" paket programı kullanılarak istatistiksel analizleri yapılmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizlerinde Levene testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova), Kruskal-Wallis Testi, Tukey Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi kullanıldı. Araştırmada demografik değişkenler açısından katılımcıların ölçek puanlarının farklılaşp farklılaşmadığı ele alındı.

Bulgular

Bu kısımda araştırma sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan değişkenler; Eğitim Durumu, Yaş ve Çalışma Yılı değişkenleri açısından ele

alınmıştır. Mutluluğu Artırma Stratejisi alt boyutlarının sırasıyla Öznel İyi Oluş, Depresyon, Anksiyete ve Stresi yordayıp yordamadığına yönelik regresyon analizlerine yer verilmiştir.

Tablo 1: Araştırmada kullanılan değişkenlerin puanlarının “Eğitim Durumu” değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi tablosu

Değişkenler		KT	df	KO	F	Sig.
Çevreye Pozitif Tepki Vermek	G.arası	49,728	3	16,576	1,008	,389
	G.içi	5378,097	327	16,447		
	Toplam	5427,825	330			
Bedeni Dinlendirmek	G.arası	23,691	3	7,897	,397	,756
	G.içi	6511,034	327	19,911		
	Toplam	6534,725	330			
İstekleri Doyurmak	G.arası	43,710	3	14,570	1,091	,353
	G.içi	4366,223	327	13,352		
	Toplam	4409,934	330			
Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranış	G.arası	132,749	3	44,250	1,833	,141
	G.içi	7893,662	327	24,140		
	Toplam	8026,411	330			
Mental Kontrol Yapmak	G.arası	23,054	3	7,685	,400	,753
	G.içi	6281,581	327	19,210		
	Toplam	6304,634	330			
Dini İnancın Gereklerini Yapmak	G.arası	43,069	3	14,356	,798	,495
	G.içi	5879,378	327	17,980		
	Toplam	5922,447	330			
Depresyon	G.arası	48,975	3	16,325	,562	,640
	G.içi	9498,886	327	29,049		
	Toplam	9547,861	330			
Stres	G.arası	128,522	3	42,841	1,121	,341
	G.içi	12455,285	326	38,206		
	Toplam	12583,806	329			
Anksiyete	G.arası	25,167	3	8,389	,375	,771
	G.içi	7322,791	327	22,394		
	Toplam	7347,958	330			

* $p < .05$

Tablo 1’de görüldüğü gibi;

Katılımcıların mutluluğu artırma stratejilerinin, depresyon, stres ve anksiyete puanlarının “Eğitim Durumu” grupları arasından fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA) yapılmıştır. Araştırmada kullanılan değişkenler “Eğitim Durumu” değişkenleri açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çevreye Pozitif Tepki Vermek, Bedeni Dinlendirmek, İstekleri Doyurmak, Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranış Sergilemek, Mental Kontrol Yapmak, Dini İnancın Gereklerini Yapmak, Depresyon, Anksiyete ve Stres alt boyutu

puanlarının “Eğitim Durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi(ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 2. Katılımcıların ölçek puanlarının “Eğitim Durumu” değişkenine göre Kruskal-Wallis testi sonuçları

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss	Sıra		
					Ortalaması	Medyan	X ²
Öznel İyi Oluş	Lise	153	37,91	12,73	166,66	36,00	7,42
	Önlisans	54	41,31	11,65	194,99		
	Lisans	101	35,87	11,20	152,92		
	Y.Lisans	23	35,26	8,96	150,98		

*p<.05

Tablo 2’de katılımcıların ölçek puanlarının aritmetik ortalamalarının “Eğitim Durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Kruskal-Wallis testi sonucunda, gruplar arasında öznel iyi oluş açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 3: Araştırmada kullanılan değişkenlerin puanlarının “Yaş” değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi tablosu

Değişkenler		KT	df	KO	F	Sig.
Çevreye Pozitif Tepki Vermek	G.arası	21,843	3	7,281	,440	,724
	G.içi	5405,982	327	16,532		
	Toplam	5427,825	330			
Bedeni Dinlendirmek	G.arası	32,850	3	10,950	,551	,648
	G.içi	6501,875	327	19,883		
	Toplam	6534,725	330			
İstekleri Doyurmak	G.arası	48,031	3	16,010	1,200	,310
	G.içi	4361,902	327	13,339		
	Toplam	4409,934	330			
Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranış	G.arası	82,024	3	27,341	1,125	,339
	G.içi	7944,387	327	24,295		
	Toplam	8026,411	330			
Mental Kontrol Yapmak	G.arası	70,020	3	23,340	1,224	,301
	G.içi	6234,615	327	19,066		
	Toplam	6304,634	330			
Dini İnancın Gereklerini Yapmak	G.arası	22,303	3	7,434	,412	,744
	G.içi	5900,144	327	18,043		
	Toplam	5922,447	330			
Depresyon	G.arası	76,048	3	25,349	,875	,454
	G.içi	9471,813	327	28,966		

	Toplam	9547,861	330			
Stres	G.arası	255,943	3	85,314	2,256	,082
	G.içi	12327,863	326	37,816		
	Toplam	12583,806	329			
Anksiyete	G.arası	64,812	3	21,604	,970	,407
	G.içi	7283,146	327	22,273		
	Toplam	7347,958	330			

*p<.05

Tablo 3’de görüldüğü gibi;

Katılımcıların mutluluğu artırma stratejilerinin, depresyon, stres ve anksiyete puanlarının “Yaş” grupları arasından fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların mutluluğu artırma stratejilerinin, depresyon, stres ve anksiyete puanlarının “Yaş” grupları arasından fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA) yapılmıştır. Araştırmada kullanılan değişkenler “Yaş” değişkenleri açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çevreye Pozitif Tepki Vermek, Bedeni Dinlendirmek, İstekleri Doyurmak, Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranış Sergilemek, Mental Kontrol Yapmak, Dini İnancın Gereklilerini Yapmak, Depresyon, Anksiyete ve Stres alt boyutu puanlarının “Yaş” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi(ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4. Katılımcıların ölçek puanlarının “Yaş” değişkenine göre Kruskal-Wallis testi sonuçları

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	Ss	Sıra		
					Ortalaması	Medyan	X ²
Öznel İyi Oluş	21-30	59	39,62	11,29	183,62	36,00	7,12
	31-40	188	36,28	11,63	155,23		
	41-50	76	38,94	13,26	173,61		
	51-60	8	43,25	8,68	216,88		

*p<.05

Tablo 4’te katılımcıların ölçek puanlarının aritmetik ortalamalarının “Yaş” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Kruskal-Wallis testi sonucunda, gruplar arasında öznel iyi oluş açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırmada kullanılan değişkenler “Eğitim Durumu” ve “Yaş” değişkenleri açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmada kullanılan değişkenler “Çalışma Yılı” değişkenleri açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ve Tablo 5’te yer verilmiştir.

Tablo 5: Araştırmada kullanılan değişkenlerin puanlarının “Çalışma Yılı” değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi tablosu

Değişkenler		KT	df	KO	F	Sig.
Çevreye Pozitif Tepki Vermek	G.arası	3,370	3	1,123	,068	,977

	G.içi	5424,455	327	16,589		
	Toplam	5427,825	330			
Bedeni Dinlendirmek	G.arası	70,454	3	23,485	1,188	,314
	G.içi	6464,271	327	19,768		
	Toplam	6534,725	330			
İstekleri Doyurmak	G.arası	90,310	3	30,103	2,279	,079
	G.içi	4319,623	327	13,210		
	Toplam	4409,934	330			
Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranış	G.arası	103,176	3	34,392	1,419	,237
	G.içi	7923,235	327	24,230		
	Toplam	8026,411	330			
Mental Kontrol Yapmak	G.arası	8,073	3	2,691	,140	,936
	G.içi	6296,562	327	19,256		
	Toplam	6304,634	330			
Dini İnançın Gereklerini Yapmak	G.arası	104,391	3	34,797	1,956	,120
	G.içi	5818,057	327	17,792		
	Toplam	5922,447	330			
Depresyon	G.arası	99,245	3	33,082	1,145	,331
	G.içi	9448,616	327	28,895		
	Toplam	9547,861	330			
Stres	G.arası	210,621	3	70,207	1,850	,138
	G.içi	12373,185	326	37,955		
	Toplam	12583,806	329			
Anksiyete	G.arası	71,551	3	23,850	1,072	,361
	G.içi	7276,407	327	22,252		
	Toplam	7347,958	330			
Öznel İyi Oluş	G.arası	2150,516	3	716,839	5,183	,002*
	G.içi	45229,587	327	138,317		
	Toplam	47380,103	330			

*p<.05

Tablo 5'te görüldüğü gibi;

Araştırmada kullanılan değişkenler çalışma yılı değişkenleri açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Çevreye Pozitif Tepki Vermek, Bedeni Dinlendirmek, İstekleri Doyurmak, Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranış Sergilemek, Mental Kontrol Yapmak, Dini İnançın Gereklerini Yapmak, Depresyon, Anksiyete ve Stres alt boyutu puanlarının “çalışma yılı” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi(ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Öznel iyi oluş alt boyutu puanlarının “çalışma yılı” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans

analizi(ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.[$F(3,327)= 5.183$; $p< .05$].

Farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek için Tukey analizi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre farklılığın 1-5 yıl ($\bar{X}=40.40$) ile 11-20 yıl ($\bar{X}=35.85$) ve 11-20 yıl($\bar{X}=35.85$) ile 20 yıl ve üzeri ($\bar{X}=42.13$) gruplar arasından kaynaklandığı bulunmuştur.

Mutluluğu artırma stratejilerinin alt boyutlarının öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığına yönelik regresyon analizleri için öncelikle varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Test sonucuna göre p değeri .05'ten büyük olduğundan varyansları homojen dağılmıştır. Bu nedenle varyansların homojenliği koşuluna uymayan değişkenler analiz dışı bırakılarak regresyon analizi yapılabilmektedir.

Tablo 6: Katılımcıların Mutluluğu Artırma Stratejileri Düzeylerinin Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız değişkenler	Standart				
	B	Hata	Beta	t	p
Sabit	15,397	3,118		4,938	,000*
Çevreye Pozitif Tepki Vermek	,465	,180	,157	2,589	,010*
İstekleri Doyurmak	,712	,220	,217	3,234	,001*
Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranış	-,170	,170	-,070	-1,000	,318
Mental Kontrol Yapmak	,226	,195	,082	1,159	,247
Dini İnançın Gereklerini Yapmak	,309	,170	,109	1,819	,070

* $p < .05$ $F=11,594$ ** $R=0,38$ $R^2=0,151$

Tablo 6'da görüldüğü gibi;

Katılımcıların mutluluğu artırma stratejileri düzeylerinin öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu elde edilen regresyon katsayısı anlamlı bulunmuştur.($R=0.38$; $R^2=0.151$; $F=11.954$; $p<.05$). Değişkenlerden mutluluğu artırma stratejisinin alt boyutu olan çevreye pozitif tepki vermek ve istekleri doyurmak yordayıcılık özelliği göstermiştir. Çevreye pozitif vermek öznel iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde açıklamaktadır ($\beta=.157$; $p<.05$). Yordayıcılık özelliği gösteren diğer değişken olan istekleri doyurmak öznel iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde açıklamaktadır ($\beta=.217$; $p<.05$).

Tablo 7: Katılımcıların Mutluluğu Artırma Stratejileri Düzeylerinin Depresyon Düzeylerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız değişkenler	Standart				
	B	Hata	Beta	t	P
Sabit	8,413	1,501		5,605	,000*
Çevreye Pozitif Tepki Vermek	-,074	,085	-,056	-,872	,384
Bedeni Dinlendirmek	-,155	,089	-,128	-1,741	,083
İstekleri Doyurmak	-,276	,109	-,188	-2,532	,012*
Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranış	,262	,080	,240	3,253	,001*
Mental Kontrol Yapmak	-,018	,097	-,015	-,185	,854

Dini İnançın Gereklerini Yapmak	,074	,082	,058	,901	,368
---------------------------------	------	------	------	------	------

* $p < .05$ $F=3,143$ ** $R=0,23$ $R^2=0,055$

Tablo 7’de görüldüğü gibi;

Katılımcıların mutluluğu artırma stratejileri düzeylerinin depresyon düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu elde edilen regresyon katsayısı anlamlı bulunmuştur. ($R=0,23$; $R^2=0,055$; $F=3,143$; $p<.05$). Değişkenlerden mutluluğu artırma stratejisinin alt boyutu olan istekleri doyumak ve doğrudan mutluluğa yönelik davranış gösterme yordayıcılık özelliği göstermiştir. Yordayıcılık özelliği gösteren istekleri doyumak katılımcıların depresyon düzeylerini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde açıklamaktadır ($\beta=-.188$; $p<.05$). Doğrudan mutluluğa yönelik davranış gösterme ise depresyonu pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde açıklamaktadır ($\beta=.240$; $p<.05$).

Tablo 8: Katılımcıların Mutluluğu Artırma Stratejileri Düzeylerinin Anksiyete Düzeylerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız değişkenler	Standart				
	B	Hata	Beta	t	P
Sabit	6,580	1,311		5,019	,000*
Çevreye Pozitif Tepki Vermek	-,049	,072	-,042	-,677	,499
Bedeni Dinlendirmek	-,148	,074	-,139	-1,984	,048*
İstekleri Doyurmak	-,209	,096	-,162	-2,184	,030*
Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranış	,206	,068	,216	3,035	,003*
Dini İnançın Gereklerini Yapmak	,092	,071	,082	1,296	,196

* $p < .05$ $F=3,189$ ** $R=0,21$ $R^2=0,047$

Tablo 8’de görüldüğü gibi;

Katılımcıların mutluluğu artırma stratejileri düzeylerinin anksiyete düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu elde edilen regresyon katsayısı anlamlı bulunmuştur. ($R=0,21$; $R^2=0,047$; $F=3,189$; $p<.05$). Değişkenlerden mutluluğu artırma stratejisinin alt boyutu olan bedeni dinlendirmek, istekleri doyumak ve doğrudan mutluluğa yönelik davranış gösterme yordayıcılık özelliği göstermiştir. Yordayıcılık özelliği gösteren bedeni dinlendirmek katılımcıların anksiyete düzeylerini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde açıklamaktadır ($\beta=-.139$; $p<.05$). Yordayıcılık özelliği gösteren diğer değişken olan istekleri doyumak katılımcıların anksiyete düzeylerini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde açıklamaktadır ($\beta=-.162$; $p<.05$). Yordayıcılık gösteren son değişken doğrudan mutluluğa yönelik davranış gösterme ise anksiyeteyi pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde açıklamaktadır ($\beta=.216$; $p<.05$).

Tablo 9: Katılımcıların Mutluluğu Artırma Stratejileri Düzeylerinin Stres Düzeylerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız değişkenler	Standart				
	B	Hata	Beta	t	p
Sabit	10,926	1,735		6,297	,000*
Çevreye Pozitif Tepki Vermek	,089	,098	,058	,904	,367
Bedeni Dinlendirmek	-,235	,098	-,169	-2,399	,017*

Mental Kontrol Yapmak	,016	,107	,012	,153	,878
Dini İnançın Gereklerini Yapmak	,019	,095	,013	,197	,844

* $p < .05$ $F=1,813$ ** $R=0,14$ $R^2=0,022$

Tablo 9’da görüldüğü gibi;

Katılımcıların mutluluğu artırma stratejileri düzeylerinin stres düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu elde edilen regresyon katsayısı anlamlı bulunmuştur. ($R=0.14$; $R^2=0.022$; $F=1.813$; $p<.05$). Değişkenlerden sadece mutluluğu artırma stratejisinin alt boyutu olan bedeni dinlendirmek yapmak yordayıcılık özelliği göstermiştir. Yordayıcılık özelliği gösteren bedeni dinlendirmek katılımcıların stres düzeylerini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde açıklamaktadır ($\beta=-.169$; $p<.05$).

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmaya göre itfaiye çalışanlarının mutluluğu artırma stratejileri düzeylerinin, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin; eğitim durumu, yaş ve çalışma yılına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İtfaiye çalışanlarının Öznel iyi oluş düzeylerinin, yaş ve eğitim durumuna göre farklılaşmadığı; sadece çalışma yılına göre farklılaşmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma yılı fazla olan itfaiye çalışanlarının, çalışma yılı az olanlara göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Literatürde benzer çalışmalara bakıldığında, itfaiye çalışanlarının çalışma yılları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak alanyazında yer alan Zafer (2016)’nın İtfaiye çalışanlarının, çalışma süreleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerini ilişkilendiren çalışması sonucunda, anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. Alanyazında, öğretmenlerin kıdem düzeyleri ile bilişsel farkındalık stratejisi düzeylerini ilişkilendiren bir çalışmaya göre Yıldırım (2012), mesleki kıdem süreleri 1-5 yıl arası olan öğretmenlerin, 6 yıl ve üzeri mesleki kıdem süresine sahip öğretmenlere göre öğrenme-öğretme ortamlarında bilişsel farkındalık stratejilerini daha az kullandıklarını belirlemiştir. Yine Kazu ve Yıldırım (2013) da çalışmasında benzer sonuçlar elde ederek mesleki kıdem süresi fazla olan öğretmenlerin, mesleki kıdem süresi az olan öğretmenlere göre daha fazla bilişsel farkındalık stratejisi kullandıklarını bulmuşlardır. Aydemir (2018) de öğretmenlerin kıdem düzeyleri ile merhamet düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmaya göre merhamet düzeyinin “1-5” ve “6-10” kıdem yıllarında düşük olduğu, “11-15”, “16-20” ve “21-25” kıdem yıllarında yükseldiği, “26 ve üzeri yıl” kıdem yıllarında düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Değişkenlerden mutluluğu artırma stratejisinin alt boyutu olan doğrudan mutluluğa yönelik davranış gösterme, Depresyon ve Anksiyete düzeyini yordayıcılık özelliği göstermiştir. Pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde açıklamaktadır. İtfaiye çalışanları doğrudan mutluluğa yönelik davranışlarını arttırdıklarında depresyon ve anksiyete düzeylerinde de artış yaşanmaktadır. Kültürümüzde fazlaca kullandığımız “Çok gülme sonra ağlarsın “ ya da “ Çok güldük şimdi başımıza bir şey gelecek” gibi günlük söyleyişlerinde bu sonucu etkilediği düşünülmektedir (Sarı, 2016). Bu konuyla ilgili literatür taramasına bakıldığında karşımıza “mutluluk korkusu” kavramı çıkmaktadır.

Mutluluk korkusu, mutluluğun ardından geleceğini düşündüğü kötü olayların işareti olabileceği düşüncesi ile bireylerin kendi mutluluklarını engellemeleri olarak ifade edilebilir. Mutluluk korkusunun doğu kültürlerinde daha fazla görülebileceğine dair görüşler mevcuttur (Bryant ve Veroff, 2007; Jashonloo, 2013; akt. Özen, 2019). Bireyler mutlu bir olayın ardından başlarına kötü bir şey geleceğinden korkuyorsa hissettikleri mutluluk ve yaşam memnuniyetleri azalabilmektedir (Demirci, Ekşi, Kardeş ve Dinçer, 2016). Özen

(2019)'in Üniversite öğrencilerinde obsesif inançlar ile mutluluk korkusunu ilişkilendiren çalışması sonucunda obsesif inançlar ölçeği toplam/alt ölçek puanları arttıkça mutluluk korkusu ölçeği puanlarının da artacağını belirlemiştir. Kuru (2017), örneklemini klinik olmayan 128'i kadın ve 153'ü erkek bireyin oluşturduğu 'Genç Yetişkinlikte Obsesif İnanışların Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Sosyodemografik Verilerle İncelenmesi' isimli araştırmasında, oxford mutluluk ölçeği puanları ile obsesif inanışlar ölçeği puanları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Mutluluk korkusu kavramıyla incelediğimizde literatürdeki çalışmalarla benzer sonuçlara ulaşılmıştır. İtfaiye çalışanları yaşadıkları travmatik olayların etkisiyle doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergiledikleri zaman kendilerini iyi hissetmeme, suçluluk duyma veya mutluluk içinde olmayı anlamsız bulma gibi duygu-düşünce ihtimalleri göz önünde bulundurulabilir. Kurumdaki alarmları çaldığında olay yerine gittiklerinde olumsuz bir olayla karşılaşma ihtimalleri olduğundan doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemenin onlara anlamsız gelme durumu söz konusu olabilir.

Çalışmada elde edilen bulgulara göre; itfaiye çalışanlarının, eğitim durumuna göre stres puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Aydın (2020)' in İtfaiyecilerin algıladıkları stres düzeyinin uyku ve yeme bozuklukları ile ilişkisini incelediği çalışmasına göre eğitim durumuna göre algılanan stres ölçeği puanları arasında ilişki görülmediği sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmayla benzer sonuç elde edilmiştir. İtfaiye çalışanlarının eğitim düzeylerinde çeşitlilik olduğu görülmüştür. Anket uygulama sürecinde yapılan görüşmelerde hukuk mezunu olan, 6 dil bilen çevirmenlerinin olduğu çeşitli meslek gruplarını bünyesinde barındıran bir meslek grubu olduğu fark edilmiştir.

Değişkenlerden mutluluğu artırma stratejisinin alt boyutu olan bedeni dinlendirmek, Stres düzeyini yordayıcılık özelliği göstermiştir. Negatif yönde ve anlamlı bir şekilde açıklamaktadır. İtfaiye çalışanları bedeni dinlendirme durumlarını arttırdıklarında stres düzeylerinde düşüş yaşanmaktadır. Belediye İtfaiye Yönetmeliği'ne göre İtfaiye hizmetleri resmi tatil günleri de dâhil olmak üzere, 24 saat esasına göre yürütülür. İtfaiye personelinin çalışma saatleri vardiyalar şeklinde düzenlenir(T.C. Resmi Gazete, 21 Ekim 2006, sayı: 26326). İtfaiye çalışanlarının 24 saat iş, 48 saat istirahat şeklinde bir çalışma düzenleri mevcuttur. Bu durumda bedeni dinlendirmek itfaiye çalışanlarına iyi gelmektedir.

Yapılan çalışma kapsamında araştırmacılara şunlar önerilmektedir:

- Yeterli araştırma yapılmadığı tespitinden hareketle Psikoloji disiplini içerisinde ihmal edildiği düşünülen itfaiye çalışanlarına yönelik çalışmalar arttırılabilir.
- Araştırma farklı örneklem ve farklı değişkenlerle birlikte yapılabilir.
- Depresyon, Anksiyete, Stres ve Mutluluğu Artırma Stratejileri arasındaki ilişkinin Avrupa Yakası – Anadolu Yakasını kapsayacak şekilde ya da başka şehir örneklemelerini seçerek daha geniş bir çalışma grubu ve daha çok faktörlü olarak araştırılmasını öneriyoruz.
- İtfaiye çalışanlarının karşılaştıkları olumsuz yaşantıların psikolojik sorunları artırıcı etkisini dikkate alarak Büyük Şehir Belediyelerinin itfaiye çalışanlarına psikolojik danışma hizmetlerinin sunulması konusunda daha duyarlı davranmalarını öneriyoruz.
- Öznel iyi oluş düzeylerini destekleyici psikososyal programlar geliştirilebilir.

Kaynakça

- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2014). Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı (DSM-5), Tanı ölçütleri el kitabı. (Çev: Köroğlu,E.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Özgün çalışma 2013)
- Aydemir, A. (2018). *Öğretmenlerdeki Merhamet Düzeylerinin Cinsiyet, Kıdem, Branş Ve Algılanan Anne-Baba Tutumlarına Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans

- Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara
- Aydın, F. (2020). *Türkiye'deki İtfaiyecilerin Algıladıkları Stres Düzeyinin Uyku ve Yeme Bozuklukları İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul
- Baysal, N. ve Dağlı, A. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı: 59, s. 1250-1262.
- Belediye İtfaiye Yönetmeliği. (2006, 21 Ekim). T.C. Resmi Gazete (Sayı: 26326). Erişim adresi: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2006/10/20061021-6.htm>
- Bilgel, N., & Bayram, N. (2010). Turkish Version of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42): Psychometric Properties. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 47(2).
- Bryant, F. B. & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Bülbül, Ş., Giray, S. (2011). Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, Cilt:11, s. 113-123.
- Demirci, İ., Ekşi, H. Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2016). Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4); 2057-2072.
- Depresyon! 2020 De İkinci Ölüm Sebebi. (2006, 25 Nisan). www.e-psikiyatri.com
- Depression and Other Common Mental Disorders-Global Health Estimates. (2017, 31 January). <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>
- Eryılmaz, A. (2016). *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı:Teoriden Uygulamaya - Pozitif Psikoloji* (2. Baskı). İstanbul.
- Eryılmaz, A. (2017). Yetişkinler için Mutluluğu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Journal of Mood Disorders*. 7(2),116-123.
- Fordyce MW. A program to increase happiness: further studies. *J Couns Psychol*. 1983;30(4):483-98.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46); 19-26.
- Joshanloo, M. (2013).The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54, 647-651.
- Sarı, T. ve Çakır, G. (2016). Mutluluk Korkusu İle Öznel Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 5, Özel Sayı, Makale No:25
- Kazu, H. ve Yıldırım, N. (2013). Öğretmenlerin bilişsel farkındalık stratejilerini kullanma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılması, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(4), 323-342.
- Kuru, E. (2017).Genç yetişkinlikte obsesif inançların mutluluk üzerindeki etkisinin sosyodemografik verilerle incelenmesi. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 74, Mersin.
- Özen, F. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Obsesif İnançların Mutluluk Korkusunu Yordayıcılığının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi, Mersin
- TDK (Türk Dil Kurumu) (2020). *Genel Açıklamalı Sözlük*. Ankara: TDK Yayınları.
- Yıldırım, N. (2012). Öğretmenlerin Öğrenme-Öğretme Ortamlarında Bilişsel Farkındalık Stratejilerini Kullanma Düzeyleri (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Elazığ.
- Zafer. M. (2016). *İtfaiye Çalışanlarında Psikolojik Dayanıklılık Ve Kendini Sabotaj Düzeylerinin İncelenmesi: İstanbul İtfaiyesi Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul