

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

MUTLULUĞUN YORDAYICILARI OLARAK
ÖZGECİLİK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bahar ELÇEOĞLU

İstanbul

Şubat, 2024

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

MUTLULUĞUN YORDAYICILARI OLARAK ÖZGECİLİK VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bahar ELÇEOĞLU

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

İstanbul

Şubat, 2024

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

Üye Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Üye Doç. Dr. İbrahim TAŞ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Özgecilik ve Psikolojik Sağlamlığın Rolü**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

İmza
Bahar ELÇEOĞLU

ÖN SÖZ

Bu akademik çalışmada; Yüksek lisans eğitim ve tez araştırma süresince beni destekleyen ve yol gösteren, kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ'a teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim sürecinde ufkumu geliştiren İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nin saygıdeğer hocası Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU'ya ve öteki hocalarıma da teşekkür ederim. Ayrıca uygulama aşamasında ankete katılım gösteren katılımcılara, bana destek olan değerli arkadaşlarıma, her daim yüreğimde hissettiğim sevgili anneme ve her zaman yanımda duran sevgili kardeşlerime teşekkür ederim.

Bahar ELÇEOĞLU

İstanbul-2024

ÖZET
MUTLULUĞUN YORDAYICILARI OLARAK ÖZGECİLİK
VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ROLÜ
BAHAR ELÇEOĞLU

Yüksek lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

Şubat, 2024 – 104 sayfa

Bu araştırmanın amacı, Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Özgecilik ve Psikolojik Sağlamlığın Rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Bu nedenler araştırma ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri İstanbul İlinin Başakşehir ve Küçükçekmece ilçesinin 18 ile 31 yaş üstü 278'si kadın, 244'ü erkek olan toplamda 522 yetişkin bireylerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada özgecilik, mutluluk ile kısa psikolojik sağlamlık ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen puanların normallik testi sonuçları doğrultusunda; t testi, tek yönlü varyans analizi ve korelasyon teknikleri ile bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini yordanması için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre özgecilik ölçeği puanları, mutluluk ölçek puanları ile kısa psikolojik sağlamlık ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. t testi sonuçlarına göre; kadın bireylerin özgecilik puanları erkek bireylerin özgecilik puanlarında da yüksektir. Kadın bireylerin mutluluk puanları erkek bireylere göre daha yüksektir. Dışa dönük bireylerin özgecilik, mutluluk ve psikolojik sağlamlık puanları içedönük bireylere göre daha yüksektir. Anne-baba aşırı hoşgörülü tutuma sahip bireyleri özgecilik ve mutluluk puanları ile demokratik tutma sahip olanların ise psikolojik sağlamlığı daha yüksektir. Özgecilik ile psikolojik sağlamlık ölçeklerinin mutluluk üzerinde yordayıcı anlamlı ilişki bulunmuştur. Adı geçen değişkenlerin mutluluğu % 19'nu açıklamaktadır. Genel olarak bulgular tartışılmış, yorumlanmış ve öneride bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Yetişkin, Özgecilik, Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık

ABSTRACT
THE ROLE OF ALTROUSM AND PSYCHOLOGICAL
RESILIENCE AS PREDICTORS OF HAPPINESS

Master, Guidance and Psychological Counseling

Bahar ELÇEOĞLU

Thesis Advisor: Asst. Prof. Besra TAŞ

February, 2024 – 104 page

This research aims to examine the Role of Altruism and Psychological Resilience as Predictors of Happiness. For these reasons, the research was carried out with the relational scanning model. The data of the research was conducted with a total of 522 adult individuals, 278 of whom were women and 244 of whom were men, aged between 18 and 31, in Başakşehir and Küçükçekmece districts of Istanbul Province. Altruism, happiness and short psychological resilience scales were used in the research. In line with the normality test results of the scores obtained in the research; Multiple regression analysis was used to predict the effects of independent variables on the dependent variable with t test, one-way analysis of variance and correlation techniques. According to the research findings, there is a positive significant relationship between altruism scale scores, happiness scale scores and short psychological resilience scale scores. According to t test results; The altruism scores of female individuals are also higher than the altruism scores of male individuals. Happiness scores of female individuals are higher than male individuals. Extrovert individuals have higher altruism, happiness and psychological resilience scores than introvert individuals. Individuals whose parents have overly permissive attitudes have higher altruism and happiness scores, and those with democratic attitudes have higher psychological resilience. A significant predictive relationship was found between altruism and psychological resilience scales on happiness. The mentioned variables explain 19% of happiness. In general, the findings were discussed, interpreted and suggestions were made.

Key words: Adult, Altruism, Happiness, Psychological Resilience

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR.....	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1.Problem.....	1
1.2. Amaç.....	4
1.3.Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar.....	5
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar.....	6

İKİNCİ BÖLÜM

ÖZGECİLİK KAVRAMININ KURUMSAL ÇERÇEVESİ.....	7
2.1.Özgecilik.....	7
2.1.1.Özgeciliğin Tanımı.....	7
2.1.2.Özgeciliğin Kavramsallaştırılması.....	9
2.1.3.Prososyal Davranış.....	11
2.1.4.Özgecilik ve Egoizm Kavramaları.....	12
2.1.5. Kuramlar çerçevesinde Özgecilik.....	13
2.1.5.1. Sosyal Öğrenme Kuramı Çerçevesinde.....	13
2.1.5.2.Bağlanma Kuramı Çerçevesinde Özgecilik.....	14
2.1.5.3. Özgecilik Psikoanalitik Kuram Çerçevesinde Özgecilik.....	15
2.1.5.4.Hümanist Kuram Çerçevesinde Özgecilik.....	15
2.1.5.5.Ahlaki Gelişim Kuram Çerçevesinde Özgecilik.....	16
2.1.6.Özgecilik ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	17

2.2. Mutluluk.....	19
2.2.1. Pozitif Psikoloji.....	20
2.2.2. Öznel İyi Oluş (Mutluluk)	23
2.2.3. Öznel İyi Oluş (Mutluluk) Kuramları	24
2.2.3.1. Erek (Telic)Kuramı.....	24
2.2.3.2. Yukarıdan Aşağı-Aşağıdan Yukarıya Kuramı.....	24
2.2.3.3. Uyum Kuramı	25
2.2.3.4. Sabit Nokta (Set Point) Kuramı.....	26
2.2.3.5. Ryff'nin Psikolojik İyi Oluş Kuramı	27
2.2.4. Mutlulukla İlgili Yapılan Araştırmalar	29
2.3. Psikolojik Sağlıkla	31
2.3.1. Psikolojik Sağlıkla Tanımı	31
2.3.2. Psikolojik Sağlıkla Tarihsel Gelişimi.....	34
2.3.3. Psikolojik Sağlıkla Etkileyen Faktörler	36
2.3.3.1. Risk Faktörleri	36
2.3.3.2. Koruyucu Faktörler.....	37
2.3.4. Yetişkinlik Döneminde Psikolojik Sağlıkla	38
2.3.5. Psikolojik Sağlıkla Olumlu Sonuçları	39
2.3.6. Psikolojik Sağlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar	40

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	44
3.1. Araştırmanın Modeli	44
3.2. Evren ve Örneklem	44
3.3. Veri Toplama Araçları	44
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	45
3.3.2. Özgeçmiş Ölçeği	45
3.3.3. Mutluluk Ölçeği	45
3.3.4. Kısa Psikolojik sağlıkla ölçeği.....	46
3.4. Verilerin Toplanması	46
3.5. Verilerin Analizi	47

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI	48
----------------------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA.....	65
----------------------	-----------

5.1.Genel Değerlendirme ve Tartışma.....	65
--	----

5.1.1. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlığın Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tartışması Ve Yorumlanması	65
--	----

5.1.2. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlık Değişkenlerinin Korelasyon İlişkin Tartışması Ve Yorumlanması	66
--	----

5.1.3. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlığın Büyüdüğü Aile Değişkenine İlişkin Tartışması Ve Yorumlanması	67
---	----

5.1.4. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlığın Kişilik Özellikleri Değişkenine İlişkin Tartışması Ve Yorumlanması	67
---	----

5.1.5. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlığın Psikolojik Destek Alma Değişkenine İlişkin Tartışması Ve Yorumlanması	68
--	----

5.1.6. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk Ve Psikolojik Sağlamlığın Yaş Değişkenine İlişkin Tartışması Ve Yorumlanması	68
---	----

5.1.7. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlığın Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Tartışması Ve Yorumlanması.....	69
--	----

5.1.8. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk Ve Psikolojik Sağlamlığın Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Tartışması Ve Yorumlanması	69
---	----

5.1.9. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk Ve Psikolojik Sağlamlığın Anne Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Tartışması Ve Yorumlanması	70
--	----

5.1.10. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlığın Baba Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Tartışması Ve Yorumlanması	70
---	----

5.1.11. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk Ve Psikolojik Sağlamlığın Anna-Baba Tutumu Değişkenine İlişkin Tartışması Ve Yorumlanması.....	71
--	----

5.1.12. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk Ve Psikolojik Sağlamlığın Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Tartışması Ve Yorumlanması	72
---	----

5.1.13. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Ve Psikolojik Sağlamlığın Mutluluk Üzerindeki Yordayıcı İlişkin Tartışması Ve Yorumlanması	72
---	----

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİ..... 73

KAYNAKÇA..... 76

EKLER..... 94

ÖZ GEÇMİŞ..... 104



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1: Bireylerin Demografik Özellikleri48
Tablo 4.2: Özgecilik Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatiksel Değerler50
Tablo 4.3: Özgecilik Ölçeği, Özgecilik Ölçeği Alt Boyutları, Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Korelasyon51
Tablo 4.4: Özgecilik Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının İkili Değişkenlere Göre T-Testi52
Tablo 4.5: Özgecilik Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının İkili Değişkenlere Göre T-Testi52
Tablo 4.6: Özgecilik Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının İkili Değişkenlere Göre T-Testi53
Tablo 4.7: Özgecilik Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının İkili Değişkenlere Göre T-Testi54
Tablo 4.8: Yetişkin Bireylerin Özgecilik Ölçeğinden Aldığı Puanların İki'den Fazla Değişken Ortalamalarına Göre Anova55
Tablo 4.9: Yetişkin Bireylerin Mutluluk Ölçeğinden Aldığı Puanların İki'den Fazla Değişken Ortalamalarına Göre Anova57
Tablo 4.10: Yetişkin Bireylerin Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden Aldığı Puanların İki'den Fazla Değişken Ortalamalarına Göre Anova60
Tablo 4.11: Yetişkin Bireylerin Özgecilik ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Yordanmasına Dönük Çoklu Regresyon Analizi.....	.62
Tablo 4.12: Yetişkin Bireylerin Özgecilik Alt Boyutlarının Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Yordanmasına Dönük Çoklu Regresyon Analizi63

KISALTMALAR LİSTESİ

TDK	: Türk Dil Kurumu
Ark	: Arkadaş
Vd	: Ve diğerleri
KPSÖ	: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
Tük	: Türkiye İstatistik Kurumu
SPSS	: (Statistic Packets For Social Seciences) Sosyal Araştırmalar için İstatistiksel Program



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Geçmişte ve günümüzde insanoğlu biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak varlığını sürdürmekte, bu varlığını sürdürürken birbiriyle iletişim ve etkileşim halinde bulunmaktadır. Bunun sonucunda da insanlar, birbirine yardım etme ve birbirinden yardım alma ihtiyacı duymuştur. Bu bağlamda olumlu sosyal davranış olarak ifade edebileceğimiz ve sosyal psikolojinin asıl konularından olan özgecilik kavramı ortaya çıkmaktadır. Özgecilik; iyilik, yardımseverlik ve yücelik barındıran ayrıca insanların faydasını güden toplum yanlısı bir davranış olarak görülmektedir. Bu yönüyle özgecilik davranışının karşıdaki bireylerden herhangi bir fayda beklemeden yapılan prososyal davranış olarak ifade edilebilir.

Özgecilik, bireyin karşısındaki kişiden herhangi bir beklenti olmadan gönüllü olarak yardım etme (Oliner ve Oliner, 1990: 17), bireyin kendi güvenirliliğini ve kendi çıkarlarını önemsemeksizin gösterilen olumlu davranış olarak tanımlanabilir (Gerrig ve Zimbardo, 2012: 535). Kişinin kendisinin yararı dışında başkalarının yararını da düşünme (Mutafçılar, 2008:2), bunun yanı sıra başkalarının çıkarı için kendi refahını bir kenara bırakması anlamına da gelmektedir (Rescher, 1975:9). Aynı şekilde bireyin karşılığında bedel ödemesi gerekse bile tek amacı başkasına yardım etme amacı taşıyan özgecilik (Aronson, Wilson, Akert, 2012: 630), kendi iyiliğinden çok başkasına fayda sağlama arzudur (Batson, 2010: 3). Kısaca söylemek gerekirse özgecilik, bireyin kendi çıkarlarını gözetmeksizin bir başkasına yardım etme ona yarar sağlama arzudur denilebilir.

Özgecilik genellikle bir bireyin kişisel zararı pahasına başkalarına fayda sağlayan davranışı olarak ifade edilmektedir (Kerr vd., 2004: 136). Özgecilik kavramını ilk kullanan Aguste Comte “başkalarını düşünmek” anlamında kullanmış ve Comte göre özgecilik bencil duyguları sınırlandıran bir unsurdur (Turner, 2009: 312). Leeds (1963: 203-321) özgeciliği (1) başkalarına yarar sağlama, (2) gönüllü olması, (3) kişinin bir beklentiye girmeden gerçekleştirdiği davranışlar olarak ifade etmektedir. Karadağ ve Mutfakçılar (2009: 43), özgeciliği yardımseverlik ve prososyal davranış olarak ifade etmişlerdir.

Bu çalışmada ele alınacak bir diğer değişken de mutluluktur. TDK (2023) mutluluğu, tüm özelemlere eksiksiz ve devamlı olarak ulaşmaktan kıvanç durumu anlamına geldiğini belirtir. Diener (2009:12) de mutluluğun öznel bir durum değil, arzu edilen bir nitelik olduğunu belirtir. Lyubomirsky ve Lepper (1997:139) mutluluğun öznel bir değerlendirme olabileceğine vurgu yaparlar. Eğrioğlu (2019: 37) kişilerin yaşantısına dair pozitif düşünce ve olumlu duygularının sayıca üstün olmasının mutlulukla ilgisinin olduğunu belirtir. Bireylerin yaşadıklarını değerlendirme şekilleri mutlulukla ilgilidir. Mutluluk kavramı yerine bazen öznel iyi oluş kavramı da kullanılmaktadır. Diener ve Ryan (2009: 391) öznel iyi oluş kavramını bireyin yaşamına ilişkin öznel değerlendirmeye göre deneyimledikleri iyi olma hali şeklinde tanımlamaktadır. Başka bir deyişle öznel iyi oluş bireyin hem olumlu hem de olumsuz değerlendirmeler yapmasını, yaşam doyumunu, yaşamdaki olaylara sevinç ve üzüntü gibi tepkiler sergilemeyi içerir.

Mutlulukla ilgili filozoflar ve sosyal bilimciler pek çok tanım kullanmaktadırlar. Mutluluk; esenlik, erdem ve kutsallık gibi üç kategoriye göre ayrılmaktadır. Bu bakımdan mutluluk, öznel bir durumdan çok arzu edilen niteliğe sahip olmakla ilgilidir. Nitekim Aristoteles eudaemoniayı (iyi ruh hali) mutlulukla aynı anlam dairesinde olan erdemli yaşam sürdürme anlamında kullanır (Diener, 1984: 543). Tüm bunlar göz önüne alındığında mutluluğun bireyler için önemli yerinin olduğu söylenebilir. Mutluluğa ulaşmayı bir amaç olarak değil de kendi içinden gelenleri yaşamak tarzında bir süreç olarak görmek, mutluluğa ulaşma ihtimalini artıracaktır. Rojas (2016: 1-4) mutluluğu anlayabilmek pek çok kişinin gündemini meşgul ettiğini ancak tek bir tanımın mümkün olmadığını çünkü mutluluğun kişiden kişiye değişen bir yapısının olduğunu dile getirmektedir.

Bireylerin hayatlarını pozitif yönde etkileyen; duygu, düşünce ve eylemlerin motivasyon kaynağı olarak mutluluk kavramı karşımıza çıkmaktadır (Başar, 2018: 26). Sağlık yönünden bir sıkıntısı olmamanın, yaşam standartlarının yüksek olmasının, sosyal yönü olan bireylerin mutluluk ve doğal olarak öznel iyi oluş bakımından avantajlı oldukları söylenebilir (Diener ve Ryan, 2009: 391). Csikszentmihalyi, (1990: 2) mutluluğa bireyin özel olarak hazırlanması, mutluluğu geliştirmesi ve savunması gereken bir durum olduğu tespitini yapmıştır. Böylece birey, kendi denetimini sağlayıp yaşam kalitesini artırabilecektir.

Alan yazında psikolojik sağlamlık da mutluluk gibi pozitif psikoloji kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik sağlamlık ilgili tanımlara bakıldığında bireylerin

yaşamış olduğu olumsuz bir duruma karşı göstermiş olduğu uyum ya da uyumsuzluk ifadeleri karşımıza çıkmaktadır (Kararmak, 2006: 130). Bu bakımdan bir kişinin iyi durumda olduğunu belirten psikolojik sağlamlık (Masten ve Powell, 2003: 4), sıkıntılı veya zor şartlara rağmen olumlu ve beklenmedik ödüller kazanma ihtimali barındıran bir kavramdır (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999: 136). Bir başka ifadeyle psikolojik sağlamlık, kişilerin bir risk veya bir zorluğun etkisinde kalması bunun sonunda bu duruma uyum sağlaması olarak ifade edilebilir (Gizir, 2007: 115). Kısaca psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşam koşullarına rağmen herhangi bir beklentiye girmeden bu zorlu ve risk durumun üstesinden gelebilmek olarak ifade edilebilir.

Rutter (1995: 75) psikolojik sağlamlık kavramının koruyucu faktörleriyle ilgili olarak (1) risk deneyimlerinde kişisel etkinin azaltılması, (2) negatif zincir reaksiyonlarını azaltması, (3) öz saygı ve öz denetimi desteklemesi, (4) olumlu fırsatlar sunması, (5) olumsuz durumdan olumlu duruma geçebilmeyi sağlamasına dikkatleri çeker. Masten ve diğerleri (1990: 426) psikolojik sağlamlığı risk durumunda dirençli olmayı sağlaması ve başarılı bir uyum sağlama süreci olarak ifade ederek risk faktörlerinin de kötü ve olumsuz sonuçlarla ilişkili olabileceğine vurgu yapmıştır. Ancak Rutter (1995: 77) psikolojik sağlamlığın tüm olumsuzluklar için değil bazı olumsuz durumlar için geçerli olduğunu, bireylerin de bu risk durumuna karşı esnek olabilmek ihtimallerinin olduğuna dikkatleri çeker.

Psikolojik sağlamlık, bireylerin istenmedik olumsuz bir davranışa karşı vermiş olduğu mücadeledir. Bireyler bu olumsuz duruma karşı direnç kazanarak yeniden eski durumlarına dönebilirler. Bunun için bireylerin risk faktörüne maruz kalması gerekir. Psikolojik sağlamlıktaki koruyucu faktör ise riskin oluşturmuş olduğu olumsuz etkiyi azaltmaya veya iyileştirmeye etki edebilir (Topbay, 2016: 6-10). Böylelikle koruyucu faktör desteği ile risk faktörünün olumsuz etkileri azalabilecek ve olumlu sonuçlar elde edilebilme ihtimali artacaktır (Sezgin, 2016: 15). Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamdaki zorluklara karşı direnç kazanıp uyum sağlaması anlamına gelmektedir. Ayrıca bireyin özelliklerinin de direnç durumunu belirlediğini unutmamak gerekir (Zautra vd., 2010: 4). Kısaca söylenecek olursa psikolojik sağlamlığın bazı bireylerde ciddi sonuçlara yol açan risk deneyimlerine rağmen olumlu sonuçlarla da sonuçlanabilecek bir özelliğe sahiptir (Rutter, 2006 :26). Bu doğrultuda araştırmanın amacı, yetişkin bireylerin mutluluk, özgecilik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Özgecilik ve Psikolojik Sağlamlığın Rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca bu çalışmada mutluluk, özgecilik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlerle ele alınacaktır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara / araştırma sorularına cevap aranacaktır:

1. Yetişkin bireylerin özgecilik davranışının, mutluluk ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Yetişkin bireylerin özgecilik, mutluluk ve psikolojik sağlamlığı:
 - ✓ Cinsiyetlerine
 - ✓ Yaşlarına
 - ✓ Eğitim durumlarına
 - ✓ Gelir düzeylerine
 - ✓ Anne-baba tutumuna
 - ✓ Kişilik özelliklerine
 - ✓ Aile biçimine
 - ✓ Kardeş sayısına
 - ✓ Psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Yetişkin bireylerin özgecilik alt boyutları (gönüllü faaliyete bulunma, maddi yardım, travmatik durumlarda yardım, yaşlı hastalara yardım, fiziksel güce dayalı yardım, eğitim sürecinde yardım, yakınlık duygusundan kaynaklanan yardım) mutluluk ve psikolojik sağlamlığı yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Sosyoloji de ilk olarak August Comte tarafından “başkalarını önemsemek” şeklinde tanımlanan özgecilik, genellikle başkalarının refahı için bencil olmayan bir endişe olarak tanımlanır. Özgeciliğin amacı ödül beklentisi ve herhangi bir koşul beklemeden başka birine yardım etme şeklinde ifade etmiştir (Öztürk ve Toklu 2022: 3). Mutluluk kavramını pozitif psikolojisinde değerlendirildiğinde öznel iyi oluş, iyi oluş, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam gibi kavramlar karşımıza çıkmaktadır (Arıcı, 2020: 219). Psikolojik sağlamlık, olumsuz koşulların etkisini azaltmak ve bu olumsuz hayat koşullarına dirençli olmak (Kararımak, 2006: 129), bireyin zorluklarla mücadele edip

güçlenmesi ve daha sonra iyileşip duruma uyum sağlaması olarak ifade etmesidir (Garmezy, 1993: 129).

Alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında özgeciliğin öznel iyi oluşa olumlu yönde etkisi olduğu ayrıca özgeci tutumların ve yardım etme davranışlarının duygularla pozitif ilişkisinin olduğu saptanmıştır (Kahana vd., 2013: 178). Myers ve Diener (2018: 223-225) mutluluğun sadece arzu edilen bir amaç olmadığını ve iyi ilişkiler kurmada, yeni arkadaşlar edinmede etkili olabileceğine dikkati çekmişlerdir. Çam ve Büyükbayram (2015:131) psikolojik sağlamlığın kişisel koruyucu faktörleri arasında özgecilik davranışının da olduğunu belirtmiştir. Eryılmaz (2012: 413) özgecilik davranışı öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini ve öznel iyi oluşu arttırdığını belirtmiştir. Başka bir çalışmada olumlu sosyal davranışı olan özgeciliğin bireylerin mutluluk düzeylerini etkilediğinin ortaya koymuş ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığın risk faktörü üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu ifade etmiştir (Weinstein ve Ryan, 2010: 222; Ong vd., 2010: 522). Pessi (2011: 14) başkalarına yardım etmek, fedakâr davranmanın insanı mutlu ettiğini belirtmiştir.

Pozitif psikoloji, bireyin olumlu ve güçlü yanlarına, pozitif duygularına odaklanmaktadır (Duckworth, Steen ve Seligman, 2005). Türkiye’de son yıllarda pozitif psikolojiye yönelik çalışmaların arttığı görülmektedir. (Eryılmaz, 2017; Demir ve Türk, 2020; Doğan, 2015). Bu çalışma da pozitif psikoloji kavramları olan Özgecilik (Öztürk ve Toklu 2022), Mutluluk (Myers ve Diener, 2018) ve Psikolojik sağlamlık (Garmezy, 1993) ele alınacaktır. Özgecilik, Mutluluk ve Psikolojik sağlamlık kavramları ile ilgili çalışmaların ayrı ayrı ele alındığında birbirleri ile ilişkili olduğu görülmüş ancak özgecilik, mutluluk ve psikolojik sağlamlık kavramlarının bir arada ele alınan çalışmalara yer verilmediği, bu çalışmada üç değişkenin demografik değişkenlerle ilişkisi ele alınacak ve bu yönüyle yapılan bu çalışmanın alan yazına katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılan ölçme araçlarının hedef kitleye uygun, geçerli ve güvenilir ölçekler olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan bireylerin ölçme araçlarına samimi cevaplar verildiği varsayılmıştır.
3. Seçilen örneklem evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu çalışmada örneklem grubu İstanbul ilinde yer alan 18 yaş üstü yetişkin bireyleri ile sınırlıdır. Araştırmada verilere ulaşmaya yönelik “Kişisel Bilgi Formu”, “Özgecilik Ölçeği”, “Mutluluk Ölçeği” ve “Psikolojik Sağlık Ölçeği” ile sınırlı olmaktadır.

1.6. Tanımlar

Özgecilik: Bireyin kendini menfaatini düşünmeden yalnızca karşısındaki kişilere yardım etme arzusuyla göstermiş olduğu davranışı özgecilik olarak tanımlanabilmektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014: 242-243).

Bireyin kendi güvenlik ve çıkarlarını önemsemeksizin göstermiş olduğu prososyal davranışı özgecilik olarak ifade etmişlerdir (Gerrig ve Zimbardo, 2016: 535).

Mutluluk: Mutluluk, insan davranışı için nihai iyi ve yüksek motivasyon olarak karşımıza çıkan insan yaşamlarına olumlu deneyimlemeleri, mutluluğun tatmin, moral ve olumlu duygu gibi çeşitli kavramlarla ifade edilebilir (Diener, 2000: 542).

Psikolojik sağlık: Psikolojik sağlık kavramı bireyi yaşamına yönelik tehdit oluşturan olumsuz yaşam koşullarına başarılı bir şekilde uyum sağlaması olarak tanımlanabilir. Yaşamda oluşan tehditleri, felaketler bağlamlarında bireyin bu olumsuz duruma uyum sağlaması, olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2014: 6).

İKİNCİ BÖLÜM

ÖZGECİLİK KAVRAMININ KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Özgecilik

2.1.1. Özgeciliğin Tanımı ve Tarihçesi

İnsanoğlu toplumsal yaşamda bir varlık sergilerken öteki bireylere destek olma ve onlarla yardımlaşma ihtiyacı duymaktadır. Alan yazına bakıldığında yardımlaşma ve destek olma niteliklerini taşıyan kavram olarak özgecilik karşımıza çıkmaktadır. Özgecilikte asıl amaç, bir başkasının refahını arttırmak ve bundan motive olmaktır (Batson, 2010: 16). Bireyler özgecilikte menfaatlerini göz önünde bulundurmadan başkalarına fayda sağlamayı hedeflerler (Gerrig ve Zimbardo, 2016: 535), bu bağlamda özgecilik, toplumun ve bireyin faydasına olan prososyal davranışlar olarak değerlendirilebilir. O zaman özgecilik, bir iyilik modeli ve yardımseverlik davranışı olduğu düşünülebilir. (Yorgancılar, 2022: 825). Bir başka insana fayda sağlayan davranışların toplum yanlısı davranış, yardım etme davranışı ve olumlu sosyal davranış olarak ifade edilen kavram özgeciliktir (Hogg ve Vaughan, 2014: 496). Diğerkâmlık olarak bilinen özgecilik, bireyin başkasının iyiliğine yönelik hareket etmesi ona fayda sağlama ve onun için hayatını tehlikeye atması şeklinde ifade edilen prososyal davranıştır (Banbal, 2010: 1).

Özgecilik, bireyin kendisini ve kendi menfaatini gözetmeksizin kasıtlı olarak bir başkasının refahını arttırma güdüsü olarak düşünülebilir. Bu bakımdan özgecilik, tüm davranışların altında yatan kişinin kendi menfaati dışında başkasının refahını düşünmeyen egoizmin tersi olarak görülebilir (Myers, 2015: 443). Egoizm ve özgecilik birbirinin zıttı özellikler gösterir. Egoizm kişinin iyiliğini amaçlarken, özgecilik başkalarının iyiliğini nihai amaç olarak görmektedir (Karadağ ve Mutafçılar, 2009: 185). Özgecilik; bireyin sahip olduğu bir şeyden hiçbir beklentiye girmeden bir başkası için vazgeçmesi anlamına gelmekte, bu kavramın zıttı bencilik ve bencil kişiler her şeye sahip olmak istemektedirler (Tarhan, 2015: 173).

Özgecilik kavramına bakıldığında eğitim, felsefe, psikoloji ve sosyoloji gibi birçok alanda karşımıza çıkmaktadır (Düzgüner, 2019: 354). Ahlak felsefecilerinin dönemlerine göre araştırıp literatüre kattıkları özgecilik ve prososyal davranış; yardımsever olma, bireylere yarar sağlama, kimseden fayda ve ödül beklemeden

destek olma şeklinde düşünülebilir (Mutafçılar, 2008: 23-24). Bir başka deyişle “başkalarını gözetken sevginin” dışavurumlarını “şefkat ve nezaketten diğerkamlık ve gönüllüğe kadar uzanan bir yelpaze olarak düşünülebilir (Jeffries vd., 2006: 68). Yani özgecilik kavramı dış kaynaklardan ödül beklentisi olmadan bir başkasına fayda sağlamak için gerçekleştirdiği sosyal davranış olarak tanımlanabilir (Ruston, 1982: 427).

Batson’na (2014: 6) göre özgecilik bireyin nihai amacı bir başkasının refahını artırmak olan motivasyonel bir durumdur ve bunu üç anahtar ifade ile açıklamaktadır;

- Bunun ilk amacı motivasyonun bireyin içindeki güç olması ve kişiyi amaca yönlendirmesidir.
- İkinci hedefi, burada nihai hedef araç değil amaçtır ve motivasyonu artırmaktadır.
- Üçüncüsü ise başka birinin refahını düşünmek, bu da özgeci motivasyonun nihai amacı olarak görülmektedir.

Özgecilik kavramı Osmanlıcada diğerkamlık olarak ya da hasbilik “başkalarını düşünen” “gönüllü, beklentisiz iş yapma” şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Parlatır, 2006: 589). Prososyal bir davranış olan özgecilik, bireyin niyeti ve karşılık beklememesi ayrıca karşısındakine verdiği önemi göstermektedir (Az ve Acar, 2020: 745). Latince kökenli olan özgecilik (Altruism) kelimesinin anlamı “başkası için” anlamına gelmekte ayrıca özgecilik bireye fayda sağlama ya da bireyleri olumsuzluklardan koruma, beklenti olmadan destek olma ve bu davranışların sonucunda iyilik yapmış olmanın verdiği ödül olarak ifade edilebilir (Ünlü, 2010: 139).

Özgecilik kavramının tarihsel gelişimine bakıldığında sosyologlar ilk defa fedakârlık kavramı ile ilgili birçok kavram kullanmış, Auguste Comte “özgecilik” kavramını icat etmekle tanınır ve pozitif felsefesinde sosyal ilişkilerin dayandığı temel ilkeleri belirlemek için “egoizm ve özgecilik” kavramlarına açıklık getirmiştir (Jeffries vd., 2006: 68). Öte yandan diğerkamlık, fedakâr olan kişiyi güçlü kılmak yerine diğer insanı zayıf kılacağı ve bu değerden vazgeçilmesi gerekir (Tarhan, 2015: 172). Comte (1851-1975) yapmış olduğu tanımda fedakârlığı ve egoizmi iki farklı güdü olarak değerlendirmiş, fedakarlığı bir kişinin başka birine fayda sağlamak için motive olmak olarak ifade etmiştir (Akt., Batson, 2014: 5). Sosyal psikoloji alanında McDougall (1908) sosyal psikolojinin temel sorunu olan bireyin toplum içinde ahlaki değerlerin

kazandırılması özgeciliğin odak noktası olduğu belirtmiş ayrıca ahlaki olmayan ve tamamen egoist eğilimlerin çok daha güçlü olduğu bir dönemden özgecilik ve toplum yanlısı bir döneme yeniden ilgi duyulduğu görülmüştür (Gantt, ve Burton, 2013: 439).

2.1.2. Özgeciliğin Kavramsallaştırılması

Özgecilik, bireyin herhangi bir yarar ve ödül için düşünmeden harekette bulunmasıdır. Bireylerin yaptığı bu yardımseverliğin altında herhangi bir çıkar gayesi de yoktur. Bu bakımdan özgeciliğin prososyal bir davranış olduğu ve geçmişten günümüze kadar birçok alanda kullanılan kavramlardandır. Özgeciliğin motivasyon kaynağı olduğu bilindik bir durumdur. Özgecilik duygusuyla hareket eden birey kendisini iyi ve erdemli olarak hisseder, bu durumu kişisel bir ödül gibi görür ve böylelikle farklı bakış açıları geliştirebilir. Bu özellikler de özgeciliğin yalnızca bir motivasyon ve davranış kaynağı olmadığını göstermektedir (Karadağ ve Mutafçılar, 2009: 43; Yavuzer, 2017: 107-108). Fisher ve Cole (1993) göre bireylerin fedakârlık yapmaya sevk eden güdülerin (a) ihtiyaçlar (b) gönüllük ve bilinçli sebepler (c) faydalı olma şeklinde aktarmış ve bu davranışların içsel ihtiyaçların sonucu ortaya çıkmıştır (Akt. Durmuş, 2012: 24). Özgecilikle ilgili üç fark düzey bulunur: İlk düzey, erken sosyalleşmenin davranış hakkında bilgi vermesidir. İkinci düzey, özgeciliğin bir kişilik özelliği olduğudur. Üçüncü olarak fedakâr insanların bencil insanlardan farklı olduğudur (Krebs, 1970: 258).

Özgecilik, bireylerin birbirine destek olma amacıyla gerçekleştirdiği prososyal davranışlar olarak ifade edilir. Buradaki nihai amaç kişinin kendi güvenliğini ve kendi menfaatini düşünmeden gerçekleştirdiği davranış olarak belirtilmiştir (Gerrig ve Zimbardo, 2012: 535). Günümüzde pozitif psikolojinin değindiği kavramlardan biri de özgeciliktir. Sosyal bir varlık olan insan, farklı bireylerle kurduğu ilişkilerde iyimser bir tutum sergileyip bencil davranışlarını kısıtlar. Bunun sonucunda kültürel unsur olan özgeci davranış sergiler ve bu davranış psikolojik sağlamlığı artırarak bireylerin ruh sağlığına olumlu şekilde etkiler (Parmaksız, 2020: 289). Özgecilik davranışı, dışsal ödül beklentisi olmadan ve herhangi yaptırım olmadan başka birine fayda sağlamak için motive eden gönüllü, ahlaki olarak toplum yanlısı davranış biçimi olarak kabul edilir (Chou, 1996: 297).

Özgecilik anti-sosyal davranışın zıttı olan insanlara değer verme toplum yanlısı davranış ve bir başkasına fiziksel ve ruhsal destek olma bunun yanı sıra olumlu sosyal davranış olan özgecilik, bireyin kendi isteği ile başkasına fayda sağlama davranışı

şeklinde ifade edilmiştir (Eisenberg vd., 1996; Hogg ve Vaughan, 2014: 496). Olumlu sosyal davranışı, yardım etme davranışı ve özgecilik karşımıza çıkan davranış biçimleridir. Olumlu sosyal davranışı en genel olan gönüllülük esaslı bir başkasının refahını artıran davranış, yardım etme davranışı olumlu sosyal davranışın için de yer alır, Özgecilik ise bireyin kendini düşünmeden sadece karşısındaki bireylere yönelik yardım etme arzusuyla yapılan davranış olarak ifade edilmiştir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014: 242-243).

Batson (1994: 604-605) topluma yarar sağlama davranışına etki olan nedenleri dört hedef bağlamında ileri sürmekte;

1. Egoizm (kendi çıkarı): toplum yanlısı davranışta kendi faydasını yönelik gerçekleştirdiği olumlu sosyal davranış.
2. Özgecilik (başkasının faydasına davranma): başka insanların refahına katkıda bulunma davranışı.
3. Kolektivizm (grup çıkarını sağlama): olumlu sosyal davranışın toplum yararını sağlama.
4. Prensipli (ahlaki bir ilkeyi savunmak): topluma yarar sağlayan davranışın medeni ve dini disiplinden ötürü olumlu sosyal davranışı bulunabilir.

Egoizm, diğerkamlık, kolektivizm ve prensipçiliğin birbirinden farklı güçlü yanları ve zayıf yanları var bunun üstesinde güdüler gelmektedir.

Leeds (1963: 230-231) özgecilik kavramının bireylerin verme eğiliminde olduğuna ve bunu içselleştirdiğini belirtmiş ayrıca üç şekilde özgeciliği tanımında bulunmuştur; (a) bireyin başkasının refahını düşünerek verme eğilimi amacıyla olduğunu ve bundan kazanç düşünmediğini (b) bu görevi yaparken gönüllü olması ve herhangi bir şart gütmemesi, son olarak (c) başkalarına fayda sağlaması bu üç kriter özgecilik kavramını karşılamaktadır. Özgeci davranış bireyin insanlara iyilik yapmasıyla doyuma ulaşması dışında karşısındakinden herhangi bir ödül beklentisi olmadan yapmış olduğu gönüllü davranış olarak belirtmiş ayrıca bu tanıma göre bir kimsenin özgeci olup olmadığı yardım etme davranışının niyetine bağlı olduğunu şeklinde belirtmiştir (Taylor, Peplau ve Sears, 2008: 379).

Olumlu toplumsal davranışlar geniş bir kategoride yer almaktadır. Bundan dolayı her toplumsal davranışın özgecilik anlamını barındırdığını söylemek mümkün değildir. Özgeci bir davranıştan söz edebilmek için davranışın yapılma niyetine dikkat etmek

gerekir. Özgecilikte başkasına yardımın yanı sıra gönüllülük arka planının olması ve herhangi bir beklentinin işini içine girmemesi gerekmektedir (Taylor, Peplau ve Sears, 2008: 379; Bar-Tal vd., 1980: 516).

2.1.3. Prososyal Davranış

Sosyal psikolojinin alan yazına kazandırdığı Prososyal davranış olan özgecilik kavramı genellikle bir başkasına fayda sağlamayı amaçlayan gönüllü davranış olarak tanımlanır. Prososyal davranış, egoist davranışlara karşı başkasına yönelik ilgili olmaya ve ahlaki değerlerle başkasına yönelik sorumluluk duyma ve desteklemeye ayrıca toplum yanlısı davranış olan özgecilik egoist davranışların dışında başkalarına ahlaki duygular çerçevesinde motive eden toplum yanlısı davranış olarak ifade edilir (Eisenberg vd., 2010: 146).

Olumlu sosyal davranış olan özgecilik kavramı, ahlaki anlamda yardım etme güdüsüne göre sınıflandırılabilir. Bireylerin farklı ahlak niteliklerine sahip olması sonucu yardım etme davranışında bulunduğu, bu yardım etme davranışının dışsal bir ödül gütmemesi, gönüllü ve kasıtlı olarak gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Ayrıca başka birine yarar sağlamayı başlı başına bir görev olarak görmek, özgecilik davranışının öne çıkan özelliklerindedir (Bar- Tal, 1986:10).

Özgecilik kavramı birey kişisel çıkarlarını düşünmeden başkalarının yararına yönelik gerçekleştirdiği davranış olarak ifade edilmiş ayrıca fedakarlığın tanımı için iki önemli koşulla değinmiştir. (1) yardım etme davranışının yüksek ahlaklı bireyler olması, (2) özgeciliğin tanımlanabilir olması gerektiği üzerine durmuştur (Bar- Tal, 1986: 4).

Bireyin özgeci davranışlarda bulunma sıklığına bakıldığında onun sosyal davranış geçmişi hakkında bilgi sunar ayrıca bireyin motivasyon kaynağı büyük derecede önem taşımaya, bireyin dürüst, yardımsever ve merhametli davranışları öğrenme konusunda yol gösterici olmasını sağlar (Rushton, 1982: 434).

Sosyal psikologlar olumsuz sosyal davranışlarıyla ilgilenmiş ancak aynı zaman da olumlu sosyal davranış olan başkalarına “yardım etme” diğerkamlık olan özgecilik ile ilgili çalışmalarda bulunmuşlardır. Yardım etme davranışını oluşturduğu olumlu etkiye bakıldığında bireyi mutlu etmesi, uygun davranış olarak değerlendirilmesi, yardım edilmediği takdirde suçluluk hissini vermesi ve son olarak yardım gören kişinin minnet duyması yardım etme davranışı arttırdığını söylenebilir (Morgan, 2009: 380).

Prososyal davranış olan özgecilik bireyin kendini iyi hissetmesine ve mutlu olmasını sağlar, yapılan çalışmalarda yardımsever insanların mutlu olduklarına, kendi ruh

hallerinin iyileştiğini belirtilmiştir (Myers, 2015: 447). Özgeci davranış ödül veya kişisel çıkarın olmaksızın karşındakine yardım etme davranışı, olumlu toplumsal davranış ise yardım edenin güdülerine bakılmaksızın yardım etme davranışı olarak belirtmektedir (Taylor, Peplau ve Sears, 2008: 407).

2.1.4. Özgecilik ve Egoizm Kavramaları

Özgecilik, bir başkasının refahını arttırmanın yollarından biridir. Bireyler, özgeci davranışlar sergileyerek hem karşı tarafa yardım etmekte hem de kendi motivasyonunu arttırmaktadır. Özgeciliğin bu özellikleri dikkate alındığında özgecilikte kendisinden çok karşıdaki bireyi düşünmenin baskın olduğu görülebilir (Batson, 2010: 16). Olumlu sosyal davranışın altındaki nedenlere bakıldığında insanlar aslında kendilerini daha iyi hissetmek için yardım davranışlarında bulunmaktadır yoksa insanlar doğası gereği egoist bir yapıya sahiptirler (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014: 240). Fedakârlığın zıddı bencilliktir. Ayrıca insanlar bencil bir yapıya sahip oldukları için bu bencilliklerinden kurtulabilmek için fedakârlığa ihtiyaç duymaktadırlar (Tarhan, 2015: 172). Toplum yanlısı sosyal davranış olan özgecilik genellikle egoist ve pragmatik kaygılar dışında başka bireylere yönelik ve ahlaki duygular tarafından motive edilen davranış olarak görülebilir (Eisenberg, 2010: 146).

Batson'a (1991: 9-10) göre egoizm ve özgeciliğin birçok ortak noktası olduğunu hem özgecilikte hem de egoizm de nihai amacın (1) motivasyon durumunun olması, (2) güdüsel bir durum ve son olarak (3) refahı arttırmaya amaçlamaktadır. Egoizm motivasyon için nihai amaç kişinin refahını arttırmak; özgecilik için nihai amaç ise bir başkasının refahını arttırmayı amaçlamaktadır. Özgecilik ve egoizm birbirinin zıttı kavramlar ve davranışın altta yatan güdülere bakıldığında kişinin bir ödül beklemezsizin başka birine yardım etmesi özgecilik; ya da kendi nihai arzu ve isteklerine motive etme durum varsa egoizmi olarak ifade edilmiştir.

Comte, özgecilik ve egoizm ortak noktası motivasyon durumu olduğunu belirtmiştir. Özgecilik ve egoizm farkı hedefin kime yönelik olduğunu, yani egoizm de nihai amaç kişinin kendi refahını arttırmak olan motivasyon durumu iken özgecilikte ise amaç bireylerin refahını arttırmak olduğu yine bir insanın başkasının refahını arttırmak için motive olması, kişinin arzu ettiği amaca ulaşması ve bunun sonucun da fedakârlık bir egoizm ürünü olmasını sağlayacaktır. Egoizmin güçlü yanı kişisel zevk verme eylemin amacı olması ve zayıf noktası ise hedefe ulaşmanın her zaman haz vereceği yönünde olmasıdır. Olumlu sosyal davranışlara bakıldığında birey kendini iyi ve erdemli

hissetirmek için bu davranışlarda bulunuyorsa özgeci değil egoist olduğunu gösterir. (Batson, 2014: 7-8-5; Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014: 243).

2.1.5. Kuramlar Çerçevesinde Özgecilik

2.1.5.1. Sosyal Öğrenme Kuramı Çerçevesinde Özgecilik

Sosyal öğrenme kuramı davranış kalıplarının doğrudan veya dolaylı başkalarının davranışlarını gözlemleyerek elde edilen öğrenmedir. Sosyal öğrenme yaklaşımına göre davranışların geçmiş yaşantıların birikmesi sonucunda oluşan öğrenme olarak ifade edilmektedir. Bir davranışın gözlemlemesi sonucu davranışın ödüllendirilmesi veya cezalandırılması o davranışın sıklığını ortaya çıkarmaktadır (Bandura, 1977:145). Olumlu ve olumsuz bir davranışın doğuştan değil yaşantı yoluyla öğrenildiğini, yardımsever anne ve babaların çocukları özgecilik davranışını model yoluyla edindiği taklit yoluyla da bu davranışların kalıcı hale geldiğini göstermiştir (Akbaba, 1994: 19-20).

Yetişkinler yardımseverliği çocuklara teşvik, ödül ve sosyalleşme ürünü olarak ifade etmektedirler. Bunun sonucunda çocuklar yardımseverlik davranışını yetişkinlerden sosyal ödül almak için gerçekleştirmiş olurlar (Warneken ve Tomasello, 2009: 456).

Olumlu sosyal davranışları için insanları daha fazla yardım ve paylaşım eğiliminde olmalarını sağlayan etkenin ödüllendirme olduğunu belirtmiştir (Taylor, Peplau ve Sears, 2008: 385). Aşkın'a (1986: 151) göre sosyal öğrenme kuramına göre özgecilik davranışının öğrenme sonucu oluştuğunu, sosyal çevreden gelen tüm olumlu ve olumsuz davranışların öğrenme sonucu oluştuğu çünkü davranışların çevreden etkilenmesi sonucunda şekillendiğini belirtmiştir.

Evrimsel sosyal psikologlar yardım etme davranışlarının yaşamsal bir eğilim olduğu ve insanlara yardım etmenin sosyal davranış için de yaşamsal bir değere sahip olduğunu ve evrimsel yaklaşıma göre insanların yakın akrabalarına uzak olanlara göre daha fazla yardımcı olduğunu göstermekte bunun yanı tüm insanlığa yardım etme durumu ise evrimsel teoriyle çelişmektedir. Sosyal öğrenme kuramına göre ise çocukların olumlu sosyal davranışları gözlem yoluyla edinmesi ve pekiştirmenin etkisinin olduğu açık bir şekilde göstermektedir. Çocuk, özgeciliği aile ortamında öğrenmesi ve bu davranışı toplum içinde pekiştirmesi özgeci davranışın kalıcı olmasını sağlar. (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014: 243; Taylor, Peplau ve Sears, 2008: 385; Boylu, 2020: 10).

2.1.5.2. Bağlanma Kuramı Çerçevesinde Özgecılık

Bağlanma Kuramı, insan davranışının başkalarıyla kurmuş olduğu duygusal bağlar eğiliminin kavramsallaştırması açısından önemli görmekte, bağlanma kuramına göre, bir kişinin başkasıyla kurmuş olduğu güçlü yakınlık, bağ olarak ifade etmiştir (Bowlby, 1977: 203). Bowlby (1969) bağlanma kuramını bireylerin başkalarıyla kurmuş oldukları duygusal bağ kurma eğilimlerini gösteren, çocuk ile ebeveyn arasındaki bağın, çocuğun ruhsal gelişimiyle güvenlik hissi üzerindeki durumunu açıklayan bir yaklaşımdır.

Yetişkinlerde bağlanma ise geçmişte bebeklik ve erken çocukluk döneminde çocuk ve ebeveyn ilişkisine açıklayan günümüzde yetişkin bireylerin başkalarıyla olan ilişkilerinde yaşadıkları duygusal, zihinsel ve davranışsal tepkiseler yorumlama ve belirtmede kullanılan bir kuramdır (Işık ve Tekinalp, 2013: 115).

Erken dönemde kurulan bağlanma ilişkileri ileri dönemdeki ilişkileri de etkilemektedir. Bağlanma duygusal anlamdaki kalıcılığı kurmuş olduğu ilişkilere bağlı olduğunu, güvenli bağlanma stiline sahip çocuklar rahat, özgüvenli ve kişilerarası ilişkilerde daha açık olduğu, güvensiz bağlanma stiline sahip çocukların kişisel ve kişilerarası ilişkilerde zorlandığı ayrıca gelişimsel olarak zorlandığı görülmektedir (Rice ve Mirzadeh, 2000: 239). Bowlby bağlanma stilinde fiziksel yakınlığın güvenlik hissini artırdığını ve sevgi duygularına yol açtığı ve bu şekilde duygusal bir bağ oluşmasını sağlamaktadır (Hazan, 1998: 5). Psikoloji de özgecılık davranışı bir sorun olarak görülmektedir; bireylerin sosyal baskı ve zorunluluk hissiden dolayı özgeci davranmaya çalışmakta fakat insanların doğası gereği egoist bir yapıya sahiptir ve özgeci davranışın egoist davranış kadar kökenlerden geldiği belirtilmiştir (Bowlby ve Soylu, 2012: 183).

2.1.5.3. Psikoanalitik Kuram Çerçevesinde Özgecılık

Psikoanalitik kuramın kurucu Freud tarafından ortaya atılmış bir kişilik kuramıdır. Bu kuramın topografik boyutu bilinç öncesi ve bilinçaltı olmak üzere üç yapıya sahiptir ve kişilik kavramları bunlarla açıklanmaktadır. Kişiliği ego, id ve süperego olarak ayırıyor (Burger, 2006: 77). Psikoanalitik kuramı çerçevesinde özgecılık davranışının ahlaki ve benlik kapsamı çerçevesinde değerlendirmek, benlik kapsamında bakıldığında özgeci davranış savunma mekanizmaları içerisinde yer almaktadır. Freud hastalarının bilinçaltına inerek kurdukları savunma mekanizmalarıyla özgecılık kavramından bahsetmiştir (Tuzcuoğlu, 1995: 275; Kelleş ve Özkan, 2018:141; Ümmet, 2012: 27).

Özgecılık birey başkasının çıkarını korurken kendisinin de içgüdüsel olarak bir doyumuna ulaşmasını sağlar. Özleştirme kavramın ikincil tür özgeciliğe benzemekte, bir insanın kendi ihtiyaçlarını hiçe sayar ve karşındakinin beklentilerine öncelik vermesi şeklinde belirtmiştir (Tuzcuoğlu, 1995: 279). Psikoanalitik teoriye göre olumlu sosyal davranışlarını kaynağı verilen yasakların içselleştirilmesi ve sonuç olarak suçluluk davranışları ve utanç olduğu söylenebilir ayrıca insan davranışları bireysel motivasyon, kişisel doyum sağlanabilir (Akbaba, 1994). Fromm'a göre insanın kendini sevmesi ve özgecılık birbiriyle çelişkili bir durum olmadığını insanın diğer insanlar için ne ifade ettiğini ve bireyselliği kabul ettiğini ve kendini sevmenin başkasını da sevmek olduğunu ifade etmiştir (Akt., Geçtan, 1998: 309).

2.1.5.4. Hümanist Kuram Çerçevesinde Özgecılık

Hümanizm ve Varoluşçuluk, insanın doğasını ve hayatı anlamının yakın ilişki içinde olduğu bilinmektedir. "İnsancıl" kuramı anlamak için şu dört ögenin açıklanması gerekir; (1) bireysel sorumluluk (2) şimdi ve burada'ya vurgu (3) kişilerin fenomenolojisine vurgu yapmak ve son olarak (4) kişisel gelişime vurgu yapılması şeklinde belirtilmektedir (Burger, 2006: 419). Kişinin kendi varlığını gerçekmiş gibi deneyimlemesine yardımcı olmak hümanist yaklaşımın temel amacıdır (Buhler, 1971: 380). Rogers'a göre insancıl kuram insanlığa yönelik iyimser düşüncelerin her kişinin içinde başarı ve mutluluk gücünün bulunduğu dair inancın olması gerektiğini belirtmiştir (Burger, 2006: 425). Varoluşçu yaklaşıma göre insan doğası gereği özgürdür ve kendi varoluşundan sadece kendisi sorumludur. Varoluşçu yaklaşım insanı tümünden iyimser bir şekilde ele aldığını, yaşama anlam veren insan olduğunu, insanın kendisini yaşamakta olduğu süre içerisinde var olacağını açıklayan bir yaklaşımdır (Geçtan, 1998: 320- 327). Frankl'e (2018: 115) göre varoluşsal yaklaşımı üç şekilde açıklamış; (a) kendisini yani insan olma durumunu anlamak (b) varoluşsal anlamı ve son olarak (c) kişisel varoluşunu somut bir anlamını bulma ve anlamak isteği şeklinde belirtmiştir.

2.1.5.5. Ahlaki Gelişim Kuram Çerçevesinde Özgecılık

Ahlak gelişimi, bir kişinin zamanla ahlaki inançlarının şekillenmesi ve toplumsallaşmanın bir süreci olarak belirtilebilir. Ahlak gelişimi ile ilgili vicdan, empati, iyilik ve özgecılık kavramlar karşımıza çıkmaktadır. Ahlak gelişimi duygusal, davranışsal ve bilişsel olarak üç boyutta ele alınmış ve psikoanalitik, davranışçı, sosyal öğrenme ve bilişsel gelişim kuramlarına yer almış ayrıca çocukların ahlak gelişimi

model alma ve gözlem yoluyla gerçekleştiği bu nedenle iyi modellerin olması gerektiğini belirtmiştir (Meriç ve Meriç 2021: 258). Özgecilik, bireyin kendisinden önce başkalarının faydasını, iyiliğini ve çıkarımı düşünmesi olarak ifade edilebilir. Ahlak düzeyi, bireyin zamanla sahip olduğu ahlaki inançlarına ilişkin düşünce ve davranışları, ahlaki olgunluk ise bireyin ahlaki düzeyini en üst ve nihai durum getirmesi olarak ifade edilebilir. Ahlak gelişimi alanında kapsamlı çalışmalar Piaget ve Kohlberg tarafında yapılmıştır. Piaget yapısalcı gelişimsel bir yaklaşımla ve iki evreli bir kuram geliştirmiş ancak Kohlberg ise altı evreli bir ahlak gelişim kuramını geliştirdiği söylenebilir (Deniz, 2016: 151).

Akbaba (1994: 33-35) özgeci davranışın aynı zamanda ahlaki davranış olduğunu belirtir. Ayrıca zihinsel gelişimlerin özgecilik davranışıyla ilişkili olduğuna vurgu yaparak prososyal davranış olan özgeci davranışın ahlaki karakterle ilişkili olduğunu da dile getirmiştir. Özgecilik bireyin kendinden önce başkalarının faydasını, iyiliğini ve menfaatini gözetip onlara yardımcı olmasıdır. Tüm bu davranışları karşılık beklemeden ve karşındaki kişiye zarar vermemek için çaba harcarlar ve ayrıca özgeci kişilerin devamlı olarak empati kurma eğiliminde ve özgeci kişilerin ahlaki gelişimleri en üst düzeyde, çocuklarda zamanla bencilikten uzaklaşıp ahlaki değerleri gelişir ve özgecilik davranışı gelişmektedir (Meriç ve Meriç 2021: 241).

2.1.6. Özgecilik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Ümmet (2012) üniversite öğrencilerine yönelik olarak özgecilik davranışının transaksyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında bir çalışma yürütmüştür. Çalışma sonucunda koruyucu ebeveyn durumunda özgecilik davranışı, yardım etme ve gönüllü faaliyetlere katılma gibi yardım davranışlarının daha fazla olduğu bulgularına ulaşmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerin yaşam doyumları arttıkça özgecilik davranışında da belirgin olarak artışın olduğu bilgilerine ulaşmıştır. Yine gönüllü faaliyetlere katılma ve travmatik durumlarda yardım etme davranışlarına erkeklerin daha fazla yardım ettiklerine dair verileri paylaşmıştır.

Cebeci (2022) üniversite öğrencilerinin özgecilik ve algılanan sosyal destek ile ilgili yaptığı çalışmada sosyal destek ve özgecilik etkileşim dayalı kavramlar olduğu ve bu iki kavram birbirini destekler nitelikte olduğunu belirtmiştir. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin çocukları başkalarına yardım etme eğilimi olduğu, ebeveynleri tarafından sosyal desteklenen bireylerin arkadaşlarıyla ilişkilerinde daha destekleyici oldukları görülmüştür.

Yöntem ve diğerleri (2017: 638) lise öğrencilerinin psikolojik doğum sırasının özgecilik üzerindeki yordayıcı gücü ile ilgili yaptığı çalışmada özgeci davranışın küçük çocuk psikolojik doğum sırasında fazla olduğu doğum sırası ile özgecilik arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmada küçük çocuk psikolojik doğum sırasına sahip çocukların özgecilik davranışına daha fazla sahip olduğu ayrıca bu çocukların çıkarsız ilgi ve sevgi bulduğu, kaybetme korkusu olmayan, sosyal girişken bireyler olduğu, bu bireylerde güven duygusu sağlandığı kişisel gelişimleri olumlu olduğu için bu bireylerde özgeci davranışların daha kolay sergilediği söylenebilir.

Yavuzer (2017: 124) farklı disiplin alanlara konu olan prososyal davranış kaynağı olan özgeci motivasyonu ile ilgili bireyin doğası gereği çeşitli durumlarda başkalarına yardım etme olarak ifade edilmiş ve özgeciliğin motive edileceğini, başkalarının iyiliği için ara hedef değil, nihai bir hedef olarak düşünüldüğü söylemekte ayrıca daha özverili bir toplum için özgeci motivasyon kaynağının bilinmesinin önemli olduğunu belirtmiştir.

Parmaksız (2019) iyimserlik, özgecilik ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili yaptığı çalışmada bireylerin iyimser ve özgeci tutumlarının psikoloji dayanıklılığını artırdığını belirtmiştir.

Bar-Tal (1980: 522) özgecilik davranışının gelişimi ile ilgili yapmış olduğu çalışmada yardım etme davranışına yönelik güdülerin yaşla birlikte geliştiği tespit etmiş, kendi kendine yardım etme motor eylemi çeşitli yaşlarda aynı olduğu eylemin güdülere bağlı değiştiğini belirtmiştir. Bireyin gerçekleştireceği yardım davranışın farklılık gösterdiğini, bilişsel becerileri geliştirilmesiyle özgecilik davranışının büyük çocukların bu davranışı öğrenme potansiyelinin daha fazla olduğu, yani yaş ve deneyimle bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Özgecilikle ilgili yapılan bir diğer çalışmada özgecilik davranışı geliştikçe gerçekliği, iyiliği ve güzelliği ortaya çıktığı belirtmiştir. Modern toplumlarda yalnızlığa ve mutsuzluğa sürükleyen bencil kaygılar ve çıkarılara kapılmaya teşvik eden duyguların üstesinden gelme için mücadele etmek, toplumsal iyiliğin kaynağı herkesin huzur, mutluluk ve menfaatin özgeciliğin gelişmesiyle sağlanacağını vurgulamış ayrıca başkalarına fayda sağlamanın bireyi daha mutlu olabileceğini belirtmiştir (Clarcken, 2011: 7).

Üniversite öğrencilere yönelik yapılan çalışma da psikolojik iyi oluş ile mutluluğun özgecilik üzerindeki ilişki ile ilgili 443 üniversite öğrencilerine ulaşmaya çalışmıştır.

Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında mutluluk, psikolojik iyi oluş ve özgecilik arasında anlamlı yönde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bir diğer sonuç ise kadınların psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve özgecilik düzeylerinin erkeklerinkinden daha yüksek çıkmıştır. Çalışmanın bulguları arasında mutluluk ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olduğu fakat aynı olmadığı desteklemekte ayrıca özgeciliğin fiziksel ve ruh sağlığına olumlu yönde etki ettiğini tespit etmiştir (Topuz, 2013: 89).

Furnham ve diğerleri (2016: 359) yaptığı çalışmada özgecilik davranışı kişilik özellikleri ile kişilik bozuklukları arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışmada 4000 fazla yetişkin birey üzerinden yürütülmüştür. Çalışma sonucunda nevroz düzeyi düşük, uyumluluk, vicdan ve merak konusunda düzeyleri yüksek olanlar özgecil eylemlerde bulunma motivasyonlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Bireylerle anlaşma eğilimi olanların başkalarını geçme eğiliminden yüksek olduğu için özgecilik davranışı daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Khalımbaylı (2018: 82) özgecilik ve mükemmeliyetçilikle ilgili 500 üniversite öğrencisi üzerinde özgecilik ve mükemmeliyetçilik kavramlarla ilişkin çalışmada anlamlı bir sonuca ulaşmış ve kadın bireylerin erkek bireylerinden daha fazla özgecilik davranışının gösterdiği ayrıca yaşı büyük olan üniversite öğrencilerin yaşı küçük olan üniversite öğrencilere göre daha özgecil davrandıkları tespit edilmiştir.

Burks, Youll ve Durtschi (2012: 398) yaptığı çalışmada empati ve özgecilik hipotezinde ile incelenmiş, araştırmanın örneklemini 18-39 yaş arasında değişen 112 psikoloji öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma sonucunda sosyal istendik ve özgecilik arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu belirtmiştir. Bireylerin özgecil motivasyonu ve davranışlarından kaçınmak için empati hissetmekten kaçınmak olarak ifade edilmiş ve daha az empati hisseden bireyler, yardım etme davranışında daha az fedakâr olabileceği belirtilmiştir.

Ekşi ve diğerleri (2016: 91) üniversite öğrencilerinin özgecilik ve otantiklik seviyeleri arasındaki ilişkiye yönelik yaptığı çalışmada özgecilik ile otantik davranışın iyi bir yaşam sürme de olumlu etkiye sahip olduğunu, özgecilik davranışı ile otantik davranışın uyumlu olduğunu ancak yapmış oldukları çalışmada üniversiteli öğrencilerin özgecilik davranışı ile otantiklik düzeyleri arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu çalışmanın bir diğer bulgusu özgecilik ve otantikliğin cinsiyete göre dağılımı kız öğrencilerin özgecilik davranış düzeyleri erkek öğrencilere göre daha anlamlı düzeyde olduğu ancak yaş bakında anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

2.2. Mutluluk

Pozitif psikolojinin bir kavramı olan mutluluk, insan davranışı için nihai iyi ve yüksek motivasyon olarak karşımıza çıkmakta ayrıca bilişsel yargılar ile duyuşsal tepkilerin değerlendirilmesi insan yaşamlarına olumlu şekilde deneyimlemeleri, mutluluğun tatmin, moral ve olumlu duygu gibi çeşitli kavramlarla ifade edilebilir (Diener, 2000: 542). Diener ve Seligman (2002: 81) de yaptığı çalışmaya bakıldığında yüksek mutluluğun sosyal ilişkiler, kişilik ve psikopatoloji gibi faktörlere etkisi olduğu ve bu değişkenlerin mutluluk için yeterli olup olmaması konusunda değerlendirmişlerdir. Mutlu insanların sık sık olumlu ruh halinde olması ayrıca bu olumlu ruh hallerini zamanla inşa ettikleri ve bu pozitif duyguların iyimserlik, güven, sosyallik ile davranışları teşvik etmeği amaçlamaktadır (Lyubomirsky vd., 2005: 803). Mutluluk psikoloji de “iyi oluş” ile ifade edilir ve mutluluk olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha fazla olması gerektiğini vurgulamıştır (Eğrioğlu, 2019:35).

Lyubomirsky ve arkadaşlarının (2005: 113)’de yaptıkları çalışma da mutluluğu arttırmak için kullandığı müdahaleler bakıldığında ilk olarak olumsuz duygularla (depresyon, anksiyete vb.) mücadele etmek gerektiğini ve cesur adımlarla mutluluğu arttırmak ikincisi bireyin farklı dürtüsel tutumunu, içsel motivasyonu başarılı bir şekilde oluşturmak, son olarak da bireylerin sahip olduğu mutluluğun yaşam deneyimleri ve çevresel faktörlerin olumsuz durumlarını en aza indirmeyi amaçlıyor olması şeklinde belirtmiştir.

Yapılan çalışmalarda mutluluğu “öznel iyi oluş” olarak tanımlamaların nedeni; mutluluğun tüm bireylere kendi yaşamları ile ilgili deneyim ve hisleriyle ilgili olmasıdır ayrıca mutluluk temelde olumlu duyguların bir arada yaşanan haz hissi olarak ifade edilmiştir (Achor, 2020: 60).

Pozitif psikolojisinin öncülerinden Seligma’nın (2005)’de yaptığı çalışmada mutluluğa yönelik üç yönelimin olduğunu belirtmekte bunlar hazcılık, tatmin edicilik ve bağlılık şeklinde açıklamıştır (Peterson, Park ve Seligman, 2005: 37). Mutluluk bir “his” olmanın dışında “öznel iyi oluş” olarak da bilimsel çalışmalarda yer almakta bununla birlikte öznel iyi oluş kişinin psikolojik etkilerini iyi yönde geliştirmek, pozitif duyguları arttırmak ayrıca duygusal ve zihinsel olarak iyileştirme şeklinde değerlendirilebilir (Toprak, 2014: 2). Mutluluk iyi yaşamın asıl birleşeni kabul edilir bunun yanı sıra mutluluk haz, yaşam doyumunu, olumlu duygular, anlamlı bir yaşam ve memnuniyet duygusu anlamına gelmekte, filozof demokritos göre mutluluk bireyin

yaşamdan sahip oldukları değil, bireyin yaşam koşullarına vermiş oldukları tepki olarak ifade etmiştir (Deiner vd., 2009: 68).

2.2.1. Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji yakın zamanda daha fazla öneme sahip olmakla birlikte bireylere olumlu duygularına yönelik vurgu yapan bir yaklaşımdır. Pozitif psikolojinin amacı psikolojinin odağında yaşanan olumsuz durumları onarmaya ve pozitif yönden yeniden inşa etmek amacını taşımaktadır. Pozitif psikolojinin kurucusu Amerikan Psikoloji Derneğinin başkanı Martin E. P. Seligman (2002) 2. Dünya savaşının olumsuz sonuçları sonucunda pozitif psikolojiye ihtiyaç doğmuş ve zaman içerisinde bilim insanları bireylerin olumlu özellikleri üzerinde durmayı amaçlamışlardır. Pozitif psikolojinin olumlu bireysel özellikleri, olumlu tecrübeleri, yaşam kalitesini iyileştirmeyi, yaşamın değersiz olduğunu varsayan tüm durumları önlemeyi vaat ediyor ayrıca pozitif psikoloji öznel iyi oluş (mutluluk), iyimserlik, öz düzenleme, şefkat, merhamet, yaşam doyumu gibi konulara kaynaklık ediyor. Pozitif psikoloji insanların, gelişmesine ve en uygun düzeyde işleyişine katkıda bulunan koşul ve süreçlerin değerlendirmesi üzerinde çalışılan bir alandır. 1958’de Allport’un pozitif insan özelliklerine olan ilgisi ve Maslow’un hasta insanların yerine sağlık insanları araştırılması gerektiğini belirtmiştir. Pozitif psikolojinin amacı yaşamın olumsuz yönleri inkâr etmek değil yaşamın olumlu olan yönlerini açıklanması gerektiğine bireylerin yaşamdan neşe duyması ve fedakârlık göstermesi insanın güçlü yönlerine vurgu yapılması gerektiğini ifade etmişlerdir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5; Gable ve Haidt, 2005: 104). Sosyal bilim insanların, bireylerin güçlü yanlarını ve erdemlerini, fedakârlık, cesaret, dürüstlük, neşe, sorumluluk gibi pozitif psikolojinin olumlu yanlarını hiçe sayıp zayıflık, olumsuz motivasyon, bencilik, öfke ve kaygı gibi olumsuz duygulara yönelik çalışmalara daha fazla yöneldiğini belirtmiştir (Seligman, 1999: 181). Pozitif psikoloji iyilik hali, mutluluk, yaşam doyumu, iyimserlik, hayat ve umut konuları üzerinde yoğunlaştığı, Seligma’nın yaptığı konuşama da “olumsuzluk vurgusu üzerindeki hayatı istemediğini, acı olaylardan ileri gelen gelişme, motivasyon ve olayları derinine kavrama gibi birçok asıl konulara dikkat çekmiştir (Schultz ve Schultz, 2007: 684).

Pozitif psikoloji içerisinde ele alınan yaşamın anlamı kavramını ve yaşamın nihai anlamının muhatabı yine bireyin kendisi olduğunu belirten Victor Frankl varoluşsal çerçevede ele almıştır (Frankl, 2018: 123). Pozitif psikolojiye en çok katkı sağlayan

hümanizm yaklaşımı ve varoluşçuluk yaklaşımı iki önemli konuya değinmekte ilki insan kimlik deneyimi ve doğasını ele almayı, ikincisi ise deneysel bilgi ve soyut kavramlar üzerinde durmayı amaçlayan yaklaşımdır (Maslow, 2011: 15). Varoluşçu yaklaşım da psikolojik ve psikoterapi de insan etkileşimi şart ama bu kişilerin zihinsel olarak hasta olma zorluğu yoktur ve varoluşçu yaklaşımın tanımında insanı yalnızca özne olarak gören ve insanı düşünen bir varlık olarak gören rasyonalistlere ve idealistlere karşı çıkmışlardır. Psikologlar ve psikiyatrlar varoluşçuluğu “*var olmak durumunda kalan kişi, dinamik*” insanı varoluşun temel yapısı olarak görmekte ayrıca varoluşçuluk psikolojik tepkilerle değil, o deneyimi yaşayan insanın psikolojik durumuyla ilgilenir (May, 2014: 61-62-66).

Pozitif psikolojiyi “problem yok” amacını ve konumunu korumanın dışında psikoterapinin ortaya çıkışına odaklanır ayrıca pozitif psikoloji mutluluğa, doyuma ve gelişime giden bir süreçtir. Pozitif psikolojinin önemli araştırma bulguları; amaç tespiti yapma, pozitif duygular yaratma, değişim yaratma ve güçlü yanlarını ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır (Conoley, vd., 2017: 15). Pozitif psikoloji yaptığı çalışmalarla insan yaşamının pozitif yönlerine odaklanması ve bireylerin olumlu duyguları üzerinde yoğunlaştığı ancak bunu yaparken bireylerin negatif duyguları veya negatif yönlerini reddetmeden ortak bir payda da oluşturmayı amaçlamaktadır (Teoman, 2015: 5-6). Eryılmaz’a (2017: 347) göre pozitif psikoloji olumlu duygu, düşünce ve eylemlerin ortaya çıkaran pozitif etkinlikler ve bu pozitif müdahale kullanmanın en önemli özellikleri olduğu söylenebilir ayrıca pozitif psikolojide kullanılan etkinlikler sonucunda bireylere düzenli ve verimli bir destek sunulması amaçlanabilmektedir.

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000: 5) yaptığı araştırmalarda öznel düzeyde pozitif psikolojinin bireylere memnuniyet, mutluluk, sevgi, umut, iyimserlik, kişilerarası beceri, sebat, geleceğe yönelik olma, bağışlayıcılık, grup düzeyinde ise; sorumluluk, nezaket, hoşgörü, fedakârlık ve iş ahlakı gibi olumlu değişiklikleri bireye kazandırmayı amaçlamaktadır. Pozitif psikoloji insanların zayıf yönlerindense güçlü yönlerine odaklanmayı amaçlayan bir yaklaşım benimser ve pozitif psikoloji bu bakış açısıyla psikoloji danışma ve rehberlik hizmetlerine benzerlik göstermekle birlikte pozitif psikoloji sadece problemlere odaklı değil bireyin tüm yönüne odaklı olan bir alandır. Pozitif psikolojinin amacı insanı daha iyi bir duruma getirmek ve yaşam standarttın arttırılmasıdır (Demir ve Türk, 2020: 110).

Pozitif psikolojinin olumlu duyguların, yaşam doyumu ve mutluluğun yanı sıra kendini kabul etme, yaşamın amacına hizmet etmek ve bireylerin refahını arttırmaya yönelik ümit verici bir yaklaşım olduğunu belirtmiş ve ayrıca pozitif psikolojinin genç bir alan olduğunu pozitif müdahalelerle bireyleri refah düzeylerinin iyileşeceğini belirtmişlerdir (Sin ve Lyubomirsky, 2009: 468). Pozitif psikolojinin insan daha iyimser, yaşamdan zevk alma, hayatta daha mutlu ve memnun koşul oluşturulması gerektiğini, bunun yanı sıra bireylerin refahını iyileştirme ve yaşamın sorumluluğunu almaya, bireylerin sosyal destek, iş birliği, erdem ve özgecilik değerleri vurgulayarak pozitif psikolojinin ana birleşenler olacağını belirtmiştir (Csikszentmihalyi, 2009: 204-205).

2.2.2. Öznel İyi Oluş

Pozitif psikolojinin en önemli konuların başında öznel iyi oluş (mutluluk) gelmekte ve tarih boyunca insanın iyi olma durumunun anlama amacı gütmüştür. Mutluluk bireyde iyi bir ruh hali sağlayan, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş gibi yaşamı yorumlayan kavramlar olduğu için çok fazla kullanılmaktadır. Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalarda mutluluk kavramının tanımının yapılması, insanların mutluluk için kullanabileceği stratejilerin ne olduğu araştırmaktır. Öznel iyi oluş (mutluluk), insanın hayatına ilişkin durum ve olaylara verdiği duygusal tepkilerin bir sonucu olarak ifade edilebilir. Yaşamdaki istedik ve istenmedik duyguların yaşanma yoğunluğu duyuşsal kapsamını belirtmektedir (Doğan, 2013: 57; Gencer, 2018: 2621).

Ryff ve Keyes (1995: 719) yaptığı çalışmada öznel iyi oluş olumlu ve olumsuz duygular arasında etki oluşturan ve bu iki duygudan bağımsız ortaya çıkan, dengeyi sağlayan kavram mutluluk olarak tanımlar bunun yanı sıra bireyin refahın göstergesi olan yaşam doyumun pozitif duygusal yönü mutluluk olarak ifade edilmiştir. Mutluluk kavramının bir diğer tanımı olan öznel iyi oluş bireyin kendi hayatına yorumlaması ve bunu bilişsel ve duygusal boyut olarak ifade etmiş ayrıca duygu durumları nötr olduğunda bireyin olumlu ve olumsuz duyguların deneyimlediğini ifade eder, negatif duygudan çok pozitif duygudan haz alınıyorsa pozitif duygu deneyimini olduğu belirtilir (Diener ve Diener, 1996: 181).

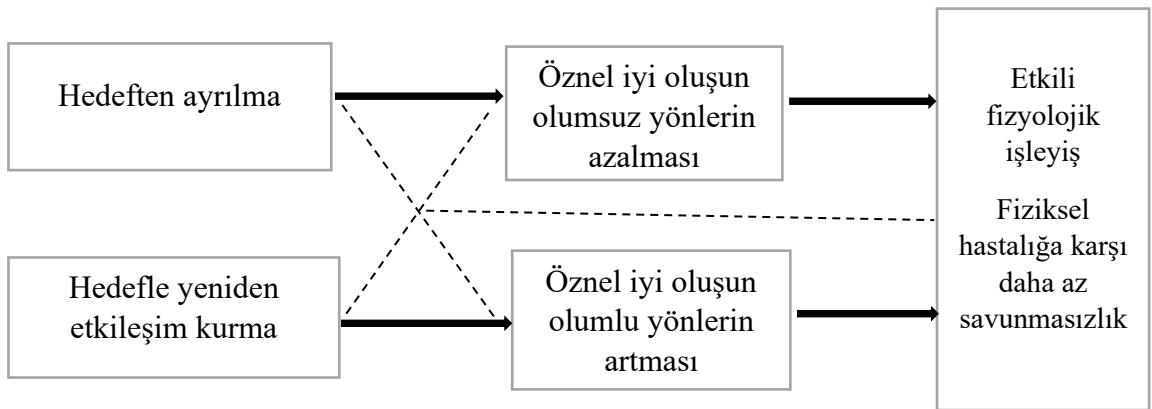
Mutluluğun ilk felsefi yaklaşımı olan öznel iyi oluş, insanların yaşamlarını değerlendirme olarak tanımlamakta, öznel iyi oluş bireyin refahını ya da bireyin yaşamını birçok yönde değerlendirmesi olarak ifade edilmiştir. Mutluluk, bireyin duygularının yoğunluğu olarak değil, bireyin yaşadığı olumlu duyguların varlığı

olarak ifade etmiş ayrıca mutlu bireylerin pozitif duygular durumu daha fazla yaşandığı belirtmiştir (Diener, vd., 2009; Lyubomirsky, vd., 2005: 820). Doğan ve Eryılmaz (2013: 108) mutluluk kavramının bilişsel kapsamını oluşturan yaşam doyumunu olduğu, olumlu duygu olan neşe, sevinç, güven; olumsuz duygu olan utanç, suçluluk ve öfke bunların öznel iyi oluşun duygusal boyutu olduğunu belirtmiştir.

2.2.3. Öznel İyi Oluş (Mutluluk) Kuramları

2.2.3.1. Erek (Telic) Kuramı

Erek kuramını tanımlamak için “hedef” ve “amaç” kavramlarının öznel iyi oluşa etkisi olduğunu belirtmek gerekir. Öznel iyi oluşun bireyin hedeflerinin sonuca bağlama bilişsel boyutunu oluşturur ayrıca farklı gelişimsel görevlerinin yerine getirmek için bir yapı taşı olarak kullanılır. Bireyin kendi istek ve arzuları doğrultusunda kendi iradesiyle gerçekleştirdiği hedefler olarak belirtilir, amaçların davranış ve öznel iyi oluş açısından değerlendirildiğinde önemli bir yere sahip olduğu ve başarılı bir hedefin öznel iyi oluşu arttırabileceğini belirtmektedir. Öznel iyi oluşun duygusal ve bilişsel yönleriyle hedef ve başarıyla ilişkili olduğunu bunların ayrıştırılmaması gerektiğini ifade etmiştir (Kaftan vd., 2018: 2). Hedeflerin bireyin davranışını öz düzenlenmesi açısından önemli bir yere sahiptir ve bireyin yaşamış olduğu zorluklara karşın hedefler aracılığıyla üstesinden gelmesi onun yaşam kalitesini iyileştirir ve motive eder. Bireyin hedeflerinden başarılı bir şekilde vazgeçmesi ve yeni hedefler edinmesi bireyin öznel iyi oluşuna olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir. Hedeften ayrılmanın öznel iyi oluşun olumsuz yönlerine ve olumsuz duyguların etkisini azaltacağına, hedefle yeniden bir bağ kurmak ise öznel iyi oluşa olumlu yönde etki edeceğini belirtmiştir (Wrosch vd., 2013: 849).



Şekil 2.1: Hedef Ayarlama Kapasitelerinin Psikolojik ve Sağlıkla İlgili Faydalarının Teorik Modeli

2.2.3.2. Yukarıdan Aşağı-Aşağıdan Yukarıya Kuramı

“Yukarıdan aşağı” ve “aşağıdan yukarıya” iyi oluş kuramı bireyin yaşamının düzenleyen olumlu ve olumsuz anların, kişide yarattığı algının öznel iyi oluşunu belirlediği söylenebilir. Bunun yanı sıra olumlu duygular ya da mutluluk bireyde öznel iyi oluşa yol açmakta ve olumlu duygular artıkça öznel iyi oluş da artmaktadır (Gencer, 2018: 2625). Aşağıdan yukarıya modeli, bireyin genel mutluluk düzeyinin ilk sırada olması gerektiğine vurgu yapar. Bireyin evlilik, iş ve sosyal yaşamları öznel iyi oluşu etkilemektedir. Bundan dolayı bu mode kavramsallaştırılarak daha sık kullanım alanlarına ulaştırılabilir (Feist, vd., 1995: 139). Aşağıdan yukarı kuramına göre bireydeki mutluluğun kaynağı, olumlu yaşam şartlarından gelmektedir. Bireyin sosyoekonomik durumu, eğitim düzeyi, yaşı, cinsiyeti, ırkı gibi özellikler bu durumu etkilemektedir. Bu kurama göre mutlu insanlar ayrıcalıklı ve şanslıdır. Bu bireyler olumlu yaşam şartlarına sahip oldukları için sosyal ilişkileri yönüyle başarıya ulaşma şansları daha yüksektir (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2011: 129-130).

Yukarıdan aşağı kuramına göre mutluluğun dış değişkenlerden etkilenmediği, bunun yerine bireyin davranış ve bilişsel olarak yönlendiren bireyin genetik faktörlerin ürünü olması bireyin olumlu yaşantı edinme eğiliminde olduğunu vurgulamıştır. Buna göre yukarıdan aşağı kuramında bireyin kişilik özellikleri üzerinde etkili olduğunu, kişilik özelliklerinde mutluluğu etkilediğini belirtmiştir (Diener, 1984: 565; Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2011: 129-130). Yukarıdan aşağı kuramı ise insanların yaşam deneyimlerinin olumlu ya da olumsuz olarak yorumlamayabileceği eğilimi olduğunu, bireyin belirli alanlardaki memnuniyetinin değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Yukarıdan aşağı model öznel iyi oluşun nedeni, aşağıdan yukarı modelde ise öznel iyi oluşa etkidir (Feist, vd., 1995: 139-140). Yukarıdan aşağı kuramı bireyin dünyayı farklı deneyimleme eğiliminde olması ve bireyin bu durumdan etkilenmesi olarak ifade edilir, bununla birlikte yukarıdan aşağı kuramına göre olumlu bilişsel sürece sahip kişilerin, olumsuz olaylara sahip olanlardan daha mutlu oldukları yorumlanır ve bu öznel iyi oluşun nedensel faktörü olarak açıklanır (Gencer, 2018: 2625).

2.2.3.3. Uyum Kuramı

Öznel iyi oluş kavramları arasında bireyin farklı durumlara uyum sağlama kuramı olduğu söylenebilir. Uyum kuramına göre bireyin yeni bir olayla ilk karşı karşıya gelmesi durumu olumlu ya da olumsuz olması bireyin mutlu ya da bu duruma mutsuz olmasına sebep olur. Bireyin yaşama koşullarına bağlı yaşadığı değişikliklere onu

mutlu veya mutsuz olaylarla karşı karşıya getirir ve birey bu durumun sonunda birey uyum sağlanacaktır (Diener, 1984: 657).

Bireylerin yaşantılar sonucunda iyi ya da kötü duygu durumları gerçekleşebilir. Uyum kuramı ile bu duruma alışma her daim aynı sonucu vermez ve insanlar her duruma alışmayabilir. Uyum sağlama karmaşık bir durum olduğu ve koşulların öznel iyi oluşa büyük etkisi olduğunu belirtmiştir. Uyum sağlam durumu yaşanabilir veya uyum sağlama gerçekleşmeyebilir (Diener vd., 1995: 592).

Uyum sağlama fikri bireylerin yeni bir olayla ilk defa karşılaşması sonucu oluşan yaşam olaylara ve koşullara güçlü tepki vermesi fakat zamanla bu yeni duruma alışması olarak ifade etmiştir. Örneğin piyango kazanmak isteyen biri olumlu ruh hali yüksektir fakat zamanla bireyin ruh hali seviyesi normal düzeye geri döner. Öznel iyi oluşta büyük demografik farklılıkların olmaması bilim insanlarını alışma ve uyum sağlama süreçlerine yönlendirmiştir. Uyum sağlama koşullarının etkisi her durumda tam olmayabilir veya uyum sağlama süreci gerçekleşmeyebilir (Diener vd., 1997: 11).

2.2.3.4. Sabit Nokta (Set Point) Kuramı

Öznel iyi oluş kuramı sabit nokta kuramı bireylerin mutluluk düzeylerinin sabit bir düzeyi olduğunu ve sabit nokta kuramına göre bireylerin doğuştan gelen kişilik faktörünün genetik özellikler olarak belirlenmiş, genetik özellikler sonucu olduğu için değişmesi mümkün olmadığı ve mutluluk sabit nokta olduğu öne sürülmüştür. Bireylerin uzun dönemde mutluluk düzeylerinin nispeten dengeli olduğu ve bireyin genetik faktörüne bağlı bazı değişiklikler olduğunu savunmuştur. Öznel iyi oluşu bireydeki bireysel farklılıkları kişilik özelliklerine göre açıklayan kuram sabit nokta kuramı açıklamaktadır (Lucas, 2007: 75; Eamons ve Mc Culloug, 2003: 379). Bireylerin olumlu ve olumsuz duygularının belli çizgilerden uzaklaştıktan sonra tekrar aynı düzeye gelebileceğini belirten kuram sabit nokta kuramı kişilerin mizaç ve sosyalleşmeye bağlı değişse de çoğu bireyler için pozitif yönde görülmektedir. Sabit nokta kuramı bazı etkilerden dolayı pozitif olma durumu vardır (Diener ve Diener, 1996: 185). Öznel iyi oluşun farklı olaylara rağmen belli bir denge kurabileceği, bireyin mutluluğu kişinin kalıtsal ve zaman içinde sabit olduğu belirtmişlerdir (Luhmann ve Intelisano, 2018:7).

Bireyler hem olumlu hem de olumsuz durumlara uyum sağlasalar da sabit nokta kuramına göre mutluluk zaman zaman farklılık gösterebilmektedir. Mutluluk sabit nokta kuramına göre bireysel farklılıkların vurgulanacak yer kişisel ilişkiler, dini inancaç

ve ulaşabilecek hedefler akışını değerlendirilmek olduğu belirtmektedirler (Lykken ve Tellegen, 1996: 186; Myers ve Diener, 1995: 17). Eryılmaz ve Ercan (2011: 147) öznel iyi oluş kuramı olan sabit nokta kuramını bireyler arasındaki kişilik farklılıkları ve bireyler arasındaki yaş düzeylerinin farklı olmasını bu kuram çerçevesinde ifade etmişlerdir. Bireylerin biyoloji ve mizaç özelliklerine bağlı mutluluk düzeyleri sabit olmasının nedenini genetik faktörlere bağlı olduğunu açıklamışlardır. (Diener, Oishi ve Tay, 2018: 255).

2.2.3.5. Ryff'nin Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Psikolojik iyi oluş kuramına göre bireyin iyilik halini bulmayı amaçlamaktadır. Olumlu ve olumsuz duyguların ayrımı sağlayan psikolojik iyi oluşun olduğunu belirtmiş ayrıca sosyal değişmelerdeki (eğitim durumu, ekonomik seviye, siyasi durumlar) bireylerin yaşam durumlarının psikolojik iyi oluşa etkisi açıklamayı amaçlamaktadır. İnsan davranışlarından elde etkileri iyilik durumunun en yüksekte olması mutluluk duygusunu sağlar, bir diğeri ise mutluluğun olumlu ve olumsuz duygular arasında dengeyi oluşturma olarak ifade etmiştir bu kuramın alt boyutlarının olduğunu ve ayrıca öznel iyi oluşun olumlu işlevlerini olduğunu belirtmiştir (Ryff, 1989: 1069-1070).

Kendini kabul ettirme: Bireyin iyi olma halinin en çok tekrarlandığı kendisi için iyi olma kriterinin belirgin olduğu duygu olarak ifade edilebilir. Bireyin kendini kabul ettirme duygusu, bireyin kendini gerçekteştirme, optimum işleyiş, kendine karşı olumlu tutuma sahip olması, olumlu psikoloji yapı kısacası bireyin psikolojik iyi oluşun kendine dönük olumlu olması ve geçmiş yaşantısı konusunda olumlu hissetmesi olarak ifade eder. Kendine karşı olumlu tutuma sahip olmak, iyi olmak üzere benliğinin birçok yönünü kabul eder. (Ryff, 1989: 1071; Ryff vd., 1999: 250).

Başkalarıyla olumlu ilişki: Raffy'e göre olumlu ilişkiler bireyler arası ilişkilerin sıcak, bireyler arası güvenin kurulması asıl amaç olarak tanımlamaktadır. Bu boyuta göre sevme işlevi ruh sağlığının birleşeni olarak görülmektedir. Bunun yanı sıra kendini gerçekteştiren bireylerin tüm insanlar arasında karşılıklı ve güçlü bir empati ve şefkat duygusuna sahip olması gerektiğini açıklamıştır. Başkalarıyla tatmin edici, olumlu duygular kurması ayrıca başka bireylerin refahıyla ilgilenir ve insan ilişkilerinde karşılıklı olması gerektiğini belirtmiştir. Bu nedenle başkalarıyla olumlu ilişkilerin

önemi psikolojik iyi oluş kavramı arasında vurgulanmıştır (Ryff, 1989: 1071; Ryff vd., 1999: 250).

Kişisel gelişim: En uygun düzeyde psikolojik işleyiş, bireyin yalnızca önceki özellikleri değildir. Bireyin potansiyelinin bağlı gelişmeye ve genişlemeye devam etmesi gerektiğini, kişilik gelişim merkezi kendini gerçekleştirme ve potansiyelinin farkında olması gerektiğini belirtmiştir. Buna göre bireyin sabit bir çözüm değil, kendini geliştiren ve değiştiren bir yapıya sahip olmasını sağlamaktadır. Bu boyuta göre birey sürekli bir gelişme duygusuna sahiptir ve birey yeni tecrübelerle açıktır. Birey kendi potansiyelinin gerçekleştirme, kendi görüşlerini ifade etme duygusuna sahip olmasıdır (Ryff, 1989: 1071; Ryff vd., 1999: 250).

Özerklik: Bireyin kendi kararlarını alması ve kararlarını verirken bağımsız olmasıdır. Birey davranışları ve düşünceleri konusunda sosyal baskıya direnebilir ve kendini kendi standartlarına göre değerlendirebilir. Bireyin kendi kaderinin tayin etmesi, bağımsızlık ve kendi öz düzenleme gibi nitelikleri vurgular, birey aynı zamanda içsel bir değerlendirmeye sahip olmasıyla birlikte başkalarının onayını beklemez ve birey kendi özgürlük duygusuyla yaşamını yönlendirir (Ryff vd., 1999: 250; Ryff, 1989: 1071).

Çevre hakimiyeti: Bireylerin çevre yönetiminde ustalık ve yeterlilik duygusuna sahip olması, kişisel ihtiyaç ve değerlere uygun bağlamları seçilebilir ve değerlendirebilir. Bu boyuta göre bireyin fiziksel ve zihinsel faaliyetler yoluyla bir değişimi vurgular. Birey başarılı bir yaşlanmaya çevresel fırsatlardan yararlanmasını vurgular, bu bakış açısına göre çevresel katılımın önemli bileşenlerini olduğunu göstermiştir (Ryff vd., 1999: 250; Ryff, 1989: 1071).

Hayattaki amacı: Bireyin yaşamda hedefleri, yön duygusu, yaşamın bir anlamı, yaşama amacı veren inanç değerleri ve hedefleri vardır. Bireyin yaşamının bir amaç ve anlamı olduğu hissi veren inançların varlığı şeklinde tanımlanır. Olgunluğun tanımı, yaşamın amacının net bir şekilde anlaşılması ve bir amaç, yönelim duygusunu vurgular. Yaşam boyu gelişim teorileri, üretken ve yaratıcı olmak veya daha sonraki yaşamda duygusal bütünleşmeyi başarmak gibi hayattaki çeşitli değişen amaçlar ve hedefler olduğunu belirtmiştir (Ryff vd., 1999: 250; Ryff, 1989: 1071).

Raffy (1999) göre psikolojik iyi olma bireyin kendini nasıl değerlendirdiği ve yaşam kalitesi hakkında bilgi veren bir yapıdır ayrıca bireyin duygusal durumu ile

davranışlarının iyi oluşu anlamlandırmaya yeterli olduğunu ve alt boyutlarına etkisini belirtmiştir.

Psikolojik iyi oluş kuramının amacı bireyin pozitif yönde çok boyutlu bir şekilde refah düzeyini arttırmak, bireyin kendisinin ve geçmişteki yaşantısını olumlu değerlendirmesi yani kendini kabul etmesi, bireyin sürekli büyüme ve gelişme duygusunu yani kişisel gelişimini sağlaması, bireyin yaşamında bir amaca yönelmesi ve hayatın anlamlı olduğuna yönelik inanç edinmesi yaşamın anlamına sahip olması, başkalarıyla olumlu ilişkiler edinmesi, çevresine yönelik etki olması ve son olarak kendi hayatının yönünü belirlemesi bunlar Raffy'nin psikolojik iyi oluş kuramının birleşenleri ve çok boyutlu bir yaklaşım olduğunun belirtmiştir (Raffy ve Keyes, 1995: 720).

2.2.4. Mutlulukla İlgili Yapılan Araştırmalar

Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi ilgili yapılan çalışma da öznel iyi oluşun ön test ve son test arasında önemli bir fark olduğunu, ayrıca öznel iyi oluş müdahale programı uygulaması sonucunda, programa katılan öğrencilerin mutluluğa etki ettiği görülmüş bunun yanı sıra yukarıdan aşağı kuramı ve bilişsel-davranışçı kuramın mutluluğu arttırmada etki gösterdiğini ifade etmiştir (Malkoç, 2011: 92).

Diener ve diğerleri (1997: 17) öznel iyilik ile ilgili yaptıkları çalışma da öznel iyi oluşun mutluluktan yaşam doyumuna kadar geniş bir yelpaze olduğu bireylerin pozitif yaşam refahı ele alarak yaşam kalitesinin artırabileceğinin ayrıca fiziksel ihtiyaçların karşılanması yaşam kalitesinin de yükselebileceği sonucuna ulaştığı görülmüştür.

Akbaş (2022: 66-74) lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, okula yabancılaşma ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelemiş ve lise öğrencilerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğunu ayrıca öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının da anlamlı bir fark olduğunu, öznel iyi oluş düzeyi düşük olan kişilerin ise olumsuz dıygu, gerginlik, hayattan zevk olmama gibi negatif duyguların etkisinde kaldıkları görülmüştür. Bunun dışında mutluluk düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha mutlu oldukları tespit edilmiştir.

Lyubomirsky ve diğerleri (2005: 846) mutlulukla ilgili yaptıkları çalışma da bireylerin evlilik, iş, gelir, arkadaşlık, sağlık gibi birçok yaşam alanlarında başarılı olduğunu göstermektedir. Mutluluğun çok sayıda başarılı sonuçlar doğurduğunu, olumlu

duyguların mutlulukla ilişkilendirildiği sonucuna ulaşılmıştır. Mutlu bireylerin başarısı olumlu duyguların etki ettiğini göstermektedir. Bu çalışmaya göre mutlu bireylerin mutsuz bireylere göre evlilik, iş, sosyal ilişki, yüksek gelir ve sağlık açısından daha kaliteli bir yaşama sahip olduğu göstermektedir.

Beş kişilik faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ile ilgili yapılan çalışma da nevrotik ilişki özelliği ile mutluluk arasında negatif yönde ilişki olduğunu sorumluluk, yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve dışadönüklük özellikleri ile mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Mutluluk kuramlarından sabit kuram nokta kuramının mutluluğunun beliricisi olarak genetik ve kişilik özelliklerinin etkisinin büyük olduğunu belirlemiştir (Doğan, 2013: 62).

Kaftan ve diğerleri (2018: 1) öznel iyi oluşun hedefe ulaşmakta etkili olup olmadığı ve temel ihtiyaçları karşılayıp karşılamadığı gibi birçok faktöre bağlı olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmada hedefe ulaşmada öznel iyi oluşun faydalı olduğunu, ayrıca öznel iyi oluşun kapsamlı bir şekilde anlaşılması için hedefin peşinden olması gerektiğini ve bireyin hedefe doğru ilerlemesi öznel iyi oluşa fayda sağlayacağını vurgulamıştır. Peterson ve diğerleri (2005: 38) mutluluğa yönelik farklı yönelimler ve bunların yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ele almış ve 854 yetişkin üzerine uygulamış olduğu çalışmada, mutluluğa yönelik üç olası eğilim ayırt edebilir olduğu, uyumsuzluk olmadıkları ve bireyin yaşam doyumu ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada yaşam memnuniyetini ve mutlu olmanın üç farklı yoluna değinmiştir. Birincisi zevk yoluyla mutluluk, ikincisi bağlılık yoluyla mutluluk ve son olarak anlam aracılığıyla mutluluk yönelimlerinin olduğunu belirtmiştir. Bu üç yöneliminin aynı anda düşük olan insanların yaşam doyumunun düşük olduğu, yaşam doyumu yüksek olanların refahının arttırmak olduğunu tespit etmiştir.

Doğan ve Eryılmaz (2013) 191 üniversiteli öğrenciler üzerinde benlik saygısı ve mutluluk ile ilgili yaptıkları çalışma da elde ettiği bulgulara bakıldığında ve benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada benlik saygısının ilk boyutu olan öz-yeterlilik, diğer boyut ise kendini sevme ele alınmış ve bunun sonucunda öznel iyi oluşla olumlu anlamda ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada benlik saygısı ile öznel iyi oluşunun öğrencilerin bireysel ve akademik başarılarıyla faydalı olacağı düşünülmüştür.

Toprak (2014: 109) 477 lise öğrencisi ile ilgili yaptığı çalışmada ergen bireylerin mutluluk ve yaşam doyumunun etkisi olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyacın yaşam doyumunun alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma

mutluluğa etki edeceği ayrıca psikolojik sağlamlığın mutluluk üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu, psikolojik ihtiyaç düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinde artacağına buna eş değer olarak yaşam doyumunda da anlamlı düzeyde de artış olduğu görülmüştür. Bu çalışmada cinsiyet değişkenine bakıldığında kız ve erkek ergenlerin mutluluk düzeyinde anlamlı yönde fark görülmemiştir.

Şahin (2015: 63) 532 üniversite öğrencisi üzerinde mutluluk, iyimserlik ve özgecilik ile ilgili yapmış olduğu çalışmada mutluluk ve iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki olduğu, ayrıca mutluluk ve özgecilik kavramlar arasında pozitif yönde olumlu bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Yapılan bu çalışmada özgecilik arttıkça mutluluğun arttığı bulgusuna rastlanmıştır. Cinsiyet değişkeni açısından kız ve erkek düzeylerinde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

2.3. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel etkilere rağmen dinamik bir şekilde bunlara direnir ve bir çok alan yazın taramalarında psikolojik sağlamlıkla ilgili (a) yüksek riske rağmen başarılı olmak, (b) bireyin baskı altında olması ve bu baskıya uyum sağlaması (c) travma ve olumsuz yaşama direnç gösterme gibi konular değinilmiş ayrıca Psikolojik sağlamlık olumsuz yaşam olaylarına, travma, stres risk faktörlerin olduğu durumlarda bu zorluklarla başa çıkabilmek olarak ifade etmişlerdir (Fraser vd., 1999:136).

Dayanıklılık risk ve olumsuzluk durumlarda uyum sağlamak olarak ifade edilir ve dayanıklılık için iki sonuçtan bahsedilebilir; (1) bir kişinin “iyi durumda olduğunu”, (2) üstesinden gelmesi gereken risk veya sıkıntı durumu olduğu söylenebilir (Masten ve Coatsworth 1998: 206). İnsanların stres ve risk durumunda verdiği tepkiler farklılık göstermekte ve bu risk durumlarını gözden geçirerek, koruyucu mekanizmalar geliştirmektedir (Rutter,1987: 316).

Bireylerin olumsuz durumlara nasıl tepki verdiği konusunda bireysel farklılıklar vardır; yaşam stresleri, olumsuz durumlar ve risk faktöründen dolayı bireyin dayanıklılık göstermesi ve güçlenmesi bunun sonucunda koruyucu faktörlere varılmıştır; (1) risk deneyimlerle kişisel etkinin azaltılması, (2) negatif zincir reaksiyonları azaltır, (3) öz saygı ve öz denetimi destekler, (4) olumlu fırsatlar sunar, (5) olumsuz durumdan olumlu duruma çevirmesi şeklinde söylenebilir (Rutter, 1995: 75). Bireylerin başından geçen olumsuz olaylar ve muhtemel felaketlerin onları psikolojik olarak etkilemekte ve psikolojik sağlamlık açısından risk durumu

oluşturmakta, hastalıklar, psikopatolojik durumlar, doğal afetler ve ekonomik sıkıntılar gibi olumsuz durumlar bu faktörlerin arasında yer almaktadır (Kararırmak, 2006: 130).

Psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşam koşullarına dirençli olma, hayat şartlarına uyum sağlama, stres ve travmaya gibi yaşanan bu olumsuz hayata pozitif bir şekilde yansıtma ve bununla başa çıkma durumu olarak ifade edilir (Balcı, 2022: 34). Gizir'e (2007: 116) göre psikolojik sağlamlığın risk faktörünün olumsuz sonuçlarla ilişkisi olduğu ve bu faktörlerin genetik, biyolojik toplumsal-kültürel ve demografik koşullar içerdiğini ifade etmiştir. Bireyin psikolojik sağlamlığı için önemli olan unsurlar; bireyin bir sosyal gruba ait olması, bireyin umut sahibi olması, hayatın anlam ve amacı ve problem çözme stratejilerini geliştirme, rahatsız olduğu durumlardan kurtulabilme gibi birtakım becerilere sahip olması gerektiğini vurgulamıştır (Jacelon, 1997: 127).

2.3.1. Psikolojik Sağlamlık Tanımı

Dünyanın farklı bölgelerinde insanlara yönelik aile ve toplumun geleceğini ayrıca yaşamını değiştireceğine yönelik sonuçlar ortaya çıkaran felaketler, savaşlar, doğal afetler, salgın hastalıklar ve daha birçok olumsuzluklar tarafından tehdit edilmesi bireyde şiddetli psikolojik sorunlara ve bununla başa çıkma gibi yeni durumların ortaya çıkması bununla birlikte sosyal bilimciler psikolojik sağlamlık kavramını odak noktası haline getirmektedir. Pozitif psikolojinin konusu insanların yaşamlarında kendilerini iyi hissetmelerine ve daha iyi yaşam alanlarına sahip olmalarına yardımcı olmaktır. Pozitif psikoloji insanlara iyimser, mutlu ve yaşamlarından memnun olmalarına, yaşam kalitelerini iyileştirmeyi amaçlamaktadır. Pozitif psikoloji sadece yaşam hakkında nasıl hissedileceğini değil yaşam biçimlerinde değiştirmek için neler yapılabileceğini de vurgulamaktadır (Masten, 2014: 7; Csikszentmihalyi, 2009: 205). Dayanıklılık kavramı bireyi yaşamına yönelik tehdit oluşturan olumsuz yaşam koşullarına başarılı bir şekilde uyum sağlaması olarak tanımlanabilir. Psikolojik sağlamlık kavramı yaşamdaki tehditleri, felaketler bağlamında bireyin bu duruma uyum sağlaması, düzeltilmesi olarak ifade edilmiştir (Masten, 2014: 6).

Masten (2015: 9) dayanıklılığın bireyin sıkıntıya maruz kalması ve birey maruz kaldığı sıkıntı sonrası da gelişim göstermesi önemlidir. Dayanıklılığa yönelik iki kritere değinmiştir;

1. Dayanıklılık olması için bireyin yaşamını tehdit eden olumsuz yaşam deneyimini yani risk durumunun oluşması gerekmektedir.

2. Yaşanan bu olumsuz yaşam tehdidine karşı uyum sağlayabilmesi ve kişisel gelişimine etki etme durumu olarak belirtmiştir.

Psikolojik sağlık genel olarak bireyin risk ve sıkıntı durumlarında pozitif adaptasyon sürecinde bulunması, bireyin sıkıntı ve olumsuz durumdan başarılı bir şekilde atlatması, zorlukların üstesinden gelebilmesi ve bireyin travma sonrası iyileşme gerçekleştirmesi gibi geniş yelpazesi olan bir kavramdır. Bireyin problemlerin, uyumsuz durumların ve risk olan olayların üstesinde olumlu bir şekilde gelebilmesi olarak ifade edilir. Psikolojik sağlık stres ve sıkıntı durumlarla baş etme ve psikopatolojik risk taşıyan deneyimlere rağmen bireyin kısmen de olsa bu durumun üstesinden gelebilme şeklinde ifade etmiştir (Rutter, 1999: 120). Psikolojik sağlık sıkıntı ve travmalara rağmen bireyin bu duruma pozitif uyum gösterdiği dinamik bir süreç olarak değerlendirmişlerdir (Luthar ve Cicchetti, 2000: 858).

Zautra, Hall ve Murray (2010: 3) göre psikolojik sağlık zorluklara başarılı bir şekilde uyum sağlamanın bir sonucu olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlık kavramının iyileşme kişinin uyum sağlama kapasitelerini geliştirmek için doğal bir kapasite olarak görmek, bireylerde gözlemlenen tutarlı davranış olarak görüleceği bunun yanı sıra stresli deneyimlerin ardından başlangıçta bir miktar psikolojik sıkıntı olabileceği ama sonuç olarak uyum için potansiyel sağlayabileceği belirtmektedirler. Fraser ve arkadaşları (1999: 139) göre psikolojik sağlık bireysel bir tepki olsa da bireysel bir özellik olarak görmemekle birlikte, psikolojik sağlamlığı hem bireysel hem de çevresel bir faktör şeklinde değerlendirmekte ayrıca bazı çevresel koşullarda psikolojik sağlık gerçekleşemeyebilir ancak önemli bir tehdit karşısında bireysel ve çevresel etkilerin farklılığıda ortaya çıkar.

Psikolojik sağlık önemli sıkıntı ve travma yaşantılarına rağmen nispeten olumlu uyum sağlama süreci olarak tanımlanır ve direnç için iki farklı boyut olan sıkıntı durumu ve olumlu uyumu kapsayan bir yapı olması bu sebeple psikolojik sağlık doğrudan ölçülmez, dolaylı bir şekilde çıkarım da bulunur. Psikolojik sağlık pozitif uyum durumu, bireyin risk durumuna maruz kaldığında beklenenden daha iyi uyum sağlamasıdır (Luthar, 2015: 742). Psikolojik sağlamlığı, sıkıntı durumlarda bireyin uyum kalıplarıyla ilgili geniş bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Masten ve Obradović, 2006: 14). Alan yazına bakıldığında psikolojik sağlık, dayanıklılık ve yılmazlık terimleri olarak da karşımıza çıktığı görülmekte ve ayrıca olumsuz yaşam koşullarına uyum sağlama şeklinde belirtilmiştir (Onat, 2010: 11).

Psikolojik sağlamlık zorluklar karşısında olumlu uyumu içinde olma ve bu duruma direnmeyi kapsayan dinamik bir süreç, pozitif psikolojinin bir konu olarak ele alınmakta ayrıca sağlamlığı üç olgu şeklinde ayırmakta; (1) risk altındaki bireyin beklenenden iyi sonuçlar göstermesi, (2) stres durumuna rağmen bireyin olumlu uyum deneyimleri, (3) bireyin travma durumunu iyi bir şekilde atlatması şeklinde belirtmiş ayrıca psikolojik sağlamlık kavramının önemli kısmını oluşturan bireyin risklere maruz kalması gerektiğini vurgulamışlardır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000: 543). Psikolojik sağlamlık bireylerin zorluklarla mücadele ettiği yaşama karşı göstermiş olduğu direnç ve geri tepmek şeklinde ifade etmiştir (Begun, 1993: 28). apan ve Arıoğlu (2014: 71) psikolojik sağlamlığı bireyin bir özelliği olan ve sters durumuna uyum sağlama şeklinde ifade etmişlerdir. Psikolojik sağlamlık, tehdit edici durumlar karşısın da uyum sağlama süreci, bireyin içsel refah durum ile sosyal işlevselliğini sürdürmesine ayrıca koruyucu faktörlerle bireyin çevresel tehditlere karşı uyum sağlama şeklinde belirtmişlerdir (Masten, Best ve Garmezy, 1990: 426).

2.3.2. Psikolojik Sağlamlık Tarihsel Gelişim

İkinci dünya savaşından sonra toplumda yaratığı etkinin büyüklüğü ve pek çok insanın kötü durumda olması dayanıklıla ilgili çalışmaların hız kazanmasına etkili olmuştur. Milyonlarca insanın ölmesi, yaralanması, yetim, ksz kalması, hastalanması ve tüm bunların sonucunda insanlarda oluşan travmalar nedeniyle psikolojik sağlamlık kavramı önem kazanmıştır. İkinci dünya savaşından sonra ruh sağlığı üzerine yapılan çalışmalar arttıa, araştırmacılar çeşitli bozukluk ve problemlere ilişkin risk faktörlerini belirlemiştir. Özellikle ocuklar da kötü muamele, şiddet ve travmatik olaylardan dolayı risk faktörü haline gelmiştir. İnsanlar hayatları boyunca pek çok olumsuz deneyimler, yıpratıcı ve stres durumları yaşayabilmekte, bu olumsuz yaşantılar sonucunda birey travmatik olan bu olaylara farklı tepkiler verebilmektedir. Bazı bireylerde travmatik yaşantılar sonucunda anksiyete ve depresyon yaşarken diğer bireyler de ise normal bir sürece dönebilmeleri daha kolay olur (Masten, 2014: 7; Doğan, 2015: 93).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili ilk çalışmaları davranış bilimcileri tarafından 1970 yıllar da tıp alanın da ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili bilim insanları yapmış oldukları çalışmalarda doğumdan yaşlılığa kadar olan sürede risk faktörünü taşıdığını ayrıca psikolojik sağlamlığın biyolojik, davranışsal, etiyolojik çalışmalarla genetik ve evre faktörüne bağlı oluşan hem olumlu hem de olumsuz özelliklere sahip bireylerin

daha yatkın olduğunu ayrıca bireylerde koruyucu faktörlerin iyileştirici gücü aracılığıyla stresle başa çıkmada daha fazla etkili olduğu göstermektedir (Masten ve Obradović, 2006: 13; Garmezy, 1996: 9). Psikolojik dayanıklılık kavramının anlamına bakıldığında Latince resilire (geri tepme, dayanıklılık) kelimesinden gelmekte, stres durumunda direnç gösterme ve geri tepme durumu bir maddenin eski haline kolay gelebilmesi olarak ifade edilmiştir. Dayanıklılık, risk ve sıkıntı durumlarda pozitif uyum sağlama, zorluklarla başa çıkma ve bireyin ruh sağlığını ve gelişimini engelleyen tüm durumlara uyum sağlama kapasitesi olarak belirtmişlerdir (Doğan, 2015: 95; Masten, 2015: 9). Dayanıklılık kökenine bakıldığında (1) başa çıkmanın psikolojik kökenleri (2) ise stresin fizyolojik yönleri karşımıza çıkmaktadır. Stresle başa çıkmada psikolojik açıdan bireylerin beklenenden daha iyi başa çıktığı ve güçlüklerin bir sonuca vararak iyileştiği gözlemlenmiştir (Tusaie ve Dyer, 2004: 3-4).

Psikolojik sağlamlık, bireyin stres ve sıkıntıya rağmen uyum sağlaması ve bu durumla başa çıkmak üzere oluşturmuş olduğu dinamik etkileşimi olarak ifade edilir. Dayanıklılık belli olayların yaşanması özellikle gelişimsel geçiş dönemi yaşayan çocuk ve ergenlerin, okula başlama süreci, ergenlik dönemi veya ebeveyn ayrılığı gibi süreçlerin yaşanması psikolojik sağlamlık faktörünü devreye girmesi, bunun yanı sıra yaşanan afetler, ailenin parçalanması veya işsizlik gibi beklenmedik ve bireyin kontrolü dışında yaşanan olaylar bu durumu daha fazla oluşmasını etkilemektedir. Bu gibi stres durumları bireyin psikososyal ve fiziksel semptomların gelişimi risk faktörünü ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Stres nedeniyle bu durumun yaşanması ve daha sonrasında bireyin kişisel güçlerini kullanması bireyin bu duruma direnç kazanması olarak kabul edilir (Tusaie ve Dyer, 2004: 3-4).

Richardson (2002: 309) dayanıklılık ile ilgili yaptığı araştırmada yüksek risk yaşayan grubun genç bireylerin olduğu ortaya çıkmıştır. Dayanıklılığı üç dalgada açıklamakta, ilk dalga risk faktörü ve olumsuzluklara karşın başarılı olacak insanlar, risk durumların ardından ve başarısızlıklardan sonra başa çıkma ve geri dönmelerine yardımcı olan içsel ve dışsal dayanıklılık niteliklerini tanımlanabilmesidir. İkinci dalga dayanıklılık özelliklerini keşfetme süreci ve dayanıklılığın nitelik ve koruyucu faktörlerin tanımlanması son dalga ise dayanıklılık kavramının yaşamdaki kesintilerle yeniden sonuçlanması yani motivasyon kazanması olarak ifade edilir. Bunun yanı sıra bireyin kendini gerçekleştirme ve diğerkâmlık peşinde koşması ruhsal bir güç kaynağıyla uyum içinde olmaya yönlendirmektedir.

2.3.3. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

2.3.3.1. Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlıkta bireyin olumsuz yaşantısını oluşturan risk faktörü karşımıza çıkmaktadır. Bu faktörler çevre değişkenine bağlı oluşmaktadır. Masten ve Obradović (2006: 16) risk faktörlerini; yoğun yaşam olayları, zamanla oluşan olumsuz deneyimleri, travma ve kronik olumsuzlukları, sağlık durumları gibi birçok risk faktörünün odak noktası olmuştur. Gizir (2007: 116) psikolojik sağlamlığın risk faktörleri ile ilgili yaptığı çalışmada üç kategoride ele almıştır. Risk durumu oluşturan ilk faktör bireysellik (olumsuz yaşam olayları ile erken doğum, hastalıklar), ikinci faktör ailesel risk durumları (ebeveyn hastalığı veya ayrılığı, tek ebeveyn, genç yaşta çocuk sahibi olmak) son olarak çevresel risk faktörü (savaş ve doğal afet, ekonomik düzey, toplumsal şiddet, ailesel felaketler) gibi birçok risk durumları karşımıza çıkmaktadır, Risk faktörü teknik olarak belli koşul ve koşullar çerçevesinde gelecekte yaşanabilecek olaylar olarak ifade edilmiş, risk faktörlerin belirleyicisi olarak da genetik ve çevresel koşulları baz almışlardır (Fraser vd., 1999: 132).

Ruhsal bozukluklar ve psikolojik özellikler birbiriyle bağlı bir örüntü oluşturmakta ve çevresel risk ile genetik risk faktörleri bu çerçevede oluşmaktadır. Çevre faktörü ile risk faktörü yoğun etkileşim de olduğu ayrıca psikososyal risk kadar genetik risklerinde etkili olduğunu vurgulamıştır (Rutter, 1999: 123). Psikolojik sağlamlığın risk faktörleri ile ilgili aile ortamındaki uyumsuzluk ve aile birliğinin bozulması, stresli yaşam olayları, sosyoekonomik durum, annenin eğitim düzeyi gibi birçok durum risk faktörleri arasında yer almaktadır (Werner, 1989: 73). Psikolojik sağlamlığın oluşmasında ön şart kabul edilen risk faktörünün bir diğer tanımı ise bir sorunun oluşması, sorunun devam etmesi ve sorunun şiddetlenme olasılığının artman koşul ve deneyimlerinin bütünü risk durumunu oluşturmaktadır. Risk faktörü bir veya daha fazla olabilir ve bu risk faktörleri çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ortaya çıkabilmektedir (Jenson ve Fraser, 2006: 9).

Kararımak (2006: 132) bireyin çocukluk ve ergenlik döneminde risk faktörüne maruz kalması diğer dönemlerinde de problemlerle karşılaşabileceğine bu nedenle bireyin bu olumsuzluklarla başa çıkmayı, süreci daha sağlıklı bir şekilde atlatması psikolojik sağlamlığını daha güçlü olmasını sağlar. Risk faktörleri arasında bireysel, aile ve aile dışı çevresel faktörler etkilemekte ve bu koşullar riski artıran durumlardır. Bu risk faktörleri doğrudan sosyal ve sağlık sorunları ile ilişkilidir. Bunun yanı sıra yoksulluk,

ırkçılık, cinsiyet ayrımcılığı, kötü ebeveyn ve diğer olumsuz koşullar risk faktörünü etkileyebilmektedir (Fraser vd., 1999: 133). Richardson (2002: 309) dayanıklılıkla ilgili üç dalga teorisinin ilk özelliği olan bireylerin yüksek riskli durumların ardından veya başarısızlıklardan sonra bu durumlarla başa çıkma veya "geri dönmelerine" yardımcı olan içsel ve dışsal dayanıklılık niteliklerini tanımlama arayışıdır. Risk faktörü bireyin bazı istenmedik sonuçlar yaşanma olasılığının artması risk durumuyla karşı karşıya kalma olarak ifade edilmiştir (Şahin, 2014: 15).

Özellikle çocuk ve ergen yaş gruplarında risk faktörü daha belirleyici olmakta, bu yaş grubunda yoksulluk ve aile içi şiddeti gibi çeşitli sorunların yaşanması risk faktörlerin etkisinin altın da olması daha mümkün bu yüzden bu olumsuz sorunlar nedeniyle psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olmaktadır, ayrıca bu risk durumuna rağmen birey iyi gelişmeler gösterebilmektedir (Masten, 1994: 6). Psikolojik sağlık risk faktörleri bireysel özellik, aile faktörü ve çevresel faktörlerin etkisi olmakta, bu durum bireyi olumsuz yönde etkilemektedir ve psikolojik sağlığını bozmasına bu durumun sonucunda da bireyin psikolojik sağlığı da düşük olmasına nedeni olarak gösterilmektedir ve bu olumsuz durum risk faktörü şeklinde ifade etmişlerdir (Öz ve Yılmaz, 2009: 84).

2.3.3.2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlık gelişmesinde risk faktörünün olumsuz etkileri azaltmasında veya risk faktörün olumsuz etkilerini ortadan kaldırılmasında etkili olan koruyucu faktör risk faktörün değişmesine yardımcı olur. Koruyucu faktörler de risk faktörleri gibi bireysel özellikler, aile faktörü ve çevre koşullarının etkisi olduğunu ayrıca koruyucu faktörler yaşanan problemi azaltmada ve telafi etmede etkili olduğunu gelecekteki olumsuz sonuçların şansını doğrudan değiştirecek bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu faktörlerin birbiriyle etkileşim durumu olduğu ama bu etkileşim boyutlarına bakılmaksızın koruyucu faktörlerin risk azalttığı ve iyileşici yanı olduğunu savunmuşlardır (Fraser vd., 1999: 136; Oktan vd., 2014: 141).

Koruyucu faktörlerin amacı riskin etkilerini olumlu yönde değiştirilmesini sağlamak, dayanıklılığın asıl amacı yaşamın olumsuz etkilerini değiştiren koruyucu faktörleri belirlemektir. Dayanıklılık, riske yönelik oluşan tepkinin bireysel değişimi olarak ifade edilmiştir. Bazı bireyler streste ve sıkıntılara yenik düşerken, bazı bireyler ise bunun üstesinden gelebilmektedir. Bu da bireyin psikolojik sağlığının ve olumsuz koşullarda vermiş olduğu tepkiyi gösterir. Bireyin koruyucu mekanizması spesifikdir

ve bireyin vermiş olduğu tepkiye göre farklılık göstermektedir. Bu tepkinin sonucunda birey ya kırılğan bir yapıya ya da iyileştirmiş (koruyucu) bir yapıda olmasına bağlıdır (Luthar, 2015: 744; Rutter, 1987: 317).

Koruyucu faktörler risk faktörlerin karşısı olup risk faktörün oluşturduğu stres ve olumsuzlukları azaltma ya da ortadan kaldırma amacı bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlığın oluşmasında birey sıkıntılarda baş etmede içsel ve dışsal kaynaklardan faydalanmakta ayrıca bu içsel ve dışsal faktörler bireyin gelecekte yaşanacak olumsuzluklara karşı koruma amacı olduğu söylenebilir (Kararımak, 2006: 132-133). Koruyucu faktörlere bakıldığında bireysel özellikler, ailesel ve çevresel boyutları ve bunların etkileşim durumu olduğu bilinmektedir. Kişilerin bireysel gelişimi zaman için de şekillenmesi ayrıca bireyin stres ve olumsuzluklara rağmen nihai uyum sağlaması zaman için de gerçekleşen bir süreçtir, bireyin psikososyal gelişimini engelleyen veya kolaylaştıran genetik faktörler devreye girer ve bireyin gelişimini etkilemektedir (Gizir, 2007: 117; Masten, 1994: 5). Psikolojik dayanıklılık ve bireysel gelişim yönünde bir takım uyum durumları bulunmaktadır, bireyin zaman için de kendi varlığının farkında olması ve psikolojik işleyişinin gelişmesi, bireyin karşılaştığı olumsuzluklar, bireysel ve toplumsal risklerin varlığı ve son olarak savunmasızlık tüm bunların koruyucu faktörler olan bireysel özellikleri belirtmektedir (Masten, 1994: 5).

2.3.4. Yetişkinlik Döneminde Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık pozitif psikolojinin içerisinde yer alan bireylerin hayatını daha iyi olmasını amaçlayan önemli konuların başında yer almaktadır. Psikolojik sağlamlık her dönemdeki bireylerde bulunana bir özellik olduğu söylenebilir ve yetişkinlik dönemine belli geçiş dönemleri olduğu bilinmektedir. Levinson (1986: 7-8) yetişkin yaşam döngüsünü (22-28) ilk yetişkinlik, (33-40) yaş ilk yetişkinliğin sonuçlandırma, orta yetişkinlik (45-50) bu dönemin sonuçlandırması (55-60) şeklinde dört evreyi oluşturmaktadır. İlk yetişkinliğe geçiş dönemini ise (17-22) yaş aralığını ele almaktadır.

Yetişkinlik döneminde bireyler yaşamsal açısında birçok mücadele verdiği bir dönem olduğu, bireylerin bu dönemlerde eğitim hayatı, meslek seçimi, evlilik ve sosyal alandaki etkileşimlerinden dolayı stres ve bazı sıkıntılı durumlara maruz kalabilmekte, yetişkinlik döneminde yaşadıkları bu zorluklar risk faktöründen kurtulmak ve koruyucu faktörlere ihtiyaç duyabilmektedirler (Aksoy, 2022: 16). Bireyler hayatlarındaki travmatik, yıkıcı ve stresli deneyimlerden uzak normal bir yaşantı

geçirmek isterler ve psikolojik sağlamlık faktörüne baktığımızda çocukluktan ergenliğe ve ergenlik de yetişkinliğe geçişleri olduğu ve bireyin refahını artıran stresle başa çıkmaya yardımcı olma amacı gütmektedir (Hughes, vd., 2012:155). Masten, Best ve Garmezy, (1990) yaptığı çalışmada çocukluk döneminde kurulan sağlamlık orta yetişkinlik döneminde kuralan sağlamlığın uyum sağlama süreci ve belirleyicisi olduğu belirmiştir (Masten, Best ve Garmezy, 1990: 427).

2.3.5. Psikolojik Sağlamlığın Olumlu Sonuçları

Psikolojik sağlamlık toplum ve insanlara yönelik yaşanmış olan travma ve olumsuz yaşantılar sonucunda bireyde var olan direnç şeklinde ifade edilir ve psikolojik sağlamlık bireydeki olumsuz yaşantıların oluşturduğu risk faktörü ile bu risk faktöründen korunması için koruyucu faktörler bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlık ilgili insan gelişimi sağlayan motivasyon, öz yeterlilik, uyum durumları, olumlu sonuçları vurgulamaktadır. Dayanıklıla ilgili ilk olarak bireyin davranışın iyi olduğun yönelik yargısı ve ikincisi olumlu sonuçların oluşması için bireyin ciddi bir tehdit, risk ve olumsuzluklara maruz kalması gerektiğini vurgulamışlardır (Masten ve Reed, 2002: 118). Risk faktörü yaşamasına rağmen bireylerin kendine hâkim olması, öz yeterlilik, mizaç, beceri ve yakın kişisel ilişkilerin direnci olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Richardson, 2002: 311).

Dayanıklılığın olumlu sonuçlarıyla ilgili sosyal ve akademik başarının insanların toplumdan istedik davranış olması, bireyin mutluluk ve yaşam doyumunun olumlu davranışları içerdiğini belirtmektedir (Masten ve Reed, 2002: 118). Dayanıklılığın davranışsal sonuçları arasındaki kriterler ilki yaşa dayalı gelişimsel başarı ve yeterlilik ikincisi ise psikopatolojik açıdan olumlu ve olumsuz sonuçlara odaklanması, ayrıca direncin nihai bir amacı pozitif uyum ve gelişimi sağlamaktır (Masten, 2015: 16). Psikolojik sağlamlık uyumunu tehdit eden risk faktörlerine karşı olumlu sonuçlar oluşturan bireysel ve çevresel faktörler belirtilmeli ayrıca olumlu sonuçlara teşvik eden ve risk faktörünü pozitif yönde etkileyen belli kaynaklara ihtiyaç duyulmakta bunun sonucunda psikolojik sağlamlığı olumlu yönde arttırmayı amaçlamaktadırlar (Fraser vd., 1999: 139).

Psikolojik sağlamlık stres ve sıkıntı durumlarda olumlu deneyimlerde bir beklenti de bulunmaz, bireyin olumsuz deneyim durumunda başa çıkma daha çok önem vermektedir. Bunun yanı sıra bazı çalışmalarda olumlu deneyimler kendi içlerinde koruyucu bir etki göstermeyebilir, bunun dışında risk faktörüne doğrudan karşı koyan

ve fayda sağlayan olumlu deneyimlerde söz konusu olmaktadır (Rutter, 1999: 132). Luthar (2000: 859) psikolojik sağlamliğın iki boyuttan değinmiş, birincisi zorluklara ve sıkıntıya maruz kalma ve olumlu uyum sonuçları, ikincisi risk olarak tanımlanan olumsuz yaşantı koşulları şeklinde belirtmiştir. Psikolojik sağlamlık risk faktör tanımı tek başına yeterli olmamakla birlikte akademik başarı ve sosyal alanda yeterlilik gibi olumlu sonuçların gerekliliğini vurgulamaktadır (Gizir, 2007: 116).

Psikolojik sağlamliğın olumlu sonuçların daha işlevsel olması için ilk olarak pozitif psikolojinin olumlu yönleri belirtilmeli, yaşanan risk faktörü sonucunda duruma olumlu uyum sağlama bir diğerisi ise olumlu uyumu harekete geçirmek için gerekli olan davranışsal ve psikolojik boyutlarının kullanılması gerektiğini vurgulamıştır (Luthar, 2015: 754). Psikolojik sağlamliğın, olumsuz durumlarına maruz kalan kişilerin risk faktörlerinden korumasını sağlayan koruyucu faktördür ve bunun yanı sıra psikolojik sağlamliğı hastalık olarak değil, sunacağı olumlu sonuçlara odaklanması gerektiğini belirtmişlerdir (Tusaie ve Dyer, 2004: 4). Gürđan (2006: 49) psikolojik sağlamliğın olumlu sonuçlarının risk faktörleri ile koruyucu faktörleri ve etkisinin bireyden bireye farklılık göstereceğine ayrıca yapılan farklı çalışmalarda bireyin akademik ve çevresel alanlardaki uyumu olumlu sonuçları olacağını belirtmektedir, sonuç olarak psikolojik sağlamliğın iki unsuru olan risk faktörü ve koruyucu faktörünün psikolojik sağlamliğın olumlu ve olumsuz sonuçları üzerinde etkisi olduğu söylenebilir.

2.3.6. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar

Fraser ve arkadaşları (1999: 142) risk, koruma ve dayanıklılığın sosyal hizmet uygulaması için kavramsal bir çerçeve doğru yapmış olduğu çalışmada sosyal hizmetler bünyesindeki sorunları kavramsallaştırmak için risk, koruma ve dayanıklılığın kullanılabileceği ayrıca bireyler, aileler veya topluluklar için bir plan olması, bununla birlikte koruma ve güçlü yönelimi oldukça önemlidir. Hizmet sunumu açasından risk faktörünün azaltmanın önemli olduğunu ayrıca risk azaltan hizmetler bağlamında korumayı arttırmak, olumsuzlukları azaltma bulunmakta ve iyileşmenin merkezi olarak görölmektedir.

Ergen bireyler üzerine yapılmış olan çalışma da psikolojik sağlamliğı mutluluk değişkeni arasındaki ilişkiyi ele almış ve psikolojik sağlamliğın mutluluğu arasında olumlu ilişki olduğunu tespit etmiştir. Psikolojik sağlamliğı bir başka değişken olan yaşam doyumunu arasındaki ilişki ele almış ve ikisi arasında anlamlı ilişki bulunmuş, psikolojik sağlamlık kavramı iyimserlik ve umutlu olma gibi olumlu bir yapıya sahip

olduğu için psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu etkilemektedir. Bu çalışmanın cinsiyet değişkeni açısından ele alındığında erkeklerin psikolojik sağlamlığı kızların psikolojik sağlamlığından daha anlamlı çıkmıştır (Toprak, 2014: 110-111).

Parmaksız (2019: 294) özgeci tutum, iyimser tutum ve medeni durumun yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisini araştırmış ve yetişkin bireylerin iyimserlik ve özgeci tutumları arttıkça psikolojik sağlamlığın da artmasına etki etmektedir. Bu çalışmada psikolojik sağlamlığın cinsiyet eğitim ve ekonomik düzey açısından anlamlı farklılık bulunmama sadece medeni durum değişkeni açısından psikolojik sağlamlık anlamlı farklılık bulunmuştur. İyimserliğin psikolojik sağlamlığı yordama da etkili olduğu görülmüş, iyimserlik bireyi stresten, kaygıdan ve depresyondan koruyarak psikolojik sağlamlık konusunda etki ettiği görülmüştür. İyimserlik ve özgecilik psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı şekilde etkilediği tespit edilmiştir.

Dayanıklılık kavramı ile ilgili yapılan çalışma da çocukların bazı stres ve olumsuzluklara karşı dayanıklılık gösterebilirken bazılarına karşı direnç gösterebilmekte, risk ve koruyucu faktörleri iyi anlaşılması sorunlu aile bireylerine yardımcı olmayı sağlamak ve risk faktörünün düşürmenin faydalı olacağını belirtmekte, risk faktörünün belirlenmesinde bireysel farklılıklar olduğu ayrıca genetik ve deneyimlerinde etki ettiği söylenebilir (Rutter, 1999: 134-135).

Gottesman (2008: 52-53) yapmış olduğu çalışmanın amacı uygulama düzeyindeki psikoloji kursiyerleri arasında ikincil travmatizasyon ve dayanıklılığı incelemektir. Bu çalışmayı üç ana soru çerçevesinde yönlendirmiştir. İlk soru uygulama düzeyindeki psikolojik kursiyer danışanların travma deneyimlerine maruz kalmaları ile eğitim düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığı ve ikisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmanın ikinci sorusu dayanıklılık ile travma arasında ilişki olup olmadığı ve ikisi arasında anlamlı ters bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Travmaya maruz kalanların dayanıklılığı düşük ve daha önce yapılan çalışmalarla tutarlı çıkmıştır. Bu çalışmanın son sorusu ise danışanların travmatik deneyimlerine maruz kalma düzeyini etkilemek için dayanıklılıkla etkileşimin olup olmaması ve sonuç olarak bu iki arasında etkileşim etkisi görülmediği ayrıca travma sonrası stres bozukluğu öngörmede dayanıklılık ve iyileşme faktörü etkisi görülmektedir.

Aksoy ve arkadaşlarının (2023: 216-217) yapmış olduğu çalışmanın amacı annelerin psikolojik sağlamlık ile çocukların sosyal beceri arasındaki ilişki ve sosyal becerileri etkileyen faktörleri ele almayı amaçlamaktadır. Araştırma sonucunda annelerin

psikolojik sağlamlığı ile çocukların sosyal beceri arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu, annelerin dayanıklılığı arttıkça çocukların sosyal beceri düzeylerinde arttığı, psikolojik sağamlık düzeyi düştükçe sosyal beceri düzeylerinde düştüğu görülmüştür.

Hawaii Kauai adasının da 1955 yılında doğan bireyler üzerinde riskli ve dirençli çocuklar ile ilgili boylamsal bir çalışma yapmış ve bu çalışmada yüksek riskli çocukların bebeklikten yetişkinliğe doğru üç koruyucu faktöre değinmiştir. İlki aktivite düzey, sosyallik, zekâ ve iletişim ikincisi stres dönemlerinde ebeveyn, kardeş, eş desteğin sağlanması ve duygusal bağın oluşması üçüncüsü ise bireyin yeterliliği ve kararlılığı üzerinde durmuştur. Dayanıklılık bireylerin sosyo-ekonomik düzeyi, kültürü ve etnik kökeni açısında farklılık gösterdiği belirtmiştir. Risk faktörü yüksek çocukların koruyucu etkisi zaman içinde hem dolaylı hem de doğrudan sıralı bir şekilde tepki verdiği görülmektedir. Risk ve koruyucu faktörlerin göreceli etkisinin çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerine kadar farklılık gösterdiğini belirtmektedir. Bu çalışmanın bir başka sonucu ise bireylerin stresli yaşam olayları ve koruyucu faktörleri dengede tutabilirse bu süreçle baş edebilir ancak risk faktörü koruyucu faktöre ağır basarsa dirençli bireylerde sorun yaşayabileceğini vurgulamıştır (Werner, 1989: 80).

Soylu (2018: 94) boşanmış kadın bireylerin psikolojik sağlamlığını açıklamaya yönelik bir model oluşturması ve boşanmış kadınların psikolojik sağlamlığı ve duygu odaklı başa çıkma, benlik saygısı ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi ele almayı amaçlamaktadır. Bu çalışmanın sonucunda sosyal destek ile benlik saygısı psikolojik sağamlıkla doğrudan ilişkili olduğu ve yapılan bu çalışma ile tespit edilmiş ayrıca sorun odaklı başa çıkmanın benlik saygısı aracısıyla psikolojik sağamlıkla ilişkili olduğu bulgusuna rastlanmıştır.

Yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlığı ile öz anlayış kavramlarına yönelik ilişkiyi ele almıştır. Bu çalışmada elde edilen veriler doğrultusunda psikolojik sağamlık ile öz anlayış kavramlarının olumlu düzeyde pozitif yönde ilişki bulmuştur. Kadınların psikolojik sağlamlığı düzeyleri erkeklerin psikolojik sağamlık düzeylerinden anlamlı fark bulunamamış ancak alt boyutlarda anlamlı fark bulunabilmiştir (Ümmet, 2022: 63).

Allan ve arkadaşları (2014: 20-21) üniversite bireylerin psikolojik dayanıklılık ile ileriye dönük akademik başarının profili ile ilgili yaptığı çalışmanın sonuçları arasında

kadınların dayanıklılığı ileriye dönük başarıyı kolaylaştırmayı sağladığına ancak erkekleri dayanıklılık düzeylerinin kadınların dayanıklılık düzeylerinden daha anlamlı olduğu görülmüştür. Cinsiyete bağlı dayanıklılık ileriye yönelik akademik başarı arasında ilişki olabileceği ve ihtiyaca bağlı profil çıkarılabileceği vurgulamaktadır.

Souri ve Hasanirad (2011: 1543) yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılık psikolojik iyi oluş ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi ele almak ve çalışmanın sonucunda dayanıklılık ile iyimserlik arasında nedensellik ilişkisi olduğu ve bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. İnsanların dayanıklılığı kültürel ve dini değerlerden kaynaklı olduğunu bundan dolayı insanlar iyimserliğe yönelmektedir. İyimserlik bireylerin olumsuz durumlara karşı olumlu tutumlar yansıttığı için dayanıklılıkla etki ettiği vurgulanmıştır.

Grupla psikolojik danışmanlığının üniversiteli öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi ile ilgili yaptığı deneysel çalışmada dayanıklılığı düzeyleri düşük ve dayanıklılığı arttırmaya yönelik 36 öğrenci üzerinde uygulamış olduğu dayanıklılık eğitim grup programı çalışması yapılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda dayanıklılık düzeyi arttırmada başarılı olduğu, uygulama süreçlerinde öğrencilerin amaç edinme, sosyal beceri kazanma, duygu ve düşünceleri ifade edebilme gibi olumlu kazanımlar elde etmiştir (Gürkan, 2006: 122).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu bölümde genel olarak araştırmanın yöntem ve bazı demografik bilgileri ele alınmaktadır. Araştırmanın modeli, katılımcılar, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçek ve verilerin çözümlenmesi ile ilgili bilgiler bu bölümde yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın konusu, Mutluluğun yordayıcıları olarak özgecilik ve psikolojik sağlamlığın rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırmada nicel araştırma türü olan, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmada yetişkin bireylerin özgecilik davranışlarını, mutluluk ve psikolojik sağlamlığın birbiriyle ilişki durumlarının analiz etmek amacıyla korelasyon ilişki modeli kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ilişkisel tarama modeli, iki ya da ikiden fazla değişkenin birlikte değişim derecesini belirlemeye çalışılması hedeflenmiştir (Kararsar, 2008).

3.2. Katılımcılar

Bu çalışmadaki katılımcılar İstanbul ilinin, Başakşehir ile Küçükçekmece ilçesinde ikamet eden gönüllü yetişkin bireyler tarafında oluşmaktadır. Katılımcıların 278'i Kadın, 244'ü Erkek olmak üzere toplam da 522 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcılara yüz yüze ve çevrimiçi yollarla Başakşehir ve Küçükçekmece ilçelerinde ikamet eden 18-31 yaş aralığındaki yetişkin bireylere ulaşılmıştır. Bu çalışmada kolay örnekleme yöntemi ile katılımcılar seçilmiş ve çalışmaya dahil edilmiştir.

Tablo 4.1: Bireylerin Demografik Özellikleri

Demografik Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	278	53.2
	Erkek	244	46.7
Yaş	18-20	187	35.8
	21-23	160	30.6
	24-26	54	10.3
	27-30	56	10.7
	31+	65	12.4

Kardeş sayısı	Yok	57	10.9
	Bir	131	25.0
	İki	152	29.1
	Üç ve üzeri	182	34.9
Eğitim durumu	İlkokul ve ortaokul	53	10.1
	lise	170	32.6
	lisans veya lisans üstü	299	57.2
Anne eğitim durumu	İlkokul ve ortaokul	320	61.3
	Lise	120	22.9
	Lisans veya lisans üstü	82	15.7
Baba eğitim durumu	İlkokul ve ortaokul	245	46.9
	Lise	153	29.3
	Lisans veya lisans üstü	124	23.7
Büyüdüğü aile yapısı	Çekirdek aile ve tek ebeveynli dar aile	341	65.3
	Geniş aile	181	34.7
Kişilik özelliği	İçe dönük	258	49.4
	Dışa dönük	264	50.5
Anne-baba tutumu	Demokratik	83	15.9
	Koruyucu	204	39.1
	Otoriter	111	21.2
	İlgisiz-kayıtsız tutarsız	69	13.2
	Aşırı hoşgörülü	55	10.5
Gelir düzeyi	Düşük	95	18.2
	Orta	304	58.0
	Yüksek	123	23.5
Psikolojik destek alma	Evet	148	28.3
	Hayır	374	71.6

Örneklem grubundaki bireylerin demografik özellikleri ve frekans yüzdeler verileri 278 (%53,2) kadın 244 (% 46,7) erkek olmak üzere toplamda 522 yetişkin bireyden elde edilmiştir. Araştırmadaki bireylerin 187 (%35,8) 18-20 160 (%30,6) 21-23, 54 (%10,3) 24-26, 56 (%10,7) 27-30, 65 (%12,4) ise 31+ yaş aralığını oluşturmaktadır. Araştırmada kardeş sayısı 57 (%10,9) yok, 131 (%25,0) bir, 152 (%29,1) iki, 182 (%34,9) üç ve üstü şeklinde verilmiştir. Bireylerin eğitim durumları 53 (%10,1) ilköğretim ve ortaokul, 170 (%32,6) lise, 299 (%57,2) ise lisans veya lisans üstü bireylerden

oluşmaktadır. Anne eğitim durumu 320 (%61,3) ilkokul ve ortaokul, 120 (%22,9) lise, 82 (%15,7) ise lisans veya lisans üstü şeklinde verilmiştir. Baba eğitim durumu 245 (%46,9) ilkokul ve ortaokul, 153 (%29,3) lise, 124 (%23,7) ise lisans veya lisans üstü şeklinde verilmiştir. Araştırmada büyüdüğü aile yapısı 341 (%65,3) çekirdek aile ve tek ebeveynli dar aile, 181 (%34,7) ise geniş aileyi oluşturmaktadır. Bireylerin kişilik özellikleri 258 (%49,4) içe dönük, 264 (%50,5) dışa dönük şeklinde belirtilmektedir. Anne-baba tutumu demokratik 83 (%15,9) koruyucu 204 (%39,1) 111 (%21,2) otoriter 69 (%13,2) ilgisiz-kayıtsız ve tutarsız 55 (%10,5) aşırı hoşgörülü şeklinde belirtilmiştir. Sosyo ekonomik düzeyi 95 (%18,2) düşük, 304 (%58,0) orta, 123 (%23,5) ise yüksek gelirli şeklinde belirtmiştir. Psikolojik destek alan bireyler 148 (%28,3) evet, 374 (%71,6) hayır şeklinde belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Ümmet Durmuş, Halil Ekşi ve Mustafa Otrar (2013) tarafından oluşturulan özgecilik ölçeği, İbrahim Demirci ve Halil Ekşi'nin (2018) mutluluk ölçeği son olarak Tufan Doğa'nın (2015) oluşturduğu kısa psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ) bu çalışmada kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek adına araştırmacı tarafından bir Kısa Bilgi Formu hazırlanmış ve katılımcılara uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışmaya katılım gösteren bireylerin demografik bilgilerini ölçmek amacıyla araştırmacının hazırlanmış olduğu kişisel bilgi formu katılımcılara uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu ile bireylerin yaş aralığı, cinsiyet, kardeş sayısı, eğitim durumu, anne-baba eğitim durumu, büyüdüğü aile, kişilik özelliği, anne-baba tutumu, sosyo-ekonomik düzeyi, psikoloji destek alma durumu yönelik sorularla bilgi toplamayı amaçlanmaktadır.

3.3.2. Özgecilik Ölçeği

Durmuş, Ekşi ve Otrar (2013) tarafından geliştirilen özgecilik ölçek, 38 maddeden ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan birincisi "Gönüllü Faaliyetlere Katılım" 7 madden (18, 15, 11, 26, 12, 25, 36), ikincisi "Maddi Yardım" 6 maddeden (4, 5, 6, 2, 1, 21), üçüncüsü "Travmatik Durumlarda Yardım" 6 maddeden (33, 23, 28, 30, 31, 34), dördüncüsü "Yaşlı/Hastalara Yardım" 4 maddeden (10, 8, 20, 24) beşincisi "Fiziksel Güce dayalı Yardım" 5 maddeden (16, 22, 17, 3, 7), altıncısı "Eğitim

Sürecinde yardım” 6 maddeden (14, 9, 19,13,29) ve yedinci son boyut “Yakınlık Duygusundan Kaynaklanan Yardım” 5 maddeden (37, 32, 38, 35, 27) oluşmaktadır. 5’li likert tipinde “1” Hiç katılmıyorum “2” katılmıyorum “3” kararsızım “4” katılıyorum “5” Tamamen katılıyorum şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte de ters madde bulunmamaktadır. Yüksek puan alanlar özgeciliği yüksek, düşük puan alanlar özgeciliği düşük olduğunu göstermektedir. En yüksek puan 190 en düşük 38 puan olacak şekilde hesaplanmaktadır. Bu ölçek yetişkin bireylere uygulanabilir. Ölçeğin güvenilirliğine bakıldığında Cronbach Alpha değer .931, Guttman değeri .892 ve Spearman Brown değeri ise .892 olarak hesaplanmıştır. Özgecilik ölçeğinin kriter geçerliliğini sağlamak için özgecilik ölçeği ile özgecilik ölçeğinin alt boyutları ile schwartz değerler ölçeğinin tüm alt boyutlar için pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmış ve özgecilik ölçeğinin tüm alt boyutları arasında pozitif yönde olumlu bir ilişki elde edildiğini belirtmiştir. Bu da kriter geçerliliğini sağlamış olduğunu göstermektedir (Ümmet, Ekşi ve Otrar, 2013: 306- 310). Araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha yeniden hesaplanmış ve bu değer .92 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Mutluluk Ölçeği

Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen Mutluluk ölçek 6 maddeden oluşmakta ve herhangi bir alt boyutta yer vermemektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin puanlanması “1” Bana Hiç Uygun Değil “2” Bana Uygun Değil “3” Bana Biraz Uygun “4” Bana Oldukça Uygun “5” Bana Tamamen Uygun şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten yüksek puan alanlar mutlulukları yüksek, ölçekten düşük puan alanlar mutlulukları düşük olarak puanlanmaktadır. En yüksek 30 puan en düşük 6 puan olacak şekilde hesaplanmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik değeri için Cronbach Alpha değeri iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçek üç hafta arayla test tekrar test güvenilirlik katsayısı .73 olarak bulunmuştur. Mutluluk ölçeğinin doğrulayıcı analiz sonucunda ulaşılan bulgularda uyum indeksi değerleri $\chi^2_{(9, N = 450)} = 28,42, p < .001$; CFI = .99; NFI = .98; NNFI = .98; SRMR = .029; RMSEA =.069 şeklinde olduğunu belirtmiştir (Demirci ve Ekşi, 2018: 286-287). Araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha yeniden hesaplanmış ve bu değer .86 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Kısa Psikolojik sağlamlık ölçeği

Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Kısa psikolojik sağlamlık

ölçeği 5'li likert tipinde, 6 maddeden oluşmaktadır. “Hiç uygun değil” (1), “uygun değil” (2), “biraz uygun” (3), “uygun” (4), “tamamen uygun” (5) şeklinde cevap anahtarına sahiptir. Ölçekte bulunan 3 madde (2, 4, 6,) ters maddeler ve ters maddeler çevrildikten sonra, ölçekte alınan yüksek puanlar psikolojik sağlamlığı yüksek, düşük puanlar ise psikolojik sağlamlığı düşük olduğunu gösterir. Ölçeğin güvenilirliği için test tekrar test yöntemiyle hesaplanmış .62 ile .69 ve iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .80 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 'ne ilişkin yapılan Doğrulamalı Faktör Analizi sonucu, uyum indeks değerleri, χ^2/sd ($12.86/7$) = 1,83, NFI = 0.99, NNFI = 0.99, CFI = 0.99, IFI = 0.99, RFI = 0.97, GFI = 0.99, AGFI = 0.96, RMSEA = 0.05, SRMR = 0.03 olarak bulunmuştur (Doğan, 2015: 95). Araştırmada ölççeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha yeniden hesaplanmış ve bu değer .80 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma, İstanbul ilinin Başakşehir ve Küçükçekmece ilçesinde ikamet eden yetişkin bireyler ile yapılmıştır. Araştırmada kullanılan Özgecilik Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçekleri kullanımı için gerekli izinler ölççeği oluşturan yazarlardan araştırma öncesinden alınmış ve bu ölçekler 2023-2024 akademik yılı güz dönemi ekim-kasım ayları içerisinde katılımcılara uygulanmıştır. Araştırmanın kapsamını amaçlayan kısa bir bilgi verildikten sonra uygulama için 20-25 dakika arasında bir süre verilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analiz SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Katılımcılara uygulanan özgecilik, mutluluk ve psikolojik sağlamlık ölçeklerinde elde edilen puanlara normallik testi uygulanmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Özgecilik ölççeği toplam puanları ile alt boyutlardan elde edilen toplam puanların normallik testi yapılmış basıklık değerleri-.328 ile .107 arasında çarpıklık değerleri .591 ile .213 arasında bulunmuştur. Mutluluk ölççeği toplam puanları ile elde edilen toplam puanların normallik testi yapılmış basıklık değerleri-.308 ile .107 arasında çarpıklık değerleri .228 ile .213 arasında bulunmuştur. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanları ile elden toplam puanların normallik testi yapılmış basıklık değerleri-.112 ile .107 ile çarpıklık değerleri .153 ile .213 arasında bulunmuştur. Bachman (2004) göre normal bir dağılımda basıklık ve çarpıklık değerleri ± 2 arasındaki değerlerin normalliğe uygun olduğunu belirlemiştir. Bu çalışmadaki değerlere bakılarak normal

dağılım gösterdiğini söyleyebilir. İkili değişkenlerin (cinsiyet, kişilik özellikleri, büyüdüğü aile, psikolojik destek) “Independent Samples t-Testi” yapılmıştır. İki den fazla değişkenler (yaş, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne-baba tutumu, kardeş sayısı, gelir düzeyi) için “One Way ANOVA” Testi analiz yapılmaktadır. Bu çalışmadaki özgünlük, mutluluk ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkilerin incelenmelerinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı analizi kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı yönünde yer alan kişisel bilgi formu ve araştırmada kullanılan ölçeklerin verileri ve verilerin istatistiksel sonucu doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Özgecilik, özgecilik alt boyutları, mutluluk ve psikolojik sağlamlık ölçeklerinden elde edilen puanların betimsel istatistikleri Tablo 4.2’de belirtilmiştir.

Tablo 4.2: Özgecilik Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistiksel Değerler (N=522)

Ölçek	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart S.
Özgecilik	70.00	190.00	143.35	21.17
Mutluluk	6.00	30.00	21.14	4.70
Psikolojik sağlamlık	6.00	30.00	18.17	4.69
Gönüllü faaliyete bulunma	7,00	51,00	23.64	5.88
Maddi yardım	11.00	30.00	23.17	4.09
Travmatik durum	12.00	30.00	24.90	3.41
Yaşlı hastalara yardım	4.00	20.00	15.18	3.23
Fiziksel güce dayalı yardım	5.00	25.00	17.76	4.07
Eğitim sürecine yardım	5.00	25.00	19.48	3.29
Yakınlık duygusuna dayalı	8.00	25.00	19.19	3.79

Tablo 4.2’ye bakıldığında Özgecilik Ölçeğinden elde edilen puanların aritmetik ortalaması 143.35, standart sapması değeri 21.17, Özgecilik Ölçeği alt boyutları olan gönüllü faaliyette bulunma aritmetik ortalaması 23.64, standart sapma değeri 5.88, maddi yardım alt boyutu aritmetik ortalama 23.17, standart sapması 4.09, travmatik yardımda bulunma alt boyutu aritmetik ortalama 24.90, standart sapması 3.41, yaşlı/hasta yardımında bulunma alt boyutun aritmetik ortalama 15.18, standart sapması 3.23, fiziksel güce dayalı yardım alt boyutun 17.76, standart sapması 4.07, eğitim sürecine yardım alt boyutu aritmetik ortalaması 19.48, standart sapma 3.29, yakınlık

duygusuna dayalı yardım alt boyutun aritmetik ortalaması 19.19 standart sapma 3.79, Mutluluk Ölçeğinin aritmetik ortalaması 21.14, standart sapması 4.70, Psikolojik Sağlık Ölçeğinin aritmetik ortalaması 18.17 standart sapma değeri 4.69 olarak hesaplanmıştır.

Özgecilik ölçeği, özgecilik ölçeği alt boyutları, mutluluk ölçeği ve psikolojik sağlık ölçeği arasındaki ilişki sonuçları tablo 4.3’de yer verilmiştir.

Tablo 4.3: Özgecilik Ölçeği, Özgecilik Ölçeği Alt Boyutları, Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik Sağlık Ölçeğindeki Puanların Ortalamaları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10
1.Gönül.faaliy	-									
2.Mad.yard.	.563**	-								
3.Trav.durum	.418**	.514**	-							
4.Yaş/has.yar.	.511**	.505**	.566**	-						
5.Fizik.güç.dy	.516**	.501**	.517**	.592**	-					
6.Eğitim yard.	.466**	.357**	.537**	.500**	.549**	-				
7.Yakınlık duy.	.454**	.402**	.571**	.472**	.607**	.578**	-			
8.Özge.öl.	.785**	.734**	.749**	.760**	.801**	.727**	.754**	-		
9.Mut.ölç.	.168**	.256**	.261**	.290**	.262**	.293**	.241**	.322**	-	
10.Psk.sağ.ö.	.085**	.071**	.032	.121**	.122**	.075**	.043**	.104**	.339**	-

** $p < .01$

Tablo 4.3’e bakıldığında Özgecilik ölçeği, Mutluluk ölçeği ve Psikolojik Sağlık ölçek puan ilişkilerini ortaya koymak üzere yapılan korelasyon analiz sonucunda pozitif yönde olumlu bir ilişki saptanmıştır ($r=0.399$, $p<01$). Yetişkin bireylerin özgecilik ölçeği puanları artıkça mutluluk ölçeği ve psikolojik sağlık ölçek puanları da artmaktadır. Gönüllü faaliyet alt boyutun, maddi yardım ($r=0.563$, $p<.01$), travmatik durumlarda yardım ($r=0.418$, $p<.01$) ve benzer şekilde yaşlı/hasta bireylere yardım ($r=0.511$, $p<.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir.

Maddi yardım alt boyutun, travmatik durum alt boyutuyla ($r=0.514$, $p<.01$), yaşlı/hasta bireylere yardım ($r=0.511$, $p<.01$) arasında pozitif anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmektedir. Özgecilik ölçeği, yakınlık duygusuna dayalı alt boyutuyla ($r=0.754$, $p<.01$), eğitim sürecine dayalı alt boyutuyla ($r=0.724$, $p<.01$), fiziksel güce dayalı ($r=0.801$, $p<.01$), yaşlı/hasta yardımını ($r=0.760$, $p<.01$), travmatik durum alt boyutuyla ($r=0.749$, $p<.01$), maddi yardım alt boyutu ($r=0.743$, $p<.01$) ve gönüllü faaliyette bulunma arasında ($r=0.785$, $p<.01$), anlamlı pozitif yönde ilişkileri olduğu gözlemlenmektedir.

Özgecilik Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4: Özgecilik Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Değişkenler	Cinsiyet	N	X±S	sd	t	p
Özgecilik ölç.	Kadın	278	145.52±21,03	520	2.5	.012
	Erkek	244	140.87±21.09			
Mutluluk ölç.	Kadın	278	21.47±4.55	520	1.7	.088
	Erkek	244	20.77±4.85			
Psik.sağ.ölç.	Kadın	278	18.14±4.56	520	-1.3	.890
	Erkek	244	18.20±4.84			

$p < .05$

Tablo 4.4'e bakıldığında yetişkin bireylerin özgecilik ölçek puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$t(520)=2.5$, $p<.05$]. Kadın bireylerin özgecilik davranışı ($\bar{X}=145.42$) erkek bireylerine göre ($\bar{X}=140.87$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bireylerin mutluluk ölçek puanları cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir [$t(520)=1.7$, $p>.05$]. Bireylerin psikolojik sağlamlık ölçek puanları cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık görülmemektedir [$t(520)=-1.3$, $p>.05$].

Özgecilik Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Büyüdüğü Aile Göre Farklılaşma Durumu tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5: Özgecilik Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Büyüdüğü Aile Göre Farklılaşma Durumu

Değişkenler	Büyüdüğü aile	N	X±S	sd	t	p
Özgecilik Ölç.	Çekirdek aile	341	142.13±21.60	520	-1.8	.072
	Geniş aile	181	145.64±20.20			
Mutluluk Ölç.	Çekirdek aile	341	21.15±4.75	520	.05	.953
	Geniş aile	181	21.13±4.62			
Psik.sağl.ölç.	Çekirdek aile	341	18.16±4.78	520	-.04	.967
	Geniş aile	181	18.18±4.53			

$p < .05$

Tablo 4.5'e bakıldığında yetişkin bireylerin özgecilik puanları büyüdüğü aile değişkenine göre anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir [t(520)=-2.8, $p > .05$]. Bireylerin mutluluk ölçek puanları büyüdüğü aile değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemektedir [t(520)=.05 $p > .05$]. Bireylerin psikolojik sağlamlık ölçek puanları büyüdüğü aile değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemektedir [t(520)=-.04, $p > .05$].

Tablo 4.6. Özgecilik Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Kişilik Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu tablo 4.6'te verilmiştir.

Tablo 4.6: Özgecilik Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Kişilik Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumu

Değişkenler	Kişilik özellikleri	N	X±S	sd	t	p
Özgecilik ölç.	İçe dönük	258	138.81±20.60	520	-.4.9	.000
	Dışa dönük	264	147.79±20.80			
Mutluluk ölç.	İçe dönük	258	19.52±4.60	520	-.8.2	.000
	Dışa dönük	264	22.73±4.24			
Psik.Sağ. Ölç.	İçe dönük	258	17.34±4.65	520	-.4.0	.000
	Dışa dönük	264	18.97±4.60			

$p < .05$

Tablo 4.6'ya bakıldığında yetişkin bireylerin özgecilik ölçek puanları kişilik özellik değişkenine göre anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir [t(520)=-4.9, $p < .05$]. Dışa dönük bireylerin özgecilik davranışı ($\bar{X}=147.79$) İçe dönük bireylerine göre

(\bar{X} =138.81) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bireylerin mutluluk ölçek puanları kişilik özellik değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$t(520)=-.8.2$, $p<.05$]. Dışa dönük bireylerin mutluluk düzeyleri (\bar{X} =22.73) İçe dönük bireylere göre (\bar{X} =19.52) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bireylerin psikolojik sağlamlık ölçek puanları kişilik özellik değişkenine göre anlamlı farklılık görülmektedir [$t(520)=-.4.0$, $p<.05$]. Dışa dönük bireylerin psikolojik sağlamlık puanları (\bar{X} =18.87) içe dönük bireylere göre (\bar{X} =17.34) anlamlı şekilde yüksek bulunduğu görülmektedir.

Tablo 4.7. Özgecilik Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Psikolojik Desteğe Göre Farklılaşma Durumu tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7: Özgecilik Ölçeği, Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Psikolojik Desteğe Göre Farklılaşma Durumu

Değişkenler	Psikolojik des.	N	$\bar{X}\pm S$	sd	t	p
Özgecilik Ölç.	Evet	148	143.69±20.53	520	.23	.817
	Hayır	374	143.21±21.44			
Mutluluk Ölç.	Evet	148	20.81±5.00	520	-1.0	.301
	Hayır	374	21.28±4.58			
Psikolojik sağlamlık ölç.	Evet	148	17.22±4.78	520	-2.9	.004
	Hayır	374	18.54±4.60			

$p < .05$

Tablo 4.7’e bakıldığında yetişkin bireylerin özgecilik ölçek puanları psikolojik destek değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir [$t(520)=.23$, $p>.05$]. Bireylerin mutluluk ölçek puanları psikolojik destek değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemektedir [$t(520)=-1.0$, $p>.05$]. Bireylerin psikolojik sağlamlık ölçek puanları psikolojik destek değişkenine göre anlamlı farklılık görülmektedir [$t(520)=-2.9$, $p<.05$]. Hayır cevabı veren bireylerin psikolojik sağlamlık puanları (\bar{X} =18.54) Evet cevabı veren bireylere göre (\bar{X} =17.22) anlamlı şekilde yüksek bulunduğu görülmektedir.

Yetişkin Bireylerin Özgecilik Ölçeğinden Aldığı Puanların Bazı Değişken Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8: Yetişkin Bireylerin Özgeçmiş Ölçeğinden Aldığı Puanların Bazı Değişken Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Özgeçmiş ölçeği									
D	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	p	
18-20	187	140,19±19,60	GA	4141.936	4	1035.484	2.33	.055	
yaş	21-23	160	143,15±18.58	Gİ	229431.499	517	443.775		
	24-26	54	147.03±23.16	T	2333573.435	521			
	27-30	56	146.08±20.74						
	31+	65	143.35±21.17						
Kardeş sayısı	Yok	57	141.89±23.92	GA	1062.424	3	354.141	.78	.500
	Bir	131	141.37±20.84	Gİ	232511.010	518	448.863		
	İki	152	144.90±19.41	T	233573.435	521			
	ÜÇ-Ü.	182	143.95±21.92						
Eğit. durumu	İ-O	53	146.77±25.45	GA	4679.213	2	2339.607	5.30	.005
	Lise	170	139.10±20.36	Gİ	228894.222	519	441.029		
	L-L.Ü	299	145.16±20.49	T	233573.435	521			
An. eğit.dur.	İ-O	320	144.36±21.25	GA	884.834	2	442.417	.98	.373
	Lise	120	141.40±18.88	Gİ	232688.601	519	448.340		
	L-L.Ü	82	142.24±23.86	T	233573.435	521			
Ba. eğit.dur	İ-O	245	143.97±21.95	GA	1941.163	2	970.582	2.17	.115
	Lise	153	140.53±19.29	Gİ	231632.272	519	446.305		
	L-L.Ü	124	145.61±21.60	T	233573.435	521			
Anne-baba tut.	d.	83	146.60±21.18	GA	5960.184	5	1192.037	2.70	.020
	k.	204	143.38±21.74	Gİ	227613.251	516	441.111		
	o.	111	142.06±18.47	T	233573.435	521			
	i-k	36	134.16±26.16						
	t	33	140.42±18.85						
	a.h	55	148.70±70						
Gelir düzeyi	D	94	142.37±200.38	GA	2314.439	3	771.480	1.72	.160
	O	304	142.74±19.84	Gİ	231258.996	518	446.446		
	Y	123	145.28±24.51	T	233573.435	521			

$p < .05$

Tablo 4.8'e bakıldığında yetişkin bireylerin özgecilik ölçeği ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılık olmadığı görülmektedir [$f(4-521)=2.33$, $p>.05$]. Yetişkin bireylerin özgecilik ölçeği ortalamaları kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$f(3-521)=.78$, $p>.05$]. Yetişkin bireylerin özgecilik ölçeği ortalamaları anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$f(3-521)=.98$, $p>.05$]. Yetişkin bireylerin özgecilik ölçeği ortalamaları baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$f(3-521)=2.17$, $p>.05$].

Yetişkin bireylerin özgecilik ölçeği ortalamaları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılık olduğu görülmektedir [$f(2-521)=5.30$, $p<.05$]. Yetişkin bireyleri ilkokul-ortaokul düzeyindeki bireylerin özgecilik ortalamaları ($\bar{X}=146.77$), lise düzeyindeki bireylerin özgecilik ortalamaları ($\bar{X}=139.10$), lisans veya lisansüstü özgecilik ölçek puanları ($\bar{X}=145.20$) olarak hesaplanmıştır. Özgecilik ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre ilkokul-ortaokul düzeyindeki bireylerin lise ve lisans/lisans üstü bireylere göre özgecilik tutumu anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur.

Yetişkin bireylerin özgecilik ölçeği ortalamaları anne-baba tutumları değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılık olduğu görülmektedir [$f(5-521)=2.70$, $p<.05$]. Yetişkin bireylerin demokratik ebeveyn tutumuna sahip olduğu düşünen bireylerin özgecilik ölçek puanları ($\bar{X}=146.60$), koruyucu tutuma sahip olduğunu düşünenlerin puanları ($\bar{X}=143.38$), otoriter tutuma sahip olduğunu düşünenlerin puanları ($\bar{X}=142.06$), ilgisiz kayıtsız tutuma sahip olduğunu düşünenlerin puanları ($\bar{X}=134.16$), tutarsız tutuma sahip olduğunu düşünenlerin puanları ($\bar{X}=140.42$), aşırı hoşgörülü tutuma sahip olduğunu düşünenlerin puanları ($\bar{X}=148.70$), olarak hesaplanmıştır. Özgecilik ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre aşırı hoşgörülü ebeveyn tutumuna sahip olan yetişkin bireylerin özgecilik ölçek ortalamaları diğer ebeveyn tutumlarına göre anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Yetişkin bireylerin özgecilik ölçeği ortalamaları gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$f(3-521)= 1.72$, $p>.05$].

Yetişkin Bireylerin Mutluluk Ölçeğinden Aldığı Puanların Bazı Değişken Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları tablo 4.9'de verilmiştir.

Tablo 4.9: Yetişkin Bireylerin Mutluluk Ölçeğinden Aldığı Puanların Bazı Değişken Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Mutluluk Ölçeği									
D		N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	p
yaş	18-20	187	20.63±4.83	GA	163.875	4	40.969	1.86	.116
	21-23	160	21.75±4.70	Gİ	11368.470	517	21.989		
	24-26	54	21.64±3.83	T	11532.345	521			
	27-30	56	20.33±4.50						
	31+	65	21.44±5.01						
Kardeş sayısı	Yok	57	20.85±4.76	GA	17.922	3	5.974	.26	.848
	Bir	131	21.00±5.50	Gİ	11514.423	518	22.229		
	İki	152	21.40±4.42	T	11532.345	521			
	ÜÇ-Ü.	182	21.13±4.29						
Eğit. durumu	İ-O	53	21.75±5.60	GA	145.285	2	72.643	3.31	.037
	Lise	170	20.40±4.80	Gİ	11387.059	519	21.940		
	L-L.Ü	299	21.46±4.43	T	11532.345	521			
An. eğit.dur.	İ-O	320	21.24±4.70	GA	12.403	2	6.202	.27	.756
	Lise	120	21.14±4.68	Gİ	11519.942	519	22.196		
	L-L.Ü	82	20.80±4.75	T	11532.345	521			
Ba.eğit.dur	İ-O	245	20.91±4.93	GA	29.448	2	14.724	.66	.515
	Lise	153	21.23±3.98	Gİ	11502.897	519	22.164		
	L-L.Ü	124	21.50±5.05	T	11532.345	521			
Anne-baba tut.	d.	83	22.77±3.86	GA	944.035	5	188.80	9.20	.000
	k.	204	21.25±4.56	Gİ	10588.310	516	20.520		
	o.	111	20.06±4.6	T	11532.345	521			
	i-k	36	17.97±4.84						
	t	33	20.33±4.89						
	a.h	55	23.09±4.62						
Gel.dur.	D	94	20.71±4.55	GA	69.174	3	23.05	1.0	.374
	O	304	21.05±4.83	Gİ	11463.171	518	22.130		
	Y	123	21.67±4.49	T	11532.345	521			

$p < .05$

Tablo 4.9'a bakıldığında yetişkin bireylerin mutluluk ölçeği ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılık olduğu görülmektedir [$f(4-521)=1.86, p>.05$]. Yetişkin bireylerin mutluluk ölçeği ortalamaları kardeş sayısı değişkenine yönelik elde edilen bulgular sonucunda anlamlı bir biçimde farklılaşma olmadığı görülmektedir [$f(3-521)=.26, p>.05$]. Yetişkin bireylerin mutluluk ölçeği ortalamaları anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$f(2-521)=.27, p>.05$]. Yetişkin bireylerin mutluluk ölçeği ortalamaları baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşma olmadığı görülmektedir [$f(2-521)=.66, p>.05$]. Yetişkin bireylerin mutluluk ölçeği ortalamaları gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir [$f(3-521)=1.0, p>.05$].

Yetişkin bireylerin mutluluk ölçeği ortalamaları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılık olduğu görülmektedir [$f(2-521)=3.31, p<.05$]. Yetişkin bireyleri ilkökul-ortaokul düzeyindeki bireylerin mutluluk ortalamaları ($\bar{X}=21.75$), lise düzeyindeki bireylerin mutluluk ortalamaları ($\bar{X}=20.40$), lisans veya lisansüstü mutluluk ölçek puanları ($\bar{X}=21.46$) olarak hesaplanmıştır. Mutluluk ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre ilkökul-ortaokul düzeyindeki bireylerin lise ve lisans/lisans üstü bireylere göre mutluluk düzeyi anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur.

Yetişkin bireylerin mutluluk ölçeği ortalamaları anne-baba tutumları değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılık olduğu görülmektedir [$f(5-521)=9.20, p<.05$]. Yetişkin bireylerin demokratik ebeveyn tutumuna sahip olduğu düşünen bireylerin mutluluk ölçek puanları ($\bar{X}=22.77$), koruyucu tutuma sahip olduğunu düşünenlerin puanları ($\bar{X}=21.25$), otoriter tutuma sahip olduğunu düşünenlerin puanları ($\bar{X}=20.06$), ilgisiz kayıtsız tutuma sahip olduğunu düşünenlerin puanları ($\bar{X}=17.97$), tutarsız tutuma sahip olduğunu düşünenlerin puanları ($\bar{X}=20.33$), aşırı hoşgörülü tutuma sahip olduğunu düşünenlerin puanları ($\bar{X}=23.09$), olarak hesaplanmıştır. Mutluluk ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre aşırı hoşgörülü ebeveyn tutumuna sahip olan yetişkin bireylerin mutluluk ölçek ortalamaları diğer ebeveyn tutumlarına göre anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur.

Yetişkin bireylerin Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinden Aldığı Puanların Bazı Değişken Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları tablo 4.10'de verilmiştir.

Tablo 4.10: Yetişkin bireylerin Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinden Aldığı Puanların Bazı Değişken Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği									
D	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	p	
yaş	18-20	187	16.85±4.77	GA	693.601	4	173,400	8.31	.000
	21-23	160	18.51±4.26	Gİ	10786.225	517	20,863		
	24-26	54	19.22±4.21	T	11479.826	521			
	27-30	56	18.12±5.11						
	31+	65	20.27±4.45						
Kardeş sayısı	Yok	57	17.85±4.14	GA	37.933	3	12.644	.572	.633
	Bir	131	18.42±5.11	Gİ	11441.892	518	22.089		
	İki	152	17.83±4.92	T	11479.826	521			
	ÜÇ-Ü.	182	18.36±4.00						
Eğit. durumu	İ-O	53	19.50±4.86	GA	357.753	2	178,876	8.3	.000
	Lise	170	17.04±4.77	Gİ	11122.073	519	21,430		
	L-L.Ü	299	18.57±4.50	T	11479.826	521			
An. eğit.dur.	İ-O	320	18.26±4.48	GA	80.975	2	40.488	1.8	.159
	Lise	120	18.52±4.97	Gİ	11398.851	519	21.963		
	L-L.Ü	82	17.29±5.02	T	11479.826	521			
Ba.egit.dur	İ-O	245	18.22±4.16	GA	9.602	2	4,801	.21	.805
	Lise	153	17.96±5.43	Gİ	11470.224	519	22,101		
	L-L.Ü	124	18.31±4.71	T	11479.826	521			
Anne-baba tut.	d.	83	19.49±4.33	GA	582.670	5	116,534	5.5	.000
	k.	204	18.59±4.36	Gİ	10897.155	516	21,119		
	o.	111	17.27±4.86	T	11479.826	521	116,534		
	i-k	36	15.91±4.56						
	t	33	16.45±4.65						
	a.h	55	18.90±5.20						
Gelir düz.	D	94	17.97±5.04	GA	5.027	3	1,676	.07	.973
	O	304	18.19±4.65	Gİ	11474.798	518	22,152		
	Y	123	18.24±4.56	T	11479.826	521			

$P < .05$

Tablo 4.10'na bakıldığında yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık ölçeği ortalamaları yaş değişkeninin olumlu yönde biçimde bir farklılık olduğu görülmektedir [$f(4-521)=8.31$, $p<.05$]. Yetişkin bireylerin 18-20 yaş aralığındaki bireylerin psikolojik sağlamlık ortalamaları ($\bar{X}=16.85$), 21-23 aralığındaki bireylerin psikolojik sağlamlık ortalamaları ($\bar{X}=18.51$), 24-26 yaş aralığındakilerin psikolojik sağlamlık ölçek puanları ($\bar{X}=19.22$), 27-30 yaş aralığındaki bireylerin psikolojik sağlamlık ortalamaları ($\bar{X}=18.12$), 30+ bireylerin psikolojik sağlamlık ortalamaları ($\bar{X}=20.27$) olarak hesaplanmıştır. Psikolojik sağlamlık ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre 31+ yaş aralığındaki bireylerin psikolojik sağlamlık tutumu diğer yaş aralıklarına göre anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur.

Yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık ölçeği ortalamaları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılık olduğu görülmektedir [$f(2-521)=3.31$, $p<.05$]. Yetişkin bireyleri ilkokul-ortaokul düzeyindeki bireylerin psikolojik sağlamlık ortalamaları ($\bar{X}=19.50$), lise düzeyindeki bireylerin psikolojik sağlamlık ortalamaları ($\bar{X}=17.04$), lisans veya lisansüstü psikolojik sağlamlık ölçek puanları ($\bar{X}=18.57$) olarak hesaplanmıştır. Psikolojik sağlamlık ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre ilkokul-ortaokul düzeyindeki bireylerin lise ve lisans/lisans üstü bireylere göre psikolojik sağlamlık anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur.

Yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık ölçeği ortalamaları anne-baba tutumları değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılık olduğu görülmektedir [$f(5-521)=5.5$, $p<.05$]. Yetişkin bireylerin demokratik ebeveyn tutumuna sahip olduğu düşünen bireylerin psikolojik sağlamlık ölçek puanları ($\bar{X}=19.49$), koruyucu tutuma sahip olduğunu düşünenlerin puanları ($\bar{X}=18.59$), otoriter tutuma sahip olduğunu düşünenlerin puanları ($\bar{X}=17.27$), ilgisiz kayıtsız tutuma sahip olduğunu düşünenlerin puanları ($\bar{X}=15.91$), tutarsız tutuma sahip olduğunu düşünenlerin puanları ($\bar{X}=16.45$), aşırı hoşgörülü tutuma sahip olduğunu düşünenlerin puanları ($\bar{X}=18.90$), olarak hesaplanmıştır. Psikolojik sağlamlık ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre demokratik ebeveyn tutumuna sahip olan yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık ölçek ortalamaları diğer ebeveyn tutumlarına göre anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur.

Yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık ölçeği ortalamaları kardeş sayısı değişkenine yönelik olumlu bir biçimde farklılık olduğu görülmektedir [$f(3-521)=.57, p>.05$]. Yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık ölçeği ortalamaları anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık olmadığı görülmektedir [$f(2-521)=1.8, p>.05$]. Yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık ölçeği ortalamaları baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılık olmadığı görülmektedir [$f(2-521)=.21, p>.05$]. Yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık ölçeği ortalamaları gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık olmadığı görülmektedir [$f(3-521)=.07, p>.05$].

Yetişkin bireylerin Özgecilik ve Psikolojik Sağlamlık düzeylerinin Mutluluk üzerindeki etkisinin yordanmasına dönük çoklu regresyon bulguların analizi sonuçları tablo 4.11’de yer almaktadır.

Tablo 4.11: Yetişkin bireylerin Özgecilik ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Yordanmasına Dönük Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	S.H	β	t	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	6.277	1.396		4.497	.000		
Özgecilik	.064	.009	.290	7.344	.000	.322	.307
Psikolojik sağlamlık	.310	.040	.309	7.821	.000	.399	.325
R=.44 R²=.19							
F(2-521)= 64.212 P=.000							

Özgecilik ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık ölçeği yetişkin bireylerin mutluluk düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($R=0.44 R^2=0.19 p<0.001$). Adı geçen değişkenleri birlikte mutluluk ölçeği varyansın %19’nu ifade etmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin mutluluk ölçeği üzerindeki önem sırası; psikolojik sağlamlık ile özgecilik şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına yönelik t test sonuçları ele alındığında ise her iki değişkeninde mutluluk üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu gözükmektedir.

Yetişkin bireylerin özgecilik alt boyutlarının mutluluk üzerindeki etkisinin yordanmasına dönük çoklu regresyon analizi tablo 4.12’de yer almaktadır.

Tablo 4.12: Yetişkin bireylerin Özgecilik Alt Boyutlarının Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Yordanmasına Dönük Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	S.H	β	t	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	9.218	1.554		5.931	.000		
Gönüllü faaliyete bulunma	-.084	.044	-.105	-1.899	.058	.186	-.083
Maddi yardım	.161	.063	.140	2.547	.011	.256	.112
Travmatik durum	.037	.080	.027	.459	.646	.261	.020
Yaşlı hastalara yardım	.197	.084	.134	2.333	.020	.290	.030
Fiziksel güce dayalı yardım	.047	.070	.041	.674	.500	.262	.030
Eğitim sürecine yardım	.243	.080	.170	3.037	.003	.293	.133
Yakınlık duygusuna dayalı	.038	.072	.030	.527	.598	.241	.022
R=.36 R²=.13							
F(7-521)= 11.188 P=.000							

Tablo 4.12'e bakıldığında Özgecilik ölçeği alt boyutları olan maddi yardım, yaşlı/hasta yardımı, eğitim sürece dayalı yardım, alt boyutlarının yetişkin bireylerin mutluluk düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($R=0.36$ $R^2=0.13$ $p<0.001$). Adı geçen üç değişken birlikte mutluluk düzeyindeki varyansın %13'ü açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin mutluluk ölçeği üzerindeki önem sırası; eğitim sürece dayalı yardım, yaşlı/hasta yardımı, maddi yardım, alt boyutlarının şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t test sonuçları incelendiğinde ise özgecilik ölçeğinin her üç alt boyut değişkenin mutluluk üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sonucunda elde edilen bulgular, yapılan diğer alan yazındaki araştırmalarla tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Genel Değerlendirme ve Tartışma

5.1.1. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlıklarının Cinsiyet Değişkenine Göre Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulgularından elde edilen ilk verilere göre cinsiyet değişkeni ile özgecilik puanları arasındaki ilişki anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmektedir. Kadın bireylerin özgecilik düzeyleri erkek bireylerin özgecilik düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Eisenberg ve Mussen, (1989), Ümmet (2012), Furnham ve diğerleri (2016), Ekşi, Sayın ve Çelebi, (2016), Mert ve Gülmez, (2018), Başerer (2018), Az (2020), Cebeci (2022) yaptıkları çalışmalarda kadınların erkeklerden daha özgeci olduklarına dair bulgular elde etmişlerdir. Bu çalışmalara istinaden kadınlar yapısı gereği daha merhametli ve şefkatli oldukları için özgecilik tutumlarının daha fazla olduğu söylenebilir. Alan yazına bakıldığında bunun dışında özgecilik davranışının cinsiyet rollüne bağlı olmadığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Chou, 1998; Özyurt, 2022). Mutaftçılar (2008) ve Banbal (2010) yapmış oldukları çalışmalarda kadın ve erkeklerin özgecilik düzeylerinde farklılaşma bulunmadığını tespit etmişlerdir.

Çalışmanın bir diğer değişkeni olan Mutluluk bulgularından elde edilen veriler doğrultusunda kadın bireylerin mutluluk düzeyleri erkek bireylerin mutluluk düzeylerinden anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Alan yazına bakıldığında Mutluluk düzeyleri kadın ve erkek bireylerinde anlamlı farklılık bulunmayan çalışmalarda yer almaktadır (Toprak, 2014; Kaya ve Demir, 2017; Can, 2018; Keser, 2018; Barutcu, 2022; Çelik ve Kımtır, 2022). Bunun yanı sıra farklı sonuçlar elde edilen çalışmalarda mevcuttur. Bal ve Gülcan (2014), yapmış olduğu çalışmada mutluluk düzeylerinin kadın bireylerin erkek bireylerden daha yüksek bulunmuş, bu çalışmadan farklı olarak erkeklerin mutluluk düzeyi kadın bireylerin mutluluk düzeyinden daha yüksek olan çalışma bulunmaktadır (Yıldız, 2023).

Bu çalışmada ele alınan bir diğer değişken de psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık düzeyleri de cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında Sönmez (2023), Armağan (2023) de psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı farklılık oluşturmadığı verilerini elde etmişlerdir. Bu çalışmaların dışında psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında erkeklerin psikolojik sağlamlığı kadınların psikolojik sağlamlığından anlamlı düzeyde farklılaşma olan çalışmalar da yer almaktadır (Tanko, 2022). Alan yazına bakıldığında ise kadınların psikolojik sağlamlık düzeyleri, erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma olduğunu tespit etmiştir (Toprak, 2014; Turgut, 2016). Bu çalışmalara istinaden psikolojik sağlamlık düzeyi cinsiyete göre farklı sonuçlar verebilmektedir. Ancak kadınların uyumluluk özelliğinden dolayı psikolojik sağlamlığı erkeklere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

5.1.2. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlıklarının Korelasyon İlişisinin Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmada elde edilen diğer bulgu, özgecilik puanları, mutluluk puanları ve psikolojik sağlamlık puanları arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu göstermektedir. Özgecilik düzeyi yüksek bulunan bireylerin mutluluk puanları ve psikolojik sağlamlık puanları artmıştır. Özgecilik alt boyut puanları ile mutluluk ve psikolojik sağlamlık puanları pozitif yönde anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Özgecilik ve özgecilik alt boyutları mutluluk puanları ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Topuz (2013), yapmış olduğu çalışmada özgecilik arttığında öznel iyi olma puanlarının da arttığını ifade etmiştir. Yine toplumdaki yardım davranışının bireyleri fiziksel ve psikolojik olarak olumlu etkilediğini belirtmiştir.

Thoits ve Hewitt (2001) özgecilik alt boyutu olan gönüllü yardım etme davranışında bulunmanın iyi oluş üzerinde olumlu yönde etkisi olduğunu belirtmiştir. Psikolojik sağlamlığın bireysel koruyucu faktörleri arasında özgecilik davranışı olduğu belirtmiştir. Beltman, Mansfield ve Price (2011) ve Duman (2021) de bireyin yardım etme davranışı ile özgecilik düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşunda artış olduğunu belirtmişlerdir. Greenfield (2019) yaptığı çalışmada yardım etme davranışının azalması durumunda mutluluğun etkilenebileceğini belirtmiştir. Yine sosyal ilişkiler geliştikçe psikolojik iyi oluşun olumlu anlamda etkileneceğini, özgeciliğin mutluluk üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu dile getirmiştir. Bu çalışmalar doğrultusunda

yardım etme davranışının, bireyin mutluluğunu ve psikolojik sağlamlığını da olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

5.1.3. Yetişkin Bireylerin Özgeciler, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlıklarının Büyüdüğü Aile Değişkenine Göre Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulgularına bakıldığında bireyin büyüdüğü aile değişkeni ile özgeciler puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Alan yazında bu sonuçları destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür. Banbal (2010), Kartal ve Aker (2020), Pekçetin ve Günel (2019) özgeciler ile aile tipi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Alan yazına bakıldığında bu çalışmaları desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Kerb (1970), geniş ailedeki bireylerin çekirdek aile bireyelerine göre daha özgeci olduğunu belirtmiştir. Sanadhya ve diğerleri (2010) yaptıkları çalışmada çekirdek ailede yetişenlerin geniş ailede yetişenlere göre daha özgeci olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Mutluluk değişkeni ile bireyin büyüdüğü aile biçimi puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Yeter (2019), Beyaz ve Kaldık (2018) yaptıkları çalışmalar da aile tipi ile mutluluk değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığını sonucuna ulaşmışlardır. Demir (2020) yaptığı çalışmada mutluluk ile aile yapısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Geniş aile yapısına sahip olanların çekirdek aile göre daha mutlu olduğunu belirtmiştir. Aile yapısı ve mutluluk ile ilgili yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar bulunduğu söylenebilir.

Yine psikolojik sağlamlık puanı ile bireyin büyüdüğü aile değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Alan yazına bakıldığında Ergün (2016), Bahadır (2009) psikolojik sağlamlık değişkeninin çekirdek aile tipi ile geniş aile tipi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Bu çalışmalara istinaden bireyelerin çekirdek aile ve geniş aile yapısına sahip olması, psikolojik sağlamlık göre anlamlı bir ilişki olmadığı söylenebilir. Psikolojik sağlamlığın aile içerisinde güçlü yanı aile içi iletişim ve olumlu ilişkilerin kurulmasını kaynaklı olduğu söylenebilir.

5.1.4. Yetişkin Bireylerin Özgeciler, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlıklarının Kişilik Özellikleri Değişkenine Göre Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulgularından bireyelerin kişilik özellikleri ile özgeciler puanları arasındaki ilişki anlamlı yönde tespit edilmiştir. Dışadönük bireyelerin içe dönük bireyeler göre

daha özgeci bir tutumda olduğu görülmektedir. Mandal ve Mehera (2017) özgecilik ve kişilik özellikleri ile yaptığı çalışmada özgeci olan bireylerin daha dışa dönük olduğunu belirtmişlerdir. Oktar (2018) kişilik özellikleri değişkeni özgecilik ve özgecilik alt boyut puanları içe dönük ve dışa dönük kişilik özelliklerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğunu belirtmiştir. Dışa dönük bireylerin içe dönük bireylere göre özgecilik puanları daha yüksek bulunmuş ve bu çalışmayı destekleler niteliktedir. Bu çalışmalara istinaden dışadönük kişilik özelliklerine sahip bireylerin sosyal ve yardımsever davranışlara sahip oldukları için bu bireyler de özgecilik davranışını daha fazla gördüğü söylenebilir.

Bu çalışmada kişilik özellikleri ile Mutluluk puanları arasında anlamlı yönde ilişki bulunmuştur. Dışa dönük bireylerin Mutluluk puanları içe dönük bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Evcimen (2019) yaptığı çalışmada bireylerin mutluluk düzeyleri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu ve dışadönüklük arttıkça bireylerin mutluluk düzeylerinin de arttığını ifade etmektedir. Moltafet, Mazidi ve Sadati (2010), dışadönük kişilik özelliklerinin bireyin mutluluk düzeyini yordama da olumlu olduğunu dile getirmektedirler.

Bu çalışmada bir diğer değişken olan kişilik özellikleri ile psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Dışa dönük bireylerin psikolojik sağlamlığı içe dönük bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Özer (2013) dışadönük kişilik özelliğinin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde etkilediğini belirtir. Bunun yanında dışadönük olan bireylerin vicdan duygularının daha gelişmiş olduğunu dile getirmiştir. Aynı şekilde Campbell, Cohan ve Stein (2006) de dışadönüklük ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişki bulunduğuna dair veriler elde etmişlerdir. Dışadönük bireyler sosyal ortamlar da insanlarla daha fazla etkileşim de oldukları için mutluluk düzeylerine ve psikolojik sağlamlıklarını olumlu yönde etkilediğini söylenebilir.

5.1.5. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlıklarının Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Tartışılması ve Yorumlanması

Bu çalışmada psikolojik destek alma değişkeni ile özgecilik puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Gülmüş (2022), psikolojik destek alma sürecinin gönüllü olarak yapılması gerektiğini ifade ederek bu durumun özgeciliğe ayrılan yönü olduğunu belirtmiştir. Psikolojik destek alma

bireyin bu yönde bir talebi olması ve gönüllülük esaslı olması gerekir, özgecillik davranışı ise bireye koşulsuz bir şekilde yarar sağlamayı amaçlamaktadır.

Mutluluk değişkeni ile psikolojik destek alma puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Atmaca ve Çeviker (2021) mutluluk ve psikolojik destek alma süreci ile ilgili yaptığı çalışmada anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Alan yazına bakıldığında mutluluk ile psikolojik destek alma değişkenini destekleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır.

Psikolojik destek alma ile psikolojik sağlamlık değişkeni puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Psikolojik destek alma değişkeni hayır diyenlerin puanları evet diyenlerin puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir. Alan yazına bakıldığında psikolojik destek almamış bireylerin psikolojik sağlamlığı psikolojik destek alan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Varırcıer, 2019). Eser ve diğerleri (2023) yaptığı çalışma da psikolojik sağlamlık ve psikolojik destek alma sürecin de anlamlı ilişki bulunduğuna dair veriler elde etmişlerdir. Bu çalışmalara istinaden psikolojik sağlamlıkları düşük olan bireylerin olumsuz durumlara maruz kalmalarından kaynaklı olduğu söylenebilir.

5.1.6. Yetişkin Bireylerin Özgecillik, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlıklarının Yaş Değişkenine Göre Tartışılması ve Yorumlanması

Yetişkin bireylerin özgecillik yaş puanlarına dair yapılan analiz verilerin göre anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı görülmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde özgecillik tutumunun yaş değişkeni puanlarına göre anlamlı farklılaşmanın olmadığı destekleyen çalışmalar görülmektedir (Topuz, 2013; Özyurt, 2022; Oktar, 2018; Ümmet, 2018). Bu araştırmada yaş durumunun özgecillik davranışı üzerinde etkili olmaması, genç yetişkinlerin, yaşlı yetişkinlerden daha özgeci olmasından kaynaklanabilir. Midlarsky ve Kahana (2007) yaşın ilerlemesi ile özgecillik davranışın da arttığını belirtmiştir. Alan yazına bakıldığında özgecillik ve yaş arasındaki ilişkiyi destekleyen çalışmalar da mevcuttur. Mutaftçılar, (2008) ve Tonga (2023) yaptığı çalışma da yaş ve özgecillik davranışının arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırma bulguları yetişkin bireylerin mutluluk değişkeninin yaş puanlarına arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Bu çalışmada yaş değişkeni ile mutluluk arasında bir ilişki olmadığı ve alan yazın incelendiğinde bunu destekleyen çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir (Suhail ve Chaudhry, 2004; Kalkışım,

2023). Alan yazına bakıldığında yaş ile mutluluk arasında ilişki olduğunu destekleyen çalışmalar mevcut, yaşı ilerleyen bireylerin hayatlarında bir çok şeyi başarması ve düzenli olmasından dolayı daha mutlu oldukları ifade etmişlerdir (Tan vd., 2006; Blanchflower ve Oswald, 2004).

Psikolojik sağlamlık değişkeni ile yaş puanları arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Bu çalışmada 31 yaş ve üstü bireylerin psikolojik sağlamlığı diğer yaş gruplarına göre puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Kimter (2020) yaptığı çalışmada yaş ilerledikçe psikolojik sağlamlık düzeyinin de arttığını belirtmiştir. Yaş ilerledikçe bireylerin yaşam tecrübelerinde dolayı psikolojik olumsuzluklara karşı daha dayanıklı olduğu söylenebilir. İlgili alan yazına bakıldığında bunu desteklemeyen çalışma mevcuttur. Durmaz (2022) yaş değişkeni ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı verilerini elde etmiştir.

5.1.7. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlıklarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın bulguları yetişkin bireylerin kardeş sayısı değişkeni ile özgecilik puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Özgecilik değişkeni ile kardeş sayısı arasındaki ilişkiye bakıldığında kardeş sayısı arttıkça özgecilik davranışının da arttığını belirten çalışmalar yer almaktadır (Ümmet, 2012; Beşerer, 2018; Çağatayalp ve Köseoğlu, 2019). Banbal (2010) yaptığı çalışmada özgecilik ile kardeş sayısı değişkeni arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir. Kardeş sayısı çok olanların özgeci davranışlarını olumlu yönde etkilediğini veriler desteklemektedir.

Bu çalışmada yetişkin bireylerin mutluluk düzeyleri ile kardeş sayısı puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Alan yazına bakıldığında Yeter (2019) yaptığı çalışmada mutluluk ve kardeş sayısı arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını tespit etmiştir. Gülcan, (2014), Aksoy ve diğerleri (2017), Demir (2020) yaptıkları çalışmalar da kardeş sayısının mutluluk ile ilişkisi olmadığını tespit etmiştir. Demiriz ve Ulutaş (2016) yaptıkları çalışmada kardeş sayısı ile mutluluk arasında anlamlı ilişki olduğunu, kardeşi olmayan bireylerin mutluluk düzeyleri daha anlamlı bulunmuştur.

Bu çalışmanın bir değişkeni olan psikolojik sağlamlık ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Ergün (2016) ve Başaran ve diğerleri (2020) yaptıkları çalışmalar da psikolojik sağlamlık ve bireylerin kardeş sayısı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir. Alan yazına bakıldığında kardeş sayısı ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki olduğunu verilerle destekleyen çalışma mevcuttur. Aydın ve Egemberdiyeva (2018) yaptıkları çalışmada kardeş sayısının psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi olduğunu tespit etmişlerdir ayrıca kardeş sayısı arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığını belirtmişlerdir. Bu çalışmadan farklı sonuçlar bulan Kılıç ve Alver (2017) psikolojik sağlamlık kardeş sayısına göre arttığını verilerle desteklemişlerdir. Alan yazına bakıldığında psikolojik sağlamlık ile kardeş sayısı arasında tutarlı bir ilişki olmadığı bu veriler doğrultusunda söylenebilir.

5.1.8. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlıklarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Tartışması ve Yorumlanması

Bu çalışmada yer alan bireyin eğitim durumu değişkeni ile özgecilik puanları arasında olumlu yönde bir farklılaşma bulunmaktadır. İlkokul-ortaokul eğitim durumuna sahip bireylerin lise ve lisans-lisansüstü bireylere göre özgecilik puanları daha yüksek bulunmuştur. Çapçı (2021) özgecilik ile ilgili yaptığı çalışmada eğitim durumu değişkeni ile özgecilik ve özgecilik alt boyutlarıyla anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bireylerin eğitim düzeyi arttıkça özgecilik davranışı azaldığı söylenebilir.

Bu çalışmada yer alan mutluluk değişkeni ile bireyin eğitim durumu bakımından anlamlı yönde farklılaşma olduğu görülmektedir. İlkokul-ortaokul düzeyindeki bireylerin lise ve lisans-lisansüstü bireylerin eğitim durumunun daha yüksek olduğu görülmektedir. Türk (2023) yaptığı çalışmada bireyin eğitim durumu ile mutluluk puanları arasında anlamlı yönde farklılaşma olduğunu tespit etmiştir. Çalışmada lise ve lisans-lisansüstü kademedeki bireylerin ilkokul-ortaokul düzeylerine göre mutluluk düzeyleri daha düşük bulunmuş ve TÜİK (2022) verilerine göre eğitim kademesi arttıkça mutluluk düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir.

Bu araştırmada elde edilen bulgularda eğitim durumu ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. İlkokul-ortaokul düzeyindeki bireylerin psikolojik sağlamlığı, lise ve lisans-lisansüstü bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Alan yazına bakıldığında bireyin eğitim durumu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmayan çalışmalarda yer almaktadır (Varıcıer, 2019).

Bireylerin psikolojik sağlamlıklarının etkilenmesinde, eğitim seviyesi arttıka da ha fazla olumsuzluklara maruz kalmasından kaynaklanabilir.

5.1.9. Yetişkin Bireylerin Özgecılık, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlıklarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Tartışılması ve Yorumlanması

Bu çalışmada yer alan bireylerin anne eğitim durumu ile özgecılık puanları arasında anlamlı farklılaşma bulunmamaktadır. Mert ve Gülmez (2018) yaptığı çalışmada anne eğitim durumu ile özgecılık arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Bu çalışmaları desteklemeyen araştırmalar da mevcuttur. Ümmet (2012), Harputlu (2015), Kalkışım (2023) yaptığı çalışmalarda özgecılık tutumu ile anne eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu tespit etmiştir.

Bu çalışmada bireylerin anne eğitim durumu ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı yönde farklılaşma bulunmamaktadır. Yeter (2019) ve Yaran (2020), yaptıkları çalışmalar da anne eğitim durumu ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır. Duman (2016), Çankaya ve Meydan (2018) mutluluk ile anne eğitim arasında anlamlı ilişki olmadığı verilerle tespit etmişlerdir. Bu çalışmalara istinaden anne eğitim durumunun bireyin mutluluğu ile ilişkisi olmadığı söylenebilir.

Bu araştırmada bireylerin anne eğitim durumu ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı yönde bir ilişki bulunamamıştır. Turgut (2015) ve Ergün (2016) anne eğitim ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını tespit etmiştir. Barcelata, Villaseñor ve Granados (2012) yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre anne eğitim durumu ile psikolojik sağlamlık arasında ilişik olmadığı ve bu çalışmayı destekler niteliktedir.

5.1.10. Yetişkin Bireylerin Özgecılık, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlıklarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Tartışılması ve Yorumlanması

Bu çalışmada bireyin baba eğitim durumu ile özgecılık puanları arasında anlamlı yönde farklılaşma bulunmamaktadır. Ümmet (2012), Can ve Bayer (2023) yaptıkları çalışmalar da baba eğitim durumu ile özgecılık arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı verilerine ulaşmıştır. Bu çalışmaları desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Pekçetin ve Günal (2019) yaptıkları çalışmada özgecılık ile baba eğitim arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir.

Bireyin baba eğitim durumu ile mutluluk puanları arasında anlamlı yönde ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Alan yazına bakıldığında baba eğitim durumu ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını tespit eden çalışmalar mevcuttur. (Duman, 2016; Çankaya ve Meydan, 2018; Yeter, 2019; Kalkışım, 2023). Bu çalışmalara istinaden birçok çalışmada baba eğitim durumu ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Bu çalışmada bireyin baba eğitim durumu ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı yönde bir ilişki olmadığı görülmektedir. Öztürk (2023) baba eğitim durumu ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu yönde ilişki olmadığını belirtmiştir. Bu çalışmaları desteklemeyen çalışma da mevcuttur. Erata ve Özbey (2020) yaptıkları çalışmada baba eğitim ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Öğrenim düzeyi lisans olan babaların çocukları psikolojik sağlamlığı daha anlamlı olduğu görülmektedir. Alan yazına bakıldığında baba eğitim ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki farklılık göstermektedir.

5.1.11. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlıklarının Anna-Baba Tutumu Değişkenine Göre Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmada bireylerin anne- baba tutumun ile özgecilik puanları arasında anlamlı biçimde bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Aşırı hoşgörülü anne-baba tutumu puanına sahip bireylerin demokratik anne-baba tutumu, koruyucu anne-baba tutumu, otoriter anne-baba tutumu, ilgisiz-kayıtsız anne-baba tutumu, tutarsız anne-baba tutumu puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Özmen (2019), yaptığı çalışmada özgecilik ile anne-baba tutumu arasında ilişki olduğunu, demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin özgecilik düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Alan yazına bakıldığında özgecilik ile anne-baba tutumu arasında ilişki olmadığını destekleyen çalışmalarda mevcuttur. Khanlınbaylı (2018), ebeveyn tutumu ile özgecilik kavramları arasında anlamlı yönde bir fark olmadığını tespit etmiştir.

Bu çalışmada bireylerin anne- baba tutumları ile mutluluk puanları arasında anlamlı biçimde bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Aşırı hoşgörülü anne-baba tutumu puanına sahip bireylerin demokratik anne-baba tutumu, koruyucu anne-baba tutumu, otoriter anne-baba tutumu, ilgisiz-kayıtsız anne-baba tutumu, tutarsız anne-baba tutumu puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Şahin ve Karabeyoğlu (2010), ebeveyn tutumu mutluluğa etkisine bakıldığında demokratik ve hoşgörülü olan

bireylerin mutluluk düzeyleri kayıtsız olan bireylere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Demir ve Murat (2017), yaptıkları çalışmada anne-baba tutumu ile mutluluk arasında ilişki olduğunu, koruyucu anne-baba tutumuna sahip bireylerin mutluluk düzeyleri daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Alan yazına bakıldığında mutluluk ile anne-baba tutumu ilişkili olduğu ancak yapılan çalışmalar da anne-baba tutumunun farklı sonuçlar verdiği görülmektedir.

Bu çalışmada bireylerin anne- baba tutumun ile psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı biçimde bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Aşırı hoşgörülü anne-baba tutumu puanına sahip bireylerin demokratik anne-baba tutumu, koruyucu anne-baba tutumu, otoriter anne-baba tutumu, ilgisiz-kayıtsız anne-baba tutumu, tutarsız anne-baba tutumu puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Özer (2013) yaptığı çalışmada anne-baba tutumu ile psikolojik sağlık arasında anlamlı düzeyde ilişki bulmuş, demokratik ebeveyn tutumu diğer anne-baba tutumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşma olduğunu tespit etmiştir.

5.1.12. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, Mutluluk ve Psikolojik Sağlıklarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Tartışılması ve Yorumlanması

Bu çalışmada gelir düzeyi değişkeni ile özgecilik puanları arasında anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir. Şahin (2015) gelir düzeyi ile özgecilik puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Çapçı (2021) yaptığı çalışmada özgecilik puanları gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir.

Bu çalışmada bireylerin gelir düzeyi ile mutluluk puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Mutluluk düzeyi ile ekonomik düzey arasında bir ilişki olmadığını ifade eden çalışmalar da mevcuttur (Şahin ve Karabeyoğlu, 2010). Şahin (2015) yaptığı çalışmada gelir düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında bir ilişki olmadığını belirtmiştir.

Bu araştırmanın gelir düzeyi ile psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Özer (2013), bireylerin gelir düzeyi ile psikolojik sağlıkları puanları arasında bir ilişki olmadığını ifade etmiştir. Bu araştırma verilerini desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Genç (2023), gelir düzeyi ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtir. Buna göre ekonomik düzeyini iyi olarak ifade eden bireylerin düşük olan bireylere kıyasla psikolojik sağlıklarının anlamlı yönde farklı olduğu verilerini elde etmiştir.

5.1.13. Yetişkin Bireylerin Özgecilik, ve Psikolojik Sağlamlıklarının Mutluluk Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Tartışılması ve Yorumlanması

Bu çalışmada psikolojik sağlamlık ile özgecilik değişkenin, mutluluk puanı üzerinde etkisinin olduğu görülmekte ve özgecilik ile psikolojik sağlamlık değişkenlerin %19'nu açıklamaktadır. Parmaksız (2019) özgeci tutumun psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu bir etkisi olduğunun yanı sıra koruyucu faktör de olduğunu belirtmiştir. Toprak (2014) çalışmasında psikolojik sağlamlığın mutluluğu anlamlı yönde yordadığını tespit etmiş ve psikolojik sağlamlığın mutluluğu %15 oranında açıkladığını dile getirmiştir. Mutluluk, bireyin olumlu duyguları deneyimlemesi şeklinde ifade edilir, psikolojik sağlamlık ise doğası gereği olumsuz olan ve risk faktörü oluşturan duygularla baş etmeyi sağlayan bir etken olduğu için psikolojik sağlamlık mutluluk üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

5.1.14. Yetişkin bireylerin Özgecilik Alt Boyutlarının Mutluluk Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Tartışılması ve Yorumlanması

Özgecilik alt boyutları olan maddi yardım, yaşlı/hasta yardımı, eğitim sürece dayalı yardım, alt boyutlarının yetişkin bireylerin mutluluk puanları ile anlamlı ilişkiler göstermekte ve bu üç değişken mutluluğun %13'nü ifade etmektedir. Seligman (2007) özgeci davranışlar hem bireyi hem de karşısındakini de mutlu eder. Topuz (2013), Gülaçtı (2014) ve İşgör (2017) yaptıkları çalışmalar da özgeciliğin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etki olduğunu veriler elde etmiştir. Olumlu sosyal davranışı olan özgecilik bireyin karşılıksız yardımlarının sonucu yarar sağlaması ve böylece hem kendisi hem de karşısındakini iyi hissetmesini sağlar. Bu da özgeciliğin mutluluğu yordama da olumlu etkisinden kaynaklandığı söylenebilir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara yönelik genel sonuçlara yer almaktadır.

1. Bu çalışmada cinsiyet bakımından ele aldığımızda kadın bireylerin özgecilik tutumu erkek bireylere göre daha fazla bulunmuştur.
2. Yaşı 24-26 olan bireylerin diğer yaş aralıklarına kıyasla daha fazla özgecilik davranışına sahip olduğu tespit edilmiştir.
3. Geniş ailede yetişen bireylerin çekirdek ailede yetişen bireylere göre daha fazla özgeci davranışlar gösterdiği tespit edilmiştir.
4. Kişilik özelliklerine göre dışadönük bireylerin içe dönük bireylerden daha özgeci davranışlar gösterdiğini tespit edilmiştir.
5. Bireylerin özgecilik davranışının mutluluk ve psikolojik sağlamlıkla ilişkisi pozitif yönde anlamlı bulunmuştur.
6. Bireyleri özgecilik davranışı ve alt boyutlarıyla mutluluk ve psikolojik sağlamlığa yönelik pozitif yönde olumlu ilişki görülmüştür.
7. Bireylerin kardeş sayısının özgecilik davranışları üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir.
8. Bireyin eğitim durumunun özgecil davranışını gösterdiği ilkökul-ortaokul bireylerin daha özgecil olduğu tespit edilmiştir.
9. Bireyin anne eğitim durumunun özgecilik davranışı üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir.
10. Bireyin baba eğitim durumunun özgecilik davranışı üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir.
11. Yetişkin bireyleri özgecilik düzeyleri ile anne-baba tutumuna göre gruplar arasında önemli farklılık bulunmuştur.
12. Yetişkin bireyleri özgecilik düzeyleri ile gelir düzeyine göre gruplar arasında önemli farklılık bulunmuştur.

13. Yetişkin bireyleri özgecilerik düzeyleri ile psikolojik destek alma durumu önemli farklılık bulunmuştur.
14. Bu çalışmada cinsiyet bakımından incelediğimizde kadın bireylerin mutluluk düzeyleri erkek bireylere göre daha fazla bulunmuştur.
15. Bireylerin yaş aralığı mutluluk üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir.
16. Bireyin yetiştiği aile biçimi mutluluk üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir.
17. Kişilik özelliklerine göre dışadönük bireylerin içe dönük bireylerden daha mutluluk düzeyleri daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
18. Bireylerin kardeş sayısının mutluluk düzeyleri üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir.
19. Bireyin eğitim durumunun mutluluk düzeyi bakıldığında ilkokul-ortaokul bireylerin daha mutlu olduğu tespit edilmiştir.
20. Bireyin anne eğitim durumunun mutluluk düzeyi üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir.
21. Bireyin baba eğitim durumunun mutluluk düzeyi üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir.
22. Psikolojik destek almanın mutluluk düzeyine etkisi olmadığı tespit edilmiştir.
23. Bireyin cinsiyet bakımından psikolojik sağlamlığa etkisi olmadığı görülmüştür.
24. Kişilik özelliklerine göre dışadönük bireylerin içe dönük bireylerden daha psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
25. Bireyin yaş aralığı psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir.
26. Bireylerin kardeş sayısının psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir.
27. Bireyin eğitim durumunun psikolojik sağlamlık üzerinde etkisine bakıldığında ilkokul-ortaokul bireylerin psikolojik sağlamlığı daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
28. Bireyin anne eğitim durumunun psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir.
29. Bireyin baba eğitim durumunun psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir.
30. Bu çalışmada psikolojik sağlamlık ile özgecilerik değişkenin, mutluluk puanı üzerinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmekte ve özgecilerik ile psikolojik sağlamlık değişkenlerin %19 olduğu tespit edilmiştir.
31. Özgecilerik alt boyutları olan gönüllü faaliyette bulunma, maddi yardım, travmatik durum yardım, yaşlı/hasta yardımı, fiziksel güce dayalı yardım, eğitim sürece dayalı

yardım, yakınlık duygusuna dayalı yardım alt boyutlarının yetişkin bireylerin mutluluk puanları ile anlamlı ilişkiler göstermekte ve bu yedi değişken mutluluğun %13 olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler

1. Bu araştırma İstanbul ilinin Başakşehir ve Küçükçekmece ilçesinde yaşayan 522 yetişkin birey üzerinde uygulanmıştır. Bu araştırmanın Türkiye'nin farklı bölgelerine ve farklı sosyo-ekonomik düzeyde bireylere uygulanabileceği düşünülmektedir.
2. Mutluluk, özgecilik ve psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu için pozitif psikolojiden faydalanarak daha fazla çalışmalara yer verilebilir.
3. Alan yazın incelendiğinde özgecilik gibi değerlerin aileler tarafından bireylere aktarılması gerektiği ve bunun sıra okul gibi kurumlar da çocuklara “karakter eğitimi” adı altında sunulmalıdır.
4. Bu araştırmanın farklı yaş grupları üzerinde yapılması daha farklı sonuçlar olacağı düşünülmektedir.
5. Bu çalışma sonuçlarına bakıldığında anne-baba tutumun bireyin özgecilik, mutluluk ve psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmektedir. Ebeveyn tutumları çocuklar üzerinde etkisi olduğu için çocuk yetiştirme ile ilgili eğitim programların uygulanabileceği düşünülmektedir.
6. Bu çalışmada özgecilik, mutluluk ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde olumlu ilişki olduğu görülmektedir. Bu çalışmaya istinaden bireylere yönelik özgecilik, mutluluk ve psikolojik sağlamlık ile ilgili psiko-eğitim uygulamaları ile bireyin özgecilik, mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri olumlu yönde etki etmesi sağlanabilir.
7. Bu çalışma ilkökul ve ortaokul kademesinde öğrencilere yönelik yapılabilir. Öğrencilerin özgecilik, mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin belli eğitimlerle olumlu yönde etki etmesi sağlanabilir ve bu şekilde okulda oluşabilecek olumsuz durumların önüne geçilmesi amaçlanabilmektedir.

KAYNAKÇA

- Achor, S. (2020). Mutluluk avantajı: Pozitif Düşünme Yöntemi ile Başarıyı Yakalamak. (1.baskı). Maltepe Üniversitesi Kitapları .
- Akbaba, S. (1994). *Grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik üzerindeki etkisi.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi,
- Akbaş, A. S. (2022). *Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Okula Yabancılaşma ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi.
- Aksoy, A. B., Aytaç, A. G., ve Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.
- Aksoy, H. P. (2022). *Annelerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri İle Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Psikolojik Sağlık Düzeyleri Ve Akademik Destek Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* (Doktora Tezi). Ankara Gazi Üniversitesi.
- Aksoy, H. P., Akduman, G. G., Sarıbaş, M. Ş., ve Özyürek, A. Annelerin Psikolojik Dayanıklılıkları İle Çocuklarının Sosyal Becerileri Arasındaki İlişkinin Ve Sosyal Becerileri Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (54), 205-228.
- Allan, J. F., McKenna, J., ve Dominey, S. (2014). Degrees of resilience: profiling psychological resilience and prospective academic achievement in university inductees. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(1), 9-25.
- Arıcı, H. Mutluluk tarihi. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, (9), 217-243.
- Armağan A.B., (2023). *Engelli sağlık raporu almak için hastaneye getirilen 6-16 yaş aralığındaki çocukların Wisc-r test performansları ile ebeveynlerinin psikolojik sağlık ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi.
- Aronson, E., Wilson, T. D., ve Akert, R. M. (2013). Social psychology (international ed.).

- Aşkın, M. (1986). Sosyal öğrenme kuramı açısından olumlu ve olumsuz sosyal davranışlar. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:1(1), 147-153
- Atmaca, G., ve Çeviker, A. (2021). Sosyo-demografik değişkenlerine göre spor merkezlerine üye kadınların mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 103-112.
- Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Az, M. S., ve Acar, M. C. (2020). Dindarlık ile özgecilik arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(1), 742-773.
- Bachman, L. F. (2004). *Statistical analyses for language assessment book*. Cambridge University Press.
- Bahadır, E. (2009). Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Bal, P. N., ve Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Balcı, Ş. (2022). *Annelerin Evlilikte ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Okul Öncesi Dönem Çocukların Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri İlişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi.
- Banbal, G. K. (2010). *Hemşirelik öğrencilerinin özgecilik düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Bandura, A., ve Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Prentice Hall: Englewood cliffs.
- Barcelata, B., Villaseñor, M., ve Granados, A. (2012). Family functioning, perceived social support and adolescent resilience in poverty condition. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 5(60), S195.
- Bar-Tal, D. (1986). Altruistic motivation to help: Definition, utility and operationalization. *Humboldt Journal of Social Relations*, 13(1/2), 3-14.

- Bar-Tal, D., Raviv, A., ve Leiser, T. (1980). The development of altruistic behavior: Empirical evidence. *Developmental Psychology*, 16(5), 516.
- Barutcu, O. (2022). *Okul müdürlerinin duygusal zekâ düzeyleri ile öğretmenlerin okuldaki mutlulukları arasındaki ilişkinin analizi*. (Yüksek Lisans Tezi). Mardin Artuklu Üniversitesi
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Başaran, M., Erol, M. ve Yılmaz, D. (2020). Öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile duygusal ve psikolojik iyi oluşlukları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 290-303.
- Batson, C. D. (1994). Why act for the public good? Four answers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 603-610.
- Batson, C. D. (2010). Empathy-induced altruistic motivation. In M. Mikulincer ve P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 15–34). American Psychological Association.
- Batson, C. D. (2010). *Altruism in humans*. (1. Baskı) Oxford University Press.
- Batson, C. D. (2014). *The altruism question: Toward a social-psychological answer*. Psychology Press.
- Begun, A. L. (1993). Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk, and resilience model. *Journal of Social Work Education*, 29(1), 26-35.
- Beltman, S., Mansfield, C., ve Price, A. (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational research review*, 6(3), 185-207.
- Beşerer, Z. (2018). *Üniversite öğrencilerinde minnettarlığın ve özgeci davranışın bazı değişkenlerle yordaması*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi.
- Beyaz, R., ve Kaldık, B. (2018). Üniversite Gençliğinde Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği. *Journal of International Social Research*, 11(60).
- Blanchflower, D. G., ve Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of public economics*, 88(7-8), 1359-1386.

- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British journal of psychiatry*, 130(3), 201-210.
- Bowlby, J., ve Soylu, T. V. (2012). *Bağlanma ve kaybetme*. (1. Baskı). Pinhan Yayıncılık.
- Buhler, C. (1971). Basic theoretical concepts of humanistic psychology. *American Psychologist*, 26(4), 378.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri. (1. Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları,
- Burks, D. J., Youll, L. K., ve Durtschi, J. P. (2012). The empathy-altruism association and its relevance to health care professions. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 40(3), 395-400.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., ve Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.
- Can, D., ve Bayer, N. (2023). Sağlık alanında eğitim alan öğrencilerde ilk yardım farkındalığı ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 10(3), 464-469.
- Can, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Cebeci, A., ve Şingir, H. (2022) Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Genç Araştırmacılar Kongresi'ne Ankara, Turkey, 2021
- Chou, K. L. (1996). The rushton, chrisjohn and fekken self-report altruism scale: a chinese translation. *Personality and individual differences*, 21(2), 297-298.
- Chou, K. L. (1998). Effects of age, gender, and participation in volunteer activities on the altruistic behavior of Chinese adolescents. *The Journal of genetic psychology*, 159(2), 195-201.
- Clarcken, R. (2011). Authenticity, Autonomy and Altruism: Keys for Transformation. *Online Submission*.

- Conoley, C. W., ve Conoley, J. C. (2017). Pozitif psikoloji ve aile terapisi. *Çeviri Editörü. Tuğba Sarı, Ankara, Anı Yayıncılık.*
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psihologijske teme, 18(2)*, 203-211.
- Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The psychology of happiness.* Random House.
- Çağatayalp-Özdin, G., ve Köseoğlu, A. (2019). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ve Özgecilik Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi (The Effect of Perfectionism and Altruism Levels of the Students in the Faculties of Education on Their Psychological Well Being). *BİLDİRİLER KİTABI*, 141.
- Çam, O., ve Büyükbayram, A. (2015). The Results of Nurses' Increasing Emotional Intelligence and Resilience. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği, 6(3)*.
- Çankaya, C. Z., ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17(65)*, 207-222.
- Çapan, B. E., ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik/Forgiveness as predictor of psychological resiliency. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 5(4)*, 70-82.
- Çapçı, E. (2021). *Gönüllülük faaliyetlerine katılım sağlayan genç yetişkinlerde kişilik özellikleri, özgecilik düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Çelik, H., ve Kımtır, N. (2023). Mistik Tecrübe ile Benlik Saygısı ve Mutluluk Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Kesit Akademi, 8(31)*, 528-564.
- Demir, R., ve Fulya, T. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective, 2(2)*, 108-125.
- Demir, R., ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches, 7(13)*, 347-378.
- Demir, Ü. (2020). Aile özellikleri ve mutluluk: Çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 28(3)*, 1296-1306.

- Demir, Ü. (2020). Kardeş durumu ve mutluluk: Çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 798-808.
- Demirci, İ., ve Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(2).
- Demiriz, S., ve Ulutaş, İ. (2016). Çocuklar ne kadar mutlu? bazı değişkenlere göre çocuklarda mutluluğun belirlenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 16-24.
- Deniz, M. E. (Ed). (2016). Eğitim psikolojisi. (3. Baskı). Maya akademi.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*, 11-58.
- Diener, E., Napa Scollon, C., ve Lucas, R. E. (2009). *The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. Social Indicators Research Series*, 67–100.
- Diener, E., Oishi, S., ve Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260.
- Diener, E., Suh, E., ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E., ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 68(4), 653.
- Diener, E., ve Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.

- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T., ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.
- Duckworth, L. A., Steen, T. A., ve Seligman, M. E. (2005). Positive psychology
- Duman, B. (2021). *Üniversite Öğrencilerin Çocukluk Çağı Travması Ve Özgecilik İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Duman, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi.
- Durmaz, Ö. (2022). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlıkları ile başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.
- Düzgüner, S. (2019). Pro-sosyal davranışlarda diğerkâmlığın (özgecilik) tanımı ve konumu. *Bilimname*, 2019(40), 351-373.
- Eamons, B., ve Mc Cullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Eğrioğlu F. (2019). Psikolojinin mutluluğa bakışı. Gülbeniz A. ve Gülnaz K. (Ed.), *Adı Mutluluk: Farklı Disiplinlerde Mutluluk Kavramına Bakış* (s.1-35-37) içinde Çınaraltı Yayınları.
- Eisenberg, N., Eggum, N. D., ve Di Giunta, L. (2010). Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Social issues and policy review*, 4(1), 143-180.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Karbon, M., Murphy, B. C., Wosinski, M., Polazzi, L., ... ve Juhnke, C. (1996). The relations of children's dispositional prosocial

- behavior to emotionality, regulation, and social functioning. *Child development*, 67(3), 974-992.
- Eisenberg, N., ve Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. Cambridge University Press.
- Ekşi, H. Sayın, M., ve Çelebi, Ç. D. (2016). Üniversite öğrencilerinin özgecilik ve otantiklik seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14(32), 79-102.
- Erata, F., ve Özbey, S. (2020). Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden Çocukların Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pearson Journal*, 5(9), 125-151.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Eryılmaz, A. (2012). Ergenler Öznel İyi Oluş Düzeylerini, Çevreyle İlişkiler Aracılığıyla Nasıl Artırırlar?. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(4).
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-362.
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(36).
- Eser, B. Ö., Muezzin, E. E., ve Karaaziz, M. (2023). Yetişkinlerde Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumunun Mutluluğu Yordamasının İncelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, (95), 41-54.
- Evcimen, U. C. (2019) Mutluluk Düzeyinin Kişilik Özellikleri, Dini Yönelim Biçimi Ve Demografik Özelliklerle İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi) Yakındoğu Üniversitesi.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., ve Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of personality and social psychology*, 68(1), 138.

- Fisher, C., J., Cole, K., M. (1993). *Leadership and Management of Volunteer Programs: A Guide for Volunteer Administrators*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers
- Frankl, V. E., Budak, S., ve Ayar, S. (2018). İnsanın anlam arayışı. *Okuyan Us*.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., ve Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social work research*, 23(3), 131-143.
- Furnham, A., Treglown, L., Hyde, G., ve Trickey, G. (2016). The bright and dark side of altruism: Demographic, personality traits, and disorders associated with altruism. *Journal of Business Ethics*, 134, 359-368.
- Gable, S. L., ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.
- Gantt, E. E., ve Burton, J. (2013). Egoism, altruism, and the ethical foundations of personhood. *Journal of Humanistic Psychology*, 53(4), 438-460.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Garnezy, N. (1996). Reflections and commentary on risk, resilience, and development. *Stress, risk, and resilience in children and adolescents: Processes, mechanisms, and interventions*, 1-18.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası* (8. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gencer, N. (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- Genç, M.N. (2023). *Psikolojik sağlamlık ve iyi oluş: Problemler sosyal medya kullanımı ve ikincil travmatik stresin aracılık rolünün değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Gerrig, R. J., ve Zimbardo, P. G. (2016). *Psikoloji ve yaşam: psikolojiye giriş*. (19. Baskı çeviri). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gerrig, R. J., ve Zimbardo, P. G. (2012). *Psikolojiye giriş: Psikoloji ve yaşam*. Çev. G. Sart), İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128
- Gottesman, J. (2008). *Secondary traumatic stress and resilience among practicum-level psychology trainees*. The University of the Rockies.
- Greenfield, E. A. (2009). Felt obligation to help others as a protective factor against losses in psychological well-being following functional decline in middle and later life. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(6), 723-732.
- Gülaçtı, F. (2014). Investigating University Students'predictors Of Psychological Well-Being. *International Journal of Academic Research*, 6(1).
- Gülcan, A. (2014). *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi
- Gülmüş, Ö. (2022). *Okul Psikolojik Danışmanlarında Özgeciliğ Düzeyleri ve Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma Yeterlikleri Arasındaki İlişkide Benlik Kurgularının ve Öz Şefkatin Aracılık Rolü* (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi.
- Gürđan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. (Doktora tezi). Ankara üniversitesi.
- Harputlu, İ. (2015). *Dinî tutum ve özgeciliğ ilişkisi (SDÜ örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Hazan, C. (1998). Bağlanma (yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve). *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 31(1).
- Hogg, M. A., Vaughan, G. M., Yıldız, İ., ve Gelmez, A. (2014). *Sosyal psikoloji*. (7. Baskı). Ütopya Yayınevi.
- Hughes, B. M., Lee, E. M., McDonagh, L. K., O'Leary, É. D., ve Higgins, N. M. (2012). Handbook of adult resilience, edited by John W. Reich, Alex J. Zautra, and John Stuart Hall. 155-158.

- Işık, Ş., ve Ergüner Tekinalp, B. (2013). Psikolojik danışmada güncel kuramlar. (3. Baskı). Pegem akademi.
- İşgör, İ. Y. (2017). Eğitim Ve Sağlık Çalışanlarında Psikolojik İyi Oluş Ve Özgeciliğin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12(6).
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, 25(1), 123-129.
- Jeffries, V., Johnston, B. V., Nichols, L. T., Oliner, S. P., Tiryakian, E., ve Weinstein, J. (2006). Altruism and social solidarity: Envisioning a field of specialization. *The American Sociologist*, 37(3), 67-83.
- Jenson, J. M., ve Fraser, M. W. (2006). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. *Social policy for children ve families: A risk and resilience perspective*, 118.
- Kaftan, O. J., Freund, A. M., Diener, E., Oishi, S., ve Tay, L. (2018). The way is the goal: The role of goal focus for successful goal pursuit and subjective well-being.
- Kağıtçıbaşı, Ç., ve Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. (16. Baskı). Evrim yayınevi.
- Kahana, E., Bhatta, T., Lovegreen, L. D., Kahana, B., ve Midlarsky, E. (2013). Altruism, helping, and volunteering: Pathways to well-being in late life. *Journal of aging and health*, 25(1), 159-187.
- Kalkışım, S. (2023). *Ergenlerde karar verme becerileri ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Karadağ, E., ve Mutağçılar, I. (2009). Egoizm ve Özgecilik: Aristo Felsefesi Kapsamında Yorumlamalar. *Felsefe Dünyası*, (49), 181-195.
- Karadağ, E., ve Mutağçılar, İ. (2009). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine teorik bir çözümleme. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 41-69.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.

- Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi (24.Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartal, Y. A., ve , Aker, S. (2020). Ebelik Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri ile Özgecilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 97-102.
- Kaya, Ö. S., ve Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 18-33.
- Keleş, M., ve Özkan, Y. (2018). Çevreci Sivil Toplum Kuruluşu Çalışanlarının Sosyal Sorumluluk ve Özgecilik Tutumlarının İncelenmesi Ankara İli Örneği. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 127-160.
- Kerr, B., Godfrey-Smith, P., ve Feldman, M. W. (2004). What is altruism?. *Trends in ecology & evolution*, 19(3), 135-140.
- Keser, A. (2018). İşte Mutluluk Araştırması. *Paradoks Ekonomi Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 14(1), 43-57.
- Khalımbaylı, K. (2018). *Üniversite öğrencilerinde özgecilik ve mükemmeliyetçilik anlayışı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kılıç, Ş. D. ve Alver, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International journal of education technology and scientific researches*, Issue: 3, pp. (116-147).
- Kimter, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 574-605.
- Krebs, D. L. (1970). Altruism: An examination of the concept and a review of the literature. *Psychological bulletin*, 73(4), 258.
- Leeds, R. (1963). Altruism and the norm of giving. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 9(3), 229-240

- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American psychologist*, 41(1), 3.
- Lucas, R. E. (2007). *Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being*. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75–79.
- Luhmann, M., ve Intelisano, S. (2018). Hedonic adaptation and the set point for subjective well-being. *Handbook of well-being*.
- Luthar, S. S. (2015). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. *Developmental psychopathology: Volume three: Risk, disorder, and adaptation*, 739-795.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. S., ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Lykken, D., ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 7(3), 186-189.
- Lyubomirsky, S., King, L., ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131.
- Lyubomirsky, S., ve Dickerhoof, R. (2011). 13 A Construal Approach to Increasing Happiness. *Social psychological foundations of clinical psychology*, 229.
- Lyubomirsky, S., ve Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*, 46, 137-155.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi.

- Mandal, M. B. ve Mehera. Dr. C. (2017). Personality Characteristics Of Rural Altruistic Adolescent Students At Secondary Level. *International Education and Research Journal (IERJ)*, 3(2).
- Masten, A. (1994) (Ed.). Wang, M. C., ve Gordon, E. W. (2012). *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*. Routledge.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development*, 85(1), 6-20.
- Masten, A. S. (2015). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Publications.
- Masten, A. S., Best, K. M., ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., Powell, J. L., ve Luthar, S. S. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 1(25), 153.
- Masten, A. S., ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205.
- Masten, A. S., ve Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
- Masten, A. S., ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Meriç, A., ve Meriç, E. (2021). Çocuk Gelişimi I-II . (1. Baskı). Eğiten Kitap Yayınevi.
- Mert, A., ve Gülmez, E. (2018). Özgeçmiş İle Benlik Ayrışması Arasındaki Yordayıcı İlişkinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(11).
- Midlarsky, E., ve Kahana, E. (2007). Altruism, well-being, and mental health in late life.
- Moltafet, G., Mazidi, M., ve Sadati, S. (2010). Personality traits, religious orientation and happiness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 63-69.

- Morgan, C. T. (2009). *Psikolojiye giriş*. (18. Baskı). Eğitim Yayınevi.
- Mutafçılar, I. (2008). *Özgecılık Kavramının Tarihsel Gelişimi ve Öğretmen Özgeciliği Üzerine Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi.
- Myers, D. G., ve Akfırat, S. (2015). *Sosyal psikoloji*. (10.Baskı). Nobel Yayınevi.
- Myers, D. G., ve Diener, E. (1995). Who is happy. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Myers, D. G., ve Diener, E. (2018). The scientific pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 218-225.
- Oktan, V., Odacı, H., ve Çelik, Ç. B. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Oktar, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin özgecılık, kişilik özellikleri ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Oliner, P. M., ve Oliner, S. P. (1990). The roots of altruism. *Shofar*, 8(2) 16-34.
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi.
- Ong, A. D., Zautra, A. J., ve Reid, M. C. (2010). Psychological resilience predicts decreases in pain catastrophizing through positive emotions. *Psychology and aging*, 25(3), 516.
- Öz, P. D. ve Yılmaz, U. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka Ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Özmen, M. (2019). *Anne baba tutumlarının özgecılık ile olan ilişkisinde empatinin aracılık rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi.

- Öztürk Küçük, H., ve Toklu, İ. T. (2022). The effects of intrinsic motivation sources (religiosity and altruism) on rational voting behavior and consumer attitude. *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi* 44(1), 1-19
- Öztürk, B. G. (2023). Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Ekolojik Sistem Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi.
- Özyurt, S. (2022). Okul psikolojik danışmanlarında zenofobi: Özgecilik ve mültecilere karşı duygusal mesafe değişkenlerine göre bir inceleme. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Parlatır, İ. (2006). Osmanlı Türkçesi Sözlüğü. (9.baskı). Ankara: Yargı Yayınevi, 589
- Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302.
- Pekçetin, S., ve Günal, A. (2019). Sağlık bilimlerinin iki farklı bölümündeki öğrencilerin özgecilik düzeyinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 7(1), 11-16.
- Pessi, A. B. (2011). Religiosity and altruism: Exploring the link and its relation to happiness. *Journal of Contemporary Religion*, 26(1), 1-18.
- Peterson, C., Park, N., ve Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6, 25-41.
- Rescher, N. (1975). *Unselfishness: The role of the vicarious affects in moral philosophy and social theory*. University of Pittsburgh Pre. (1.baskı).
- Rice, K. G., ve Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of counseling Psychology*, 47(2), 238.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Rojas, M. (2016). *Happiness, Research, and Latin America* (pp. 1-13). Springer Netherlands.

- Rushton, J. P. (1982). Altruism and society: A social learning perspective. *Ethics*, 92(3), 425-446.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (1995). Psychosocial adversity: Risk, resilience & recovery. *Southern African Journal for Child & Adolescent Psychiatry & Allied Profession*, 7(2), 75-88.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of family therapy*, 21(2), 119-144.
- Rutter, M. (2006). The promotion of resilience in the face of adversity.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., ve Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. *The self and society in aging processes*, 247, 278.
- 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.
- Sanadhya, R., Sharma, D. K., ve Sushil, C. S. (2010). A comparative study of altruism among the boys and girls of joint and nuclear families. *Journal of Mental Health and Human Behaviour*, 15(2), 88-90.
- Schultz, D. P., ve Schultz, S. E. (2007). Modern Psikoloji Tarihi,(Çev. Yasemin Aslay). *İstanbul: Kaknüs Yayınları*.
- Seligman, M. E. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181.
- Seligman, M. E., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi.

- Sin, N. L., ve Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.
- Souri, H., ve Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.
- Soylu, Y. (2018). Boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığı açıklamaya yönelik bir model geliştirme. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49), 81-100.
- Sönmez, C. R. (2023). *Algılanan romantik ilişki kalitesi, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Suhail, K., ve Chaudhry, H. R. (2004). Predictors of subjective well-being in an Eastern Muslim culture. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(3), 359-376.
- Şahin, D. (2014). *Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Şahin, H., ve Karabeyoğlu Akman, Y. (2010). Well-being of university students who have lived abroad: the case of Hacettepe University. *Eurasian Journal of Educational Research*, 40(1), 171-187.
- Şahin, Y. (2015). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Tan, S. J., Tambyah, S. K., ve Kau, A. K. (2006). The influence of value orientations and demographics on quality-of-life perceptions: Evidence from a national survey of Singaporeans. *Social Indicators Research*, 78, 33-59.
- Tanko, Ç. (2022). *Sabır ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide depresyon, anksiyete ve stresin etkilerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Tarhan, N. (2015). Değerler Psikolojisi: Güzel İnsan Modeli (8. Baskı). Timaş yayınları.

- Taylor, S. E., Peplau, L. A., ve Sears, D. O. (2008). Sosyal Psikoloji (3. baskı). A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge Kitapevi Yayınları.
- Teoman, D. D. (2015). *Bir pozitif psikoloji uygulama örneği olarak şükran müdahalesi ile çalışanların dayanıklılıklarını artırmaya ve stresle başa çıkma tarzlarını iyileştirmeye yönelik bir alan çalışması*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi,
- Thoits, P. A., ve Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of health and social behavior*, 115-131.
- Tonga, B. (2023). *Üniversite Öğrencilerinde Organ Bağışına İlişkin Tutumlar, Empati ve Özgecilik Arasındaki İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi.
- Turgut, Ö. (2016). *Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi* (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi.
- Turner, F. M. (2009). THOMAS DIXON, The Invention of Altruism: Making Moral Meanings in Victorian Britain. *The British Journal for the History of Science*, 42(2), 312-313.
- Tusaie, K., ve Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic nursing practice*, 18(1), 3-10.
- Tuzcuoğlu, N. (1995). Psikanaliz Kuramı ve Özellikleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(7), 275-285.
- Türk, E. S. (2023). *Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Kullanımı, Mutluluk Düzeyi ve Duygusal İştah Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.

- Ümmet, D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde özgecilik davranışının transaksiyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Ümmet, D., Halil, E., ve Otrar, M. (2013). Özgecilik (altruizm) ölçeği geliştirme çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(26), 301-321.
- Ünlü, S. (2010). *Sosyal Psikoloji*. (1.baskı) Anadolu Üniversitesi.
- Varıcıer, Ş. E. (2019). *Yetişkin psikolojik sağlamlığı üzerine bir inceleme: algılanan ebeveyn tutumu, kontrol odağı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri* (Yüksek Lisans Tezi). İbn-i Haldun Üniversitesi.
- Warneken, F., ve Tomasello, M. (2009). The roots of human altruism. *British Journal of Psychology*, 100(3), 455-471.
- Weinstein, N., ve Ryan, R. M. (2010). When helping helps: autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of personality and social psychology*, 98(2), 222.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., ve Miller, G. E. (2013). Goal adjustment capacities, subjective well-being, and physical health. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(12), 847-860.
- Yaran, K. (2020). *Adölesan dönemdeki üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşamın anlamının akıllı telefon bağımlılığına etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi.
- Yavuzer, N. (2017). Bir Prososyal Davranış Kaynağı Olarak Özgeci Motivasyonun İlgili Alan Yazını Işığında Değerlendirilmesi. *HAYEF Journal of Education*, 14(1), 105-126.
- Yeter, S. İ. (2019). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin aile aidiyeti ve manevi yönelimlerine göre yordanması* (Doktora tezi). Marmara üniversitesi.
- Yıldız, M. (2023). *Ergenlerde mutluluk ve umut arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Yorgancılar, S. (2022). Bir İyilik Modeli Olarak Özgecilik, Egoistlik ve Yardımseverlik Hakkında Bazı Görüşler. *Electronic Turkish Studies*, 17(4). 817-826

Yöntem, M. K., Öktem, İ., ve Artuç, S. (2017). Lise Öğrencilerinin Psikolojik Doğum Sırasının Özgecilik Üzerindeki Yordayıcı Gücünün İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12(4).

Zautra, A. J., Hall, J. S., ve Murray, K. E. (2010). Resilience: a new definition of health for people and communities.



EKLER

Ek-1 : Kişisel Bilgi Formu

Ek-2: Özgeçmiş Ölçeği

Ek-3: Mutluluk Ölçeği

Ek-4: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Ek-5: Özgeçmiş Ölçeği

Ek-6: Mutluluk Ölçek

Ek-7: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği



Ek-1 : Kişisel Bilgi Formu

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

Sevgili katılımcılar,

Bu çalışmanın İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Anabilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tez çalışmasıdır. Tez çalışma amacı “**Yetişkin bireylerde özgecilik davranışının, mutluluk ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi**”ni hedeflemektedir.

Doldurulan anket soruları bilimsel çalışmaya katkı amaçlı yapılmakta ve gizlilik çerçevesinde değerlendirilmektedir.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Bahar ELÇEOĞLU
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

1) Yaş: 18-20 () 21-23 () 24-26 () 27-30 () 31+ ()

2) Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

3) Sahip olduğunuz kardeş sayısı :

- Yok ()
- Bir ()
- İki ()
- Üç ve üstü ()

4) Eğitim Durumunuz:

İlkokul - Ortaokul () Lise () Lisans veya Lisans üstü ()

5) Annenizin Eğitim Durumu:

İlkokul - Ortaokul () Lise () Lisans veya Lisansüstü ()

6) Babanızın Eğitim Durumu:

İlkokul - Ortaokul () Lise () Lisans veya Lisansüstü ()

7) Nasıl bir ailede büyüdünüz?

Çekirdek aile () Geniş aile () Tek ebeveynli dar aile ()

8) Kişilik özelliklerinden hangisi seni tanımlamaktadır?

İçe dönük () Dışa dönük ()

9) Anne-Baba Tutumu:

Demokratik () Koruyucu () Otoriter () İlgisiz-kayıtsız () Tutarsız () Aşırı Hoşgörülü ()

10) Algılanan gelir düzeyiniz: Düşük () Orta () Yüksek ()

11) Daha önce psikolojik destek aldınız mı?

Evet () Hayır ()

Ek-2: Özgeçilik ölçeği

Özgeçilik ölçeği	Gündelik hayatımda;	Hiç katılmıyorum	katılmıyorum	kararsızım	katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.	Maddi yetersizliği olan kişilere para yardımında bulunurum					
2.	Dershaneye gidemeyen çocukların derslerine yardımcı olurum					
3.	Komşu, akraba gibi yakınlarımın ev işlerine yardımcı olurum					
4.	Maddi durumu kötü olan kişilere kıyafet yardımında bulunurum					
5.	Fazla eşyalarımı ihtiyacı olan kişilerle paylaşıyorum					
6.	Maddi imkansızlığı olan çocukların çeşitli sınavlara hazırlanmalarına yardımcı olurum					
7.	Bir yakınımın işi çıktığında çocukları ile ilgilenirim					
8.	Banka, dolmuş gibi yerlerde kuyrukta beklerken yaşlı ya da hastalara sıramı veririm					
9.	Arkadaşlarım okulda kurallara uymadıklarında zarar görmemeleri için onları uyarırım					
10.	Elinde alışveriş torbası gibi ağır eşya taşıyan yaşlı/hasta kimselere yardım ederim					
11.	Maddi imkânlarım çerçevesinde hayır kurumlarına bağışta bulunurum					
12.	Çeşitli hastalıklarla mücadele amaçlı kurulmuş dernek/vakıfların çalışmalarına destek olurum					
13.	İçe kapanık/sessiz arkadaşlarımın sosyalleşmeleri için onları aktivitelerime dahil ederim					
14.	Kararsızlık yaşayan arkadaşlarımın doğru karar vermeleri için onlara fikirlerimi sunarım					
15.	Topluma hizmet kapsamındaki çeşitli çalışmalara gönüllü olarak katılırım					
16.	Ev taşıyan yakınlarıma bu konuda yardımcı olurum					
17.	Yakınlarım yoğun olduğu zamanlarda onların işlerini hafifletmek için yardımcı olurum					
18.	Sivil toplum kuruluşlarına üye olarak çeşitli gönüllü faaliyetlere katılırım					
19.	Bilgilerimi arkadaşlarımla paylaşarak onların genel kültürüne katkı sağlamaya çalışırım					
20.	Yaşlı/hasta gibi kimselerin alışveriş gibi işlerine yardımcı olurum					
21.	Maddi imkânsızlığı olan çocuklara oyuncak, kitap vb. hediyeler alırım					
22.	Yakınlarımın ihtiyacı olduğunda elimden gelen tamir, tadilat gibi işlerine yardımcı olurum					
23.	Kazaya uğramış birini gördüğümde hemen yardımına koşarım					

24.	Yaşlı/hasta kimselerin faturalarını yatırma gibi işlerine yardımcı olurum					
25.	Toplumun güvenliğini sağlamaya yönelik faaliyet gösteren kurumların çalışmalarına destek veririm					
26.	Yoksullara/çocuklara yönelik düzenlenen kermes gibi çeşitli etkinliklere katılırım					
27.	Zaman problemi olan yakınlarıma yemek yapar ya da alırım					
28.	Bir yakınımı kaybetmiş kişileri teselli etmeye çalışırım					
29.	Okula yeni gelen öğrencilerin, okula alışmaları için onlara yardımcı olurum					
30.	Evini kaybedenlere (evi yanan ya da sel basan gibi) barınmaları için yardım ederim					
31.	Yaşlı ya da engelli kişiler, yolda düştüklerinde/yaralandıklarında hemen yardıma koşarım					
32.	Misafirlğe gittiğimde ev sahibine etrafı toparlama gibi konularda yardım ederim					
33.	Yolda bir hasta ya da kazaya uğramış birini gördüğümde hemen ambulans çağırırım					
34.	Haksızlığa uğramış birini gördüğümde haksızlık edene müdahale ederim					
35.	Kalabalık otobüslerde eğer oturuyorsam arkadaşlarımla çantalarını yanıma alırım					
36.	Sokaklarda yaşayan evsizleri, onlara yardım eden kurumlarla iletişime geçerek onların buralara yerleşmelerini sağlarım					
37.	Yakınlarımı sabah erken kalkmaları gerektiği zamanlarda ve eğer uyanamıyorlarsa uyandırırım					
38.	Arkadaşlarımı ya da yakınlarımı zaman zaman bir araya getirerek dostluk duygularının pekişmesine destek olurum					

Ek-3: Mutluluk ölçeği

Mutluluk ölçeği		Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1.	Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.					
2.	Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.					
3.	Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.					
4.	Çoğu zaman canlı/enerjik hissederim.					
5.	Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter.					
6.	Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim.					

Ek-4: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

	Kısa psikolojik sağlık ölçeği	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	uygun	Tamamen uygun
1	Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.					
2t	Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.					
3	Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.					
4t	Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.					
5	Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.					
6t	Hayatımda olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.					

Ek-5: Özgeçmiş Ölçeği



öö.doc
85,28 KB

merhaba,
Ölçek ektedir kullanabilirsiniz
çalışmanızda kolaylıklar dilerim

--

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET
Marmara Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı



Ek-6: Mutluluk Ölçek

Merhabalar, ölçeği kullanabilirsiniz. Linkten ölçekle ilgili bilgileri inceleyebilirsiniz.

13. satırdaki word dosyasında gerekli açıklamalar bulunuyor. İyi çalışmalar

dilerim <https://toad.halileksi.net/olcek/mutluluk-olcegi>

Saygılarımla.

Dr. İbrahim DEMİRCİ

Sinop Üniversitesi

Eğitim Fakóltesi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı



Ek-7: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan
www.tayfundogan.net



ÖZ GEÇMİŞ

ADI: Bahar

SOYADI: ELÇEOĞLU

EĞİTİM

Yüksek lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi ve Eğitim Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında, 2024, İstanbul

Lisans: Trakya Üniversitesi ve Eğitim Fakültesi, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bölümü, 2016, Edirne.

MESLEKİ DENEYİM

2016-2017 şeyh şamil orta okulu öğretmenlik

2020-2021 toki kayaşehir ortaokulu öğretmenlik

2022-2023 turgut özal ortaokulu öğretmenlik

2023-2024 Sınav Kurs Merkezi Öğretmenlik