



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü

**YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMUNUN YAŞAM
KALİTESİ VE MENTAL İYİ OLUŞLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**
(Beykoz İlçesi Örneği)

Ali Bilir

Yüksek Lisans Tezi

DANIŞMAN

Doç. Dr. Tayfun DOĞAN

İstanbul, 2017



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 144101038
Öğrenci Adı Soyadı	: Ali Bilir
Anabilim Dalı	: UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Tayfun DOĞAN
Tezin Başlığı	: Yetişkinlerde Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Yaşam Kalitesi ve Mental İyi Oluşla İlişkisinin İncelenmesi (Beykoz İlçesi Örneği)

Toplantı Tarihi	: 21.12.2017	Saati	: 16.30
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="radio"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir.			
<input checked="" type="radio"/> Yapılan savunma sınavında adayın tez çalışması başarılı bulunarak KABUL edilmesine,			
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavı sonunda tez çalışmasının DÜZELTİLMESİNE , düzeltme için adaya ay EK SÜRE verilmesine (en fazla 3 ay)			
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavının sonunda tezin REDDEDİLMESİNE			
<input checked="" type="radio"/> OY BİRLİĞİ <input type="radio"/> OY ÇOKLUGU			
İle karar verilmiştir.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="radio"/> Değişmedi.	<input type="radio"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="radio"/> GELMEDİ		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="radio"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.			

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan	Doç. Dr. Tayfun DOĞAN	
Danışman Üye	Prof.Dr. Sırrı AKBABA	
Üye	Doç. Dr. Hüseyin Çalışkan	

(Tüm durumlarda jüri üyelerinin tez değerlendirme raporları gerekir.)

Tarih : / / 20

Sayı No :

Yukarıda kimlik bilgileri belirtilen ve Anabilim Dalımız Yüksek Lisans Programı öğrencisinin Tez Savunma Sınav Tutanağı ve eklerinin Enstitü Yönetim Kurulunda görüşülmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Anabilim Dalı Başkanı

Yemin Metni

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Yetişkinlerde psikolojik ihtiyaç doyumu’nun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisi’nin incelenmesi (Beykoz ilçesi örneği)” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

21.12.2017

Ali BİLİR

ÖNSÖZ

Psikoloji alanında yüksek lisans yapmaya karar verdiğimde psikoloji bilimi hakkında çok az bilgi sahibi olduğumu söyleyebilirim. Yeni bir eğitim hayatına başlıyor olmam beni bir hayli heyecanlandırmıştı. Bu heyecanım yüksek lisans eğitimim süresince devam etti. Yeni bir şeyler öğrenmek, yetişkin öğrenciler olarak yeni arkadaşlıklar edinmek ve birbirinden değerli bilim insanlarını tanımak bu sürecin en keyif verici taraflarından biriydi. Bu heyecanım, psikoloji biliminin mikro düzeyde sinir hücrelerinin, makro düzeyde ise kültürel sistemlerin analiz edilmesiyle devam etti.

Bu eğitim süresince ders aldığım hocalarım ve birlikte eğitim hayatımızı sürdürdüğümüz, engin tecrübelerinden yararlandığım arkadaşlarım ve yaşamımın en önemli parçası durumundaki ailem bu sürece anlam katan en önemli etkenler olduğunu belirtmek istiyorum.

Yaklaşık otuz yıldan bu yana yaşadığım yer olan İstanbul'un Beykoz ilçesini tanıtan bir kitap hazırlamış ve bu çalışmam ile İstanbul'un yüz yazarı arasında gösterilmiş olmam benim için hayatımdaki önemli olaylardan biri olarak kabul ediyorum.

Benim açımdan Beykoz için önemli olaylardan biride şüphesiz ki bu tezin konusuydu. Beykoz'da yaşayan onsekiz yaş üstü yetişkinlerin demografik değişkenlerine göre pozitif psikoloji yönünden değerlendirilmesi ve literatüre katkı sunacak bir çalışma ortaya çıkmasıydı.

Araştırma çalışmamın her aşamasında akademik desteğini ve katkılarını esirgemeyen, danışman hocam Doç. Dr. Tayfun DOĞAN'a ve eğitim süresince ders aldığım birbirinden değerli hocalarıma ayrı ayrı teşekkürlerimi sunuyorum.

Ali BİLİR

Birlikte yaşamaktan keyif aldığım Beykoz'un güzel insanlarına...

ÖZET

Bu araştırmada, yetişkinlerde psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Örneklem grubu olarak İstanbul ili, Beykoz ilçesinde yaşayan on sekiz yaş üstü 278 kadın, 328 erkek olmak üzere toplam 606 kişi belirlenmiştir.

Verilerin toplanması amacıyla; mental iyi oluş ölçeği, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği, kişisel iyi oluş ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formundan yararlanılmış ve temel psikolojik ihtiyaçlar özerklik, ilişkisellik ve yeterlilik alt boyutlarına göre ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

Verilerin analizinde; t testi, tek yönlü varyans analizi, korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizinden yararlanılmış, demografik veri sonuçlarına göre değerlendirmeler yapılmıştır.

Araştırmanın sonucunda yapılan değerlendirmelerde cinsiyet ve eğitim değişkenlerine göre mental iyi oluş, kişisel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaç puanları arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yaş değişkenine göre mental iyi oluş, özerklik ve yeterlilik puanları arasında anlamlı fark olduğu, kişisel iyi oluş ve ilişkisellik puanları arasında anlamlı fark olmadığı, medeni durum ile yeterlilik ve ilişkisellik puanları arasında anlamlı fark olduğu, mental iyi oluş, kişisel iyi oluş ve özerklik puanları arasında anlamlı fark olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Eğitim durumu ile tüm değerlendirme puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı, gelir durumu ile mental iyi oluş, kişisel iyi oluş, yeterlilik ve ilişkisellik puanları arasında anlamlı fark olduğu, özerklik puanı arasında anlamlı fark olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Temel psikolojik ihtiyaçlar, mental iyi oluş ve kişisel iyi oluşu anlamlı yordadığı ve puanlar arasında pozitif yönde ilişki olduğu ulaşılan diğer sonuçlardandır. Araştırma bulguları, daha önce yapılan benzer araştırma bulguları temel alınarak yorumlanmış ve bu doğrultuda önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Mental İyi Oluş, Yaşam Kalitesi, Pozitif Psikoloji, Öz Belirleme

ABSTRACT

This research aimed to examine the relationship between psychological need satisfaction and quality of life and mental well-being among adults. The sample group was chosen to be 606 individuals in total (females n=78, males n=328) above the age of 18 who were living in Beykoz district of İstanbul province.

The Mental Well-Being Scale, Basic Psychological Needs Scale, Personal Well-Being Scale, and the personal information form prepared by the researcher were used to collect data, and basic psychological needs were evaluated separately by the subscales of autonomy, relatedness, and competence.

T-test, one-way variance analysis, correlation coefficient, and multiple regression analysis were utilized in the data analysis, and evaluations were made according to the demographics results. It was concluded at the end of the study that there was no significant difference between the scores of mental well-being, personal well-being and basic psychological needs by the gender and education variables.

It was observed that there was a significant difference between the scores of mental well-being, autonomy and competence, no significant difference between the scores of personal well-being and relatedness, a significant difference between marital status and the scores of competence and relatedness, and no significant difference between the scores of mental well-being, personal well-being and autonomy by the age variable.

It was also concluded that there was no significant difference between any evaluation scores and the educational level, but the income level significantly differ from the scores of mental well-being, personal well-being, competence and relatedness and did not significantly differ from the autonomy scores.

Moreover, it was shown that the basic psychological needs predicted mental well-being and personal well-being, and there was a positive relationship between the scores. The research findings were interpreted based on the previous similar research findings, and recommendations were made accordingly.

Keywords: Mental well-being, quality of life, positive psychology, self-determination.

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
BİRİNCİ BÖLÜM – GİRİŞ	1
1.1.ARAŞTIRMANIN AMACI	3
1.2.PROBLEM DURUMU	5
2.2.1.Alt Problemler	4
1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	5
1.4.SAYILTILAR	6
1.5.SINIRLILIKLAR	7
1.6.TANIMLAR	7
1.6.1. Mental İyi Oluş	7
1.6.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar	8
1.6.3. Yaşam Kalitesi	8
İKİNCİ BÖLÜM - KURAMSAL ÇERÇEVE	9
2.1. POZİTİF PSİKOLOJİ	9
2.2. MENTAL İYİ OLUŞ	12
2.2.1. Öznel iyi oluş	13
2.2.2. Psikolojik iyi oluş	17
2.3. TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR	21
2.3.1. Öz Belirleme Kuramı (Self Determination)	24
2.3.1.1. Özerklik	25
2.3.1.2. Yeterlilik	25
2.3.1.3. İlişki ihtiyacı	25

2.4. YAŞAM KALİTESİ	27
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM - İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	33
3.1. YURTDIŞINDE YAPILAN YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	33
3.1.1. Öznel İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar	33
3.1.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Araştırmalar	37
2.1.3. Yaşam Kalitesi ile İlgili Araştırmalar	40
4.1. YURTDIŞINDA YAPILAN YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	43
4.1.1. Öznel İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar	44
4.1.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Araştırmalar	47
4.1.3. Yaşam Kalitesi ile İlgili Araştırmalar	49
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM – YÖNTEM	51
4.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	51
4.2. ÇALIŞMA GRUBU	51
4.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	54
4.3.1. Kişisel bilgi formu	54
4.3.2. Mental iyi oluş ölçeği	55
4.3.3. Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği	56
4.3.4. Kişisel iyi oluş indeksi ölçeği	56
5.4. VERİLERİN TOPLANMSI VE ANALİZİ	57
5.4.1. Verilerin toplanması	57
5.4.2. Verilerin analizi	58
BEŞİNCİ BÖLÜM – BULGULAR	59
5.1. Bağımlı Değişkenlerin Demografik Değişkenlerce Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Hipotez Testleri.....	59
5.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Korelasyon	

Analizleri.....	69
5.3. Değişkenler Arasındaki Yordamayı Belirlemek İçin yapılan Regresyon Analizleri.....	70
ALTINCI BÖLÜM - TARTIŞMA VE YORUM	73
6.1. Mental iyi oluş, psikolojik ihtiyaç ve yaşam kalitesi puanlarının demografik özellikler ile ilgili tartışmalar.....	73
6.2. Değişkenler arasındaki ilişkinin ve yordamanın incelenmesi.....	76
YEDİNCİ BÖLÜM - SONUÇ VE ÖNERİLER	79
7.1. Sonuçlar.....	79
7.2. Öneriler	81
7.2.1 Araştırma sonucuna ilişkin öneriler.....	81
7.2.2 Yapılacak araştırmalara ilişkin ilişkin öneriler.....	82
KAYNAKLAR	83
EKLER	93
ÖZGEÇMİŞ	100

TABLolar VE ŐEKİLLER LİSTESİ

Tablo-1. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Bileşenler Tablosu	14
Tablo-2. Bilişsel ve Duyuşsal Öğeler Diyagramı	17
Şekil-1. Psikolojik İyi Olmanın Temel Boyutları ve Teorik Kaynakların Çekirdeği	19
Şekil-2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	23
Tablo-3. Demografik Değişkenlere ilişkin frekans ve yüzde dağılımları	52
Tablo: 4 Yaşamın farklı noktalarına kişisel yaşam yatırımları	54
Tablo 5. Mental İyi Oluş Puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan t testi sonuçları	59
Tablo 6 Psikolojik ihtiyaç puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan t testi sonuçları	60
Tablo 7 Yaşam Kalitesi Puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan t testi sonuçları	60
Tablo 8 Mental İyi Oluş Puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan t testi sonuçları	61
Tablo 9 Psikolojik ihtiyaç puanlarının Medeni Durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan t testi sonuçları	61
Tablo 10 Yaşam Kalitesi Puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan t testi sonuçları	62
Tablo 11. Mental İyi Oluş puanlarının Yaş değişkenine, göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA ve LSD testi sonuçları	62
Tablo 12 Psikolojik ihtiyaç puanlarının Yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA ve LSD testi sonuçları	63
Tablo 13 Yaşam Kalitesi puanlarının Yaş değişkenine, göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA testi sonuçları	64
Tablo 14 Mental İyi oluş puanlarının Eğitim Düzeyi değişkenine, göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA testi sonuçları	64
Tablo 15 Psikolojik ihtiyaç puanlarının Eğitim Düzeyi değişkenine, göre	

anamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA testi sonuçları	65
Tablo 16 Yaşam Kalitesi puanlarının Eğitim Düzeyi değişkenine, göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA testi sonuçları	67
Tablo 17 Mental İyi Oluş puanlarının algılanan gelir değişkenine, göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA ve LSD testi sonuçları	67
Tablo 18 Psikolojik İhtiyaç puanlarının Algılanan gelir değişkenine, göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA ve LSD testi sonuçları	67
Tablo 19 Yaşam Kalitesi puanlarının algılanan gelir değişkenine, göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA ve LSD testi sonuçları	68
Tablo 20 Mental İyi Oluş, Psikolojik İhtiyaç ve Yaşam Kalitesi puanları arasındaki korelasyonu belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı Analizi	69
Tablo 21.a: Psikolojik İhtiyaç puanlarının Mental İyi Oluş puanını yordama düzeyini belirlemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	70
Tablo 21.b: Psikolojik İhtiyaç puanlarının Mental İyi Oluş puanını yordama düzeyini belirlemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçlarına ilişkin Parametre tahminleri tablosu	70
Tablo 22.a: Psikolojik İhtiyaç puanlarının yaşam kalitesi puanını yordama düzeyini belirlemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	71
Tablo 22.b: Psikolojik İhtiyaç puanlarının yaşam kalitesi puanını yordama düzeyini belirlemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçlarına ilişkin Parametre tahminleri Tablosu	72

KISALTMALAR

DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
WEMİÖÖ	: Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği
TPIÖ	: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği
TUİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
Akt.	: Aktaran
Ark.	: Arkadaşları
KİÖÖ	: Kişisel İyi Oluş Ölçeği
SDSN	: Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Çözümleri Ağı

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Psikolojik iyi oluş ve psikolojik ihtiyaç doyumu insan hayatında çok önemli kavramlardır. Her insanın yaşam kalitesi ve mental iyi oluşunun psikolojik iyi oluşu ile doğrudan ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. İnsan psikolojisini etkileyen birçok faktör olduğunu söyleyebiliriz. Tüm faktörler ise kişinin öznel iyi oluşuna etki etmektedir. Çalışmada Beykoz'da yaşayan yetişkin nüfusun "Psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisi" değerlendirilmektedir.

Bilinen tarihi M.Ö. 700 yıllarına dayanan Beykoz'da Traklar, Persler, Bizanslılar, Müslüman Araplar, Timur ve son olarak Osmanlılar hüküm sürmüştür. Son yüzyılda ve Cumhuriyetin ilanı ile birlikte önemli nüfus hareketleri olan Beykoz'da yaşayan nüfus 250 bini bulmuştur. Bu nüfusun önemli bir kısmını 1950'li yıllardan sonra Anadolu'dan büyükşehirlere artan göç ve bu göç sonrası oluşan ikinci, üçüncü kuşak nüfusu oluşturmaktadır. Bu durum, önemli bir nüfusun kendini nereli olduklarını tanımlamada güçlük çektiğini göstermektedir. Beykoz; coğrafi konumu itibarıyla yüzyıllar boyunca ilgi odağı olmuş bir yerleşim yeri olarak kayıtlara geçmiştir. Tarihi geçmişi, doğası ve bulunduğu konumu itibarı ile bu ilgiyi halen üzerinde tutmaktadır. Nüfusun önemli bir kısmını Karadeniz Bölgesi'nden gelen vatandaşlar oluşturmaktadır. Bununla birlikte; mübadele ile gelen vatandaşlar, tarihe dayalı yerleşik halk ve azınlıklarla tamamlanmaktadır. Hâlihazırda Beykoz'da yaşayan nüfusun önemli bir bölümünün kent kültürü yönünden aidiyetlik kavramını tam olarak tanımlayamadığını söylemek mümkün olmaktadır (Bilir, 2008).

İnsanların yaşadıkları yerden ayrılmak zorunda kalarak başka bir yerde yaşamaya başlamaları, birtakım sorunları da beraberinde getirmektedir. Beykoz'da bu durum 1950'li yıllardan, 1980'li yıllara kadar yoğun olarak görülmüş olsa da son otuz yıldır durağan hale geldiği görülmektedir.

Varolduğundan beri sürekli bir arayış içerisinde olan insanlık tarihi incelendiğinde, tüm mücadelelerin, savaşların, seferlerin, göçlerin ve hayattaki her türlü

çabanın altında bir neden yattığı görülmektedir. Bu neden incelendiğinde ise ortaya çıkan durumun yaşam doyumluluğu ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Yaşam doyumunun birçok yönünü, sebebini, şeklini açıklamak mümkündür. Bu durum toplumlardan topluma, kişilerden kişiye değişen bir süreçtir. Yine insanların yaşam kalitesi anlayışı ve bekleyişi de bu yöndedir.

Psikolojinin gelişimi ile birlikte insanın olumsuz durumda olan ruh halinin iyileştirilme süreçleri üzerine önemli adımlar atılmıştır. Bu alanda son yıllarda sıkça görülen çalışmalardan biri de insanın normal ruh halinin daha iyi olması yönünde yapılan çalışmalardır. Bu çalışmalar pozitif psikoloji başlığı altında değerlendirilmektedir.

Kişisel deneyimler, pozitif kişisel davranışlar ve pozitif kurumlar, pozitif psikolojinin içeriğini oluşturmaktadır (Seligman, 2000). Yapılacak olan çalışmada pozitif psikolojinin içeriğindeki faktörlerin yanı sıra bunların yaşam kalitesi ile olan ilişkisine dair açıklama da getirilecektir. Bununla birlikte; daha iyi koşullarda yaşamak isteyen insanların yaptıkları planlar ve buldukları girişimler, yaşam kalitesinin içeriğine yön verecektir (Massam, 2002). Çalışmada yapılacak olan incelemede yaşam kalitesinin bu niteliği dikkate alınarak ilerleme kaydedilecektir.

İnsan davranışları belirli bir amaç içerisinde olup bu yönde ilerleme göstermektedir. Belli bir amaca ulaşmak için bir gayret içerisinde olan insan bu süreçte sürekli yeni bir şeyler öğrenme ve gelişim durumundadır. Öz-belirleme kuramına göre insanlar *yeterlilik, ilişkide olma ve özerklik* gibi psikolojik ihtiyaçları karşılandığı sürece iyi oluş düzeyleri de artmış olacaktır. Bir amaç içinde bulunan insan, amacına ulaştığında yaşamdan aldığı doyum ve mutluluğu olumlu yönde artmaktadır. Fakat kişi bir amaç uğrunda gösterdiği çabanın sonucunda amacına ulaşmış olması durumunda her zaman iyi oluşuna katkı sağlamayabilmektedir (İlhan, 2009).

İnsanoğlunun peşinden koştuğu en temel hedeflerden biri mutluluk olmuştur. İyi olmak ise genel anlamıyla mutluluğu da kapsamaktadır (Göcen, 2013). Bireyin mutluluğunda en temel araştırma konularından biri öznel iyi oluşudur. Bu kapsamda yapılan çalışmalarda neden bazı insanlar çok mutlu iken, bazıları mutsuz olmaktadır sorusuna yanıt aranmaktadır. Birey kendi yaşamına ilişkin değerlendirmeleri yaparken, olumlu duygularını olumsuz duygularına karşı pozitif yönde değerlendirdiğinde iyi

oluşuna etki edeceği, tersi durumda ise kendini kötü hissedeceğidir (Doğan, 2013). Bireyin yaşamında olumsuz durumların olmayışı, kişinin öznel iyi oluşunu garanti altına almamaktadır (Çelik, 2008). Günlük yaşamlarındaki duygu durumlarının değerlendirildiği öznel iyi oluş ve iyilik hali, bireyin hayata bakışına bu perspektiften bakmasını sağlamaktadır (Türkmen, 2011).

İnsanın neden yaşadığını sorguladığımızda mutlak sebepleri olduğunu bilmekteyiz. Her insanın bir yaşam amacı bulunmaktadır. Kendi değer yargıları içerisinde hayatına anlam yükleyen insanların en temel isteği ise mutlu ve iyi bir yaşam sürme ihtiyacıdır. Mutluluk ve iyi oluş kavramlarının altını ise tamamlayan birçok faktör bulunmaktadır. Kişinin kendi öz benliğindeki yaşam doyumuna erişebilmesi için temel ihtiyaçlarının giderilmiş olması gerekmektedir. Bu ihtiyaçlar farklı toplumlarda, kültürlerde yaşayan insanlara göre değişiklik göstermektedir. Bir toplumda refah düzeyinde algılanan bir durum başka bir toplumda normal bir değer olarak nitelenebilmektedir. Bireyler nerede yaşarsa yaşasın, iyi oluş için herkesin en temel ihtiyaçları bulunmaktadır.

Oldukça eski tarihlere, antik çağlara kadar dayanan, ilk kez Yunan felsefesine konu olan mutluluk kavramı (Tuzgöl-Dost, 2004), aslında insanoğlunun doğuşundan itibaren üzerinde durduğu bir kavramdır. Psikopatoloji bilimi doğuşundan itibaren, insanların anormal ruh halini normale getirmeye çalışırken, psikoloji alanında literatüre sonradan girmiş olan pozitif psikoloji ise iyi olan ruh halini daha iyiye getirmeye çalışmaktadır (Çıkrıkçı, 2015).

Pozitif psikoloji ile ilgili müdahaleler, bilimsel kuramlar ve ampirik çalışmalar aracılığıyla desteklenmektedir (Diener, Kashdan ve Minhas, 2011). Bu nedenle pozitif psikoloji ile ilgili yapılan incelemelerde çok yönlü bir şekilde inceleme yapılması gerekmektedir. Çünkü bu nitelik, pozitif psikolojiye geniş bir içerik kazandırmaktadır.

1.1.ARAŞTIRMANIN AMACI

Her insan, yaşamı süresince arayışlar içerisinde. Bu arayışların temelini ihtiyaçlar oluşturmaktadır. İhtiyaçların temelinde ise; yaşam kalitesinin, ruh halinin iyi

olması yatmaktadır. Bu çalışmada insanları ilgilendiren psikolojik ihtiyaçlar konusunda onsekiz yaş üstü bireyler baz alınmıştır.

İnsanların zorluklarla karşılaşması durumunda potansiyellerini harekete geçirmeleri, psikolojik iyi oluşu ifade etmektedir (Sarı ve Çakır, 2016). Yapılacak olan araştırmada psikolojik açıdan iyi oluş ve bununla ilgili süreçlerin araştırılması, bu araştırmanın amacı ve önemi kapsamında kendisine yer edinmiştir.

İyi oluş konusunda yapılan çalışmalarda pozitif yöndeki duyguların varlığına odaklanılmaktadır (Türk, Malkoç ve Kocabıyık, 2017). Bu çalışmada bireyin iyi oluşuyla ilgili süreçlerin araştırılacak olması, araştırmanın amacı ve önemi kapsamında yer almaktadır. Psikolojinin pozitif yönüyle ilgili süreçleri barındırması, araştırmanın amacı ve önemini oluşturan bir başka faktör olarak görünmektedir.

Pozitif psikoloji bilimi mutluluk, refah ve gelişme gibi insan için olumlu manası bulunan bir bilim dalı olarak bilinmektedir (Boniwell, 2006). Pozitif psikolojinin insanların hayatındaki yaşam kalitesini artıran konularla olan ilişkisi, böyle bir çalışmanın ortaya çıkmasındaki temel etkenlerden birisidir. Bu husus ayrıca çalışmanın amacı ve önemi kapsamında kendisine yer edinmiştir.

Bu araştırmanın temel amacı, İstanbul Beykoz ilçesi'nde yaşayan on sekiz yaş üstü kişilerin "psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisi"nin incelenmesidir. Bu çalışmada, literatürde yeralan test ve ölçeklerden yararlanılarak hazırlanan çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Fakat bu kapsamda yapılan ve bir kenti içeren bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bundan dolayı bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2.PROBLEM DURUMU

Yetişkinlerin psikolojik ihtiyaç düzeylerinin mental iyi oluş ve yaşam kalitesi açısından incelenmesi bu araştırmanın temel problemi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın alt problemleri aşağıda maddeler halinde sunulmaktadır.

2.2.1. Alt problemler

2.1.1. Yetişkinlerin psikolojik ihtiyaç, mental iyi oluş ve yaşam kalitesi puanları demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?

- 2.1.1.1. Yetişkinlerin psikolojik ihtiyaç, mental iyi oluş ve yaşam kalitesi puanları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
- 2.1.1.2. Yetişkinlerin psikolojik ihtiyaç, mental iyi oluş ve yaşam kalitesi puanları yaşlarına göre farklılaşmakta mıdır?
- 2.1.1.3. Yetişkinlerin psikolojik ihtiyaç, mental iyi oluş ve yaşam kalitesi puanları medeni durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
- 2.1.1.4. Yetişkinlerin mental iyi oluş, psikolojik ihtiyaç ve yaşam kalitesi puanları eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
- 2.1.1.5. Yetişkinlerin mental iyi oluş, psikolojik ihtiyaç ve yaşam kalitesi puanları gelir durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
- 2.1.2. Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi;
- 2.1.2.1. Yetişkinlerin psikolojik ihtiyaç puanları ile mental iyi oluş ve yaşam kalitesi puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2.1.2.2. Yetişkinlerin psikolojik ihtiyaç düzeyleri mental iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- 2.1.2.3. Yetişkinlerin psikolojik ihtiyaç puanları yaşam kalitesini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Literatür taramalarında, yetişkinlerde psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla incelenmesi üzerine bu çalışma kapsamında yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Benzer çalışmaların eğitim, sağlık ve çeşitli topluluklara yönelik yapıldığına rastlanılmıştır. Bu çalışma; bir şehirde yaşayan yetişkin halka yönelik yapılan ilk çalışma özelliği taşımaktadır. Şehirler, içerisinde yaşayan bireylerle birlikte yaşayan bir canlı gibidir. Halkın davranışları, beklentileri, yaşama karşı tutum ve davranışları bu şehrin kimliğini oluşturduğu söylenebilir.

İstanbul ili, Beykoz ilçesinde yaşayan yetişkin nüfusa yönelik yapılmış olan bu çalışma, bu anlamda bir ilk ve diğer şehirlerde yaşayan vatandaşların, psikolojik ihtiyaç

doyumunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla incelenmesine yönelik bir örnek olma özelliği taşıyacaktır. Böylece; şehir ve kentleri yönetenler, bu sonuçlara göre kentte yaşayanları ilgilendiren ve iyi oluş düzeylerini etkileyebilecek çalışmalar yapabileceklerdir. Alanında ilk olan bu çalışma ayrıca literatüre katkı sunmakla birlikte, bundan sonra benzer çalışmalar yapacak olan araştırmacılar içinde bir kaynak teşkil edecektir.

Gerçekleştirilen literatür taramalarında farklı değişkenlerde; yaşam kalitesi, öznel iyi oluş ve öz belirleme kuramlarının içerdiği farklı içerikte çok sayıda çalışmaya rastlanılmıştır. Yetişkinlerde psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisinin birlikte incelendiği çalışmaya rastlanılmamıştır. Bundan dolayı bu araştırmanın bu boyutu ile birlikte araştırmaya önem kazandırdığı düşünülmektedir.

Yetişkinlerin psikolojik ihtiyaç doyumunu, yaşam kalitesi ve öznel iyi oluşları ile ilgili son yıllarda yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak belirli gruplara yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmanın ise her gruptan bireyin olduğu, bir kentte yaşayan birçok farklı bireyin değerlendirildiği bir çalışma olması nedeniyle, bu yönde veya benzer şekilde yapılacak olan bundan sonraki araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4.SAYILTILAR

Araştırmanın planlanıp yürütülmesinde, aşağıda açıklanan sayılıtlardan hareket edilmiştir.

4.1 Yetişkinlerin öznel iyi oluşlarının belirlenmesinde; Tennant ve ark. Tarafından geliştirilen ve Keldal (2015), tarafından Türkçe' ye uyarlaması yapılan "mental iyi oluş ölçeği"nin mental iyi oluşu ölçtüğü varsayılmıştır.

4.2 Yetişkinlerin Yaşam Kalitesinin belirlenmesinde; International Welbeing Group tarafından geliştirilen ve Meral (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "kişisel iyi oluş indeksi"nin iyi oluşu ölçtüğü varsayılmıştır.

4.3 Yetişkinlerin psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesinde; Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen ve Kesici, Üre ve ark. (2002) tarafından Türkçe' ye

uyarlaması yapılan “temel psikolojik ihtiyaçlar leği”nin temel psikolojik ihtiyaçları ltđđ varsayılmıştır.

4.4 Araştırma evreninden seçilen örneklemin, evreni temsil edebilecek yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.

4.5 Araştırmaya dâhil edilen yetişkinlerin uygulanan lme araçlarına kendi istekleriyle ve iradeleriyle cevap verdikleri kabul edilmiştir.

4.6 Araştırma kapsamında, lme araçları dışında herhangi başka uygulama araçlarının kullanılmadığı varsayılmıştır.

1.5.SINIRLILIKLAR

Bu araştırma,

5.1 Araştırma; İstanbul ili Beykoz ilçesinde yaşayan onsekiz yaş stđ bireylere yönelik yapılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, araştırma kapsamında bulunan Beykoz ilçesinde yaşayan benzer özellikler taşıyan bireylere genellenebilir.

5.2 Bireylerin znel iyi oluş, temel psikolojik ihtiyaç ve kişisel iyi oluş düzeyleri, çalışmada uygulanan lceklerin ltđđ niteliklerle sınırlıdır.

5.3 Araştırmada elde edilen bulgular; araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla ulaşılan verilerle sınırlıdır.

1.6.TANIMLAR

1.6.1. Mental iyi oluş

Mental iyi oluş “bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması” şeklinde tanımlanmaktadır (Keldal, 2015).

1.6.2. Temel psikolojik ihtiyaçlar

Temel psikolojik ihtiyaç, bireyin psikolojik ihtiyaç kavramları üzerinde ruh halinin olumlu ve olumsuz hali arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır (Durmaz, 2012). Kişinin, davranışlarını düzenlenmesinde kendi içsel değerleriyle hareket etmesi zgr seçimler yapması ve bireyin yaşam kalitesini değerlendirmesidir (Cihangir-ankaya, 2005). “Temel psikolojik ihtiyaçlar, kişilerin yaşamlarının farklı alanlarında, bilinçli ya da bilinçsiz olarak karşılamaya çalıştığı temel ihtiyaçlardandır” (Sarı, Yenigün, Altıncı ve ztrk, 2011).

1.6.3. Yaşam kalitesi

Yaşam kalitesi; kişinin kendini sorgulaması, tanınması, yaşamını barışçıl, dengeli ve uyumlu kılabilmesi ile birlikte, yaşamdan duyduğu hoşnutluk ve mutluluk durumlarını sahip olduğu kültür değerleri içerisinde algılayış biçimi olarak açıklanabilir (Perim, 2007). Bununla birlikte yaşam kalitesi, kişinin günlük yaşamındaki sağlık durumu, yaşam aktivitelerini yerine getirme kapasitesi, sosyal çevresi ile uyumlu ilişkiler kurabilmesi ve yaşamış olduğu yerdeki olanaklara kolay erişimi ifade eder (Carr, 2011).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, araştırmanın içeriğini oluşturan; öznel iyi oluş, temel psikolojik ihtiyaçlar, yaşam kalitesi ve pozitif psikoloji ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.POZİTİF PSİKOLOJİ

Pozitif psikoloji, bireyin yaşamında karşılaştığı olumsuz durumları iyileştirmenin yeterli olmadığını, mevcut durumun daha iyi olabilmesi için, bireyin güçlü yönlerinin ortaya çıkarılması gerektiğini savunan yaklaşımdır (Çivitçi, 2012). İyi bir hayatın daha iyi nasıl olacağı ile ilgilenen pozitif psikoloji mükemmel bir durumda olan insanları değil, normal bir yaşam süren insanların güçlü yönlerinin farkına varmalarını konu edinmiştir (Göcen, 2013).

İnsanların neleri yanlış yaptığını önemsemeksizin neleri doğru yaptığını odaklanan bir kavram olan pozitif psikoloji, insanların mutlu yaşamasının yolları üzerinde durmaktadır (Özen Kutanis ve Yıldız, 2014). Pozitif psikolojinin sahip olduğu içeriği yalın bir şekilde açıklayan bu ifadeler aynı zamanda pozitif psikolojinin odak noktalarını göstermesi sebebiyle önemlidir.

Pozitif psikolojinin ilişkili olduğu kavramlar arasında pozitif örgütsel davranış, pozitif örgüt okulu, pozitif psikolojik sermaye, özyeterlik, umut, iyimserlik ve dayanıklılık yer almaktadır. Tüm bunların pozitif kavramlar kapsamında kendisine yer edinmesi, pozitif psikoloji ile ilgili pek çok pozitif içerikli kavramın ilişkisi olduğu anlamına gelmektedir. Haliyle bu kavramların her birisi için pozitif psikolojinin önemini meydana getirmektedir yorumunu yapmak mümkündür.

Pozitif psikoloji kavramı, ortalama bireylerin gözden geçirilmesi, psikolojide neyin işe yaradığı, neyin geliştiği gibi konulara ilgi duymaktadır (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006). İnsan gücünün ve insan erdemlerinin bilimsel niteliği, pozitif psikoloji ile ilişkilendirilebilen bir yapıdadır. İnsan için doğru olan şeylerin belirlenmesi, pozitif psikolojinin temelini oluşturmaktadır.

Ortaya çıkış süreci bakımından pozitif psikoloji şu şekilde açıklanmaktadır: “Pozitif psikoloji hareketi, insan işleyişinin ve davranışlarının patolojik ve negatif yönleri ile meşgul olan psikolojiye bir tepki olarak ortaya çıkmıştır” (Özen Kutanis ve Yıldız, 2014). Görüldüğü üzere önceleri psikolojinin sadece negatif bir içeriğe sahip olduğu düşüncesine gösterilen tepkiler, pozitif psikolojinin ortaya çıkmasını beraberinde getirmiştir.

1940’lı yıllar itibariyle psikolojideki odak noktalarının değişmeye başlaması ve psikoloji çalışmalarında insanların pozitif özelliklerinin dikkate alınması ile birlikte pozitif psikolojinin tarihi gelişimi başlamıştır (Eryılmaz, 2013).

Pozitif psikolojinin ilgilendiği konular arasında pozitif kişisel tecrübeler, pozitif kişisel özellikler, pozitif kurumlar yer almaktadır. Pozitif kişisel tecrübeler arasında mutluluk, memnuniyet, iyimserlik gibi olumlu duygular yer almakta iken pozitif kişisel özellikler gereğince yetenekler, ilgiler, değerler, güçlü karakteristik yönler gibi hususlardan bahsedilmektedir. Pozitif kurumlar kapsamında ise pozitif aile, okul, işletme gibi toplulukların varlığı söz konusudur (Özen Kutanis ve Oruç, 2014). Pozitif psikolojinin ilgi alanlarının genişliğini göstermesi bakımından değinilen hususlar önemli bir yere sahiptir.

“Tarihsel açıdan bakıldığında, psikolojinin, bireylerin güçlü yanlarından çok, bireysel problemlere odaklandığı görülmektedir” (Özen Kutanis ve Yıldız, 2014). Bu anlayışın değişmeye başlaması ile birlikte pozitif psikolojinin gelişiminin olumlu yönde seyretmeye başladığı söylenebilir. Psikolojideki odak noktasının negatif unsurlardan pozitif unsurlara doğru kayması, pozitif psikolojinin tarihi gelişiminin ivmelenmesini beraberinde getirmiştir.

Hümanistik psikolojinin konusu olan pozitif psikoloji bilimi 2000’li yılların başında Martin. E.P.Seligman (Schultz, 2004) tarafından psikolojide yeni bir yaklaşım olarak öne sürüldü (Carr, 2015). Pozitif psikoloji, insanların hayatta nasıl daha başarılı olabileceği, nasıl daha iyi olabileceği üzerine yoğunlaşmaktadır. Pozitif psikoloji üzerine çalışmalar yapan Csikszentmihalyi ve Seligman (2000) pozitif psikolojinin temel amacını, “psikolojinin olumsuzlukları onarma odağı ile olumlu olanları yapılandırarak daha iyiye çevirme” şeklinde açıklamaktadırlar (Canpulat ve Cihangir-Çankaya, 2014). Bireyin güçlü yönlerini ön plana çıkarma ve sağlıklı gelişimine katkı sunan pozitif

psikolojiye ilgi her geçen günde daha da artmaktadır. Yeni olmasına rağmen çalışma alanı hızla artmaktadır (Kararımak-Siviş, 2008).

Pozitif psikoloji görüşünü Seligman (1998) ortaya atmıştır. Seligman psikoloji alanında çalışma yapanlara, insan doğası ve potansiyeli hakkında daha pozitif bir fikir geliştirmeleri çağrısında bulundu. Bu dönemden sonra pozitif psikolojiye ilgi artarak devam etti. Ders kitaplarına giren pozitif psikoloji genellikle iyilik hali, yaşam doyumu, mutluluk bilimi, duygulanma, iyimserlik, duygusal yaratıcılık, umut kuramı ve mutluluk için amaç belirleme gibi konuları işlemeye başladı. Seligman ayrıca, pozitif psikolojiyi, psikolojinin odağında olan bir değişim olmadığını, aynı zamanda hayattaki bazı en olumsuz kötü şeyleri incelemek yerine, hayatı anlamlandıran, hayatı yaşamaya değer kılan faktörleri incelemeye bir geçiş olarak tanımlamaktadır (Schultz, 2004).

Psikolojinin pozitif yönüyle ilgili olarak yapılan çalışmaların birçoğu geçici olarak birbirinden etkilenen bir yapıdadır (Sheldon ve Lyumbomirsky, 2006). Bu da pozitif psikolojinin içeriği gereğince göz ardı edilmemesi gereken bir ayrıntı olarak değerlendirilmektedir. Pozitif psikoloji ile ilgili literatürün gelişimi bakımından bu husus önemli bir ayrıntı niteliği taşımaktadır.

Pozitif psikoloji bölümü liderliği, danışma psikolojisinin, uygulanan pozitif psikoloji alanında üstünlüğünü talep edebileceğini öngörür (Moe, Owens ve Conoley, 2015). Pozitif psikoloji, psikolojinin insan yaşamında olumsuz ruh halini tedavi etme ve normal düzeye getirme çabalarına karşılık, normal düzeyde bulunan ruh halini daha iyiye yönelmesini sağlamak, insanın güçlü yönlerini ortaya çıkarmak amacıyla ortaya çıkan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım bireylerin, grupların ve kurumların olumlu yönde gelişmelerine katkı sunmaktadır. Bireyin güçlü yanlarını, olumlu özelliklerini ve iyi oluşuna etki edecek potansiyellerini bir bütün olarak ele alan pozitif psikolojinin, hümanistik psikologların görüşlerinden esinlendiğini de görüyoruz. Bunlardan, Rogers ve Maslow bireyin güçlü yanlarının farkına vararak kendini en üst düzeyde gerçekleştirme ve iyi oluş sağladığına vurgu yapmaktadır (Malkoç, 2011). Maslow her insanın doğuştan gelen kendini gerçekleştirme yönelik bir eğilimi olduğunu açıklamıştır (Schultz, 2004). Yine pozitif psikoloji, bireylerin ve kurumların olumlu yönde gelişmelerine katkı sunan, bunların güçlü yönlerinin ve özelliklerinin gelişimine katkı sunmayı amaçlamaktadır. Pozitif psikoloji, yaşamın her evresinde bireylerin, ailelerin, toplulukların, kurumların ve birçok

insan faktörünün bulunduğu ortamların ruhsal yönden iyi oluşlarına katkı sunmayı amaçlamaktadır (Malkoç, 2011).

Literatür taramalarında pozitif psikoloji ile ilgili, diğer psikoloji alanlarındaki kadar bilgi olmamasına rağmen olan bilgiler de ise, benzer açıklamalara rastlanmaktadır. Bireyin öznel yaşantısını içeren bu kavramlar genellikle, bireyin mutlu ve daha iyi bir yaşam sürmesi, iyimserliği, yaşamdan aldığı doyum, memnuniyet düzeyi gibi bilgilerdir. Yine bunlarla birlikte bireyin sevilme ihtiyacı, sevme kapasitesi, diğer insanlarla ilişkileri, dış görünüm ve estetik, affedilme ve bağışlama durumları, özgünlüğü, bireysel yetenekleri ve takdir edilme gibi değerler bütünü bireyin pozitif psikolojisini etkileyen faktörler olarak karşımıza çıkıyor. Toplumsal değerler açısından ise; bireylerin toplum içerisinde kabul görme, uyumlu davranış sergileme ve iyi bir vatandaş olmaya götüren yukarıdaki değerler kapsamında kendini değerlendirmesi ve iyiye götürmesi olarak yorumlanmaktadır.

Pozitif psikoloji insan yaşamının daha iyi olabilmesi için hem bilimsel hemde klinik bir girişim olarak temelde insanın ruh halini güçlendirme ile ilgilenen bir bilimdir. Mutluluk, iyi oluş, olumlu özelliklerin ortaya çıkarılması, pozitif anlam taşıyan ilişkiler gibi kapsayıcı bir çalışma içerisinde olan pozitif psikoloji insan hayatını anlamlı bir yaşama çevirmeyi, psikolojik eksiklikleri giderme yerine bireyin mutluluğunu ve iyi oluşunu hedeflemektedir. İlişkiler pozitif psikoloji için önemli bir konudur. Aile ilişkileri ve aile yaşam döngüsü ise pozitif ilişkilerin gelişimini kavramsallaştıran faydalı bir şemadır. Bir kişinin tüm aile bağlarından tamamen ayrılması mümkün olmamaktadır. Pozitif psikoloji, pozitif duygular kazanmayı, anlamlı ilişkiler geliştirmeyi ve kişide güçlü yanlar oluşturmayı amaçlar (Carr, 2011).

2.2.MENTAL İYİ OLUŞ

Mental iyi oluş, psikolojinin birçok alanında alanının inceleme konusu durumundadır (Dodge, Daly, Huyton ve Sanders, 2012). İnsanın ruh sağlığının yerinde olması, yani bedensel, ruhsal ve diğer yönleriyle tam bir iyilik halinin olduğu ve bununla birlikte olumlu ve olumsuz duygulanımlardan oluştuğu kabul edilmektedir (Malkoç, 2011; Türkdoğan ve Duru, 2012; Akt. Kartal, 2013). Mental iyi oluş kapsamında

değerlendirdiğimiz öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarını aşağıda ayrı ayrı açıklıyoruz.

2.2.1 Öznel iyi oluş

İyi oluş (well-being) kavramı ilk kez Aristo tarafından kullanılmış ve literatüre girmiştir (Tatlıhoğlu, 2015). Bireyin sağlıklı yaşamını ifade eden iyi olma ve iyilik hali literatürde öznel, psikolojik iyi olma, yaşam kalitesi (Çelebi, 2016), mutluluk, ruh sağlığı ve esenlik gibi terimlerle ifade edilmektedir (Göcen, 2013). Pozitif psikolojinin üzerinde çalıştığı konulardan biri olan öznel iyi oluş kavramı üzerinde birçok araştırmacı çalışmalar yapmaktadır. Kişilerin öznel iyi oluşlarını sağlayan birçok parametre olduğu belirtilmektedir. Bireyleri mutlu kılan bu parametrelerden bazıları; iyi eğitilmiş, geliri iyi olan, dışadönük, iyimser, kaygıdan uzak, düzenli aile yaşamı, entellektüel oluş şeklinde açıklanabilir. Bireylerin yaşamlarındaki olumlu duygu durumları, olumsuz duygu durumlarından daha fazla olduğunda öznel iyi oluşlarının yüksek olduğu kabul edilmektedir. Bununla birlikte bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunda öznel iyi oluşta etkili olduğu belirtilmektedir (Akt. Malkoç, 2011. Cihangir-Çankaya, 2009).

Bireyin hayatındaki bazı pozitif yanılışmaları, öznel iyi oluş açısından faydalı olacaktır. Araba kazasına karışan bir sürücünün daha dikkatli bir şekilde araba kullanmaya başlaması, bu konuda verilebilecek örnekler arasındadır (Neff, 2011). Bunun gibi örneklerin sayısının artırılması mümkündür.

Pozitif psikolojinin vazgeçilmez bir boyutu olan öznel iyi oluş üç temel öğeden oluşmaktadır (Çirkin, Göksel, 2016). Bunlar; öznellik, olumlu faktörlerin ölçümlenmesi ve yaşamın tamamının değerlendirilmesidir. Diener (1994) “öznel iyi oluşu yüksek olan insanlar, yaşam koşullarını ve yaşadığı olayları olumlu değerlendirirler. Yaşamlarındaki olayların önemli bir bölümünü zararlı olarak değerlendirenler ise mutsuz bireylerdir” şeklinde ifade etmektedir (Gündoğdu-Yavuzer, 2012).

Öznel iyi oluşun birçok unsurla ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Buna göre iyi oluşun psikopatoloji, uyarlamalı kişilik özellikleri, sağlık, pozitif ilişkiler, pozitif ve hümanist odaklı işleyiş gibi konular öznel iyi oluşla ilişkili bir yapıya sahiptir (Wood,

Froh ve Geraghty, 2010). Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) öznel iyi oluşu etkileyen bileşenleri bir tabloda bir araya getirmişlerdir.

Olumlu Duygulanım	Olumsuz Duygulanım	Yaşam Doyumu	Yaşam Alanları
Sevinç	Suçluluk	Yaşamı değiştirme arzusu	İş
Neşe	Utanç	Şimdiki yaşamdan alınan doyum	Aile
Memnuniyet	Üzüntü	Geçmiş yaşamdan alınan doyum	Boş zaman etkinlikleri
Gurur	Kaygı ve Kuruntu	Gelecek yaşamdan alınan doyum	Sağlık
Sevgi	Öfke	Diğer kişilerin bireyin yaşamı	Gelir
Mutluluk	Stres	hakkındaki görüşleri	Benlik
Coşku	Depresyon		Arkadaşlık
	Kıskançlık		

Tablo-1: Öznel İyi Oluşu Etkileyen Bileşenler Tablosu (Diener, 1999).

Bu tabloyu incelediğimizde; bireyin olumlu duygularını sevinç, neşe, memnuniyet, gurur, sevgi, mutluluk ve coşkunun oluşturduğunu görüyoruz. Olumsuz duygularını ise suçluluk, utanç, üzüntü, stres ve öfke gibi duyguların oluşturduğunu görüyoruz. Yine birey; yaşamını değiştirme arzusu ile şimdiki, geçmiş ve gelecek yaşam doyumunu ile başka bireylerin kendisi hakkındaki düşünceleri yaşam doyumunu ifade ediyor.

Psikologlar son yıllarda öznel iyi oluşla ilgili bireylerin iyilik hallerine yönelik bir hayli çalışma ve araştırmalar yapmışlardır. Bu araştırmaların odak noktalarından biri de pozitif psikoloji olmuştur. Öznel iyi oluş üzerine yapılan çalışmalarda ulaşılmak istenen sonuç, bazı bireylerin niye diğerlerinden daha mutlu olduklarını belirlemek olmuştur. Genetiğin öznel iyi oluşun üzerindeki etkilerini belirlemek için yapılan çalışmalar sonucunda, önemli bir etkisi olduğu görülmüştür. Fakat öznel iyi oluşun belirlenmesinde en önemli etkenin ise hayat deneyimleri ve bireyin yaşamındaki olumlu, olumsuz duygularının dengesi olduğudur (Gerring-Zimbardo, 2010).

Bireyin yaşamını derinden ve kapsamlı etkileyen olumlu duygular, bireyin kendini iyi hissetmesini sağlamaktadır. İyi bir motivasyona sahip olan birey çevresine neşe ve pozitif bir enerji verir. Yine araştırmalar, bireyin olumlu duygularının, olumsuz duyguların oluşturduğu zararlı etkileri ortadan kaldırdığını göstermiştir. Olumlu duygular

içerisinde olan bireyin daha güçlü ve olayların üstesinden daha kolay geldiği görülmüştür. Kişi olumlu duygularını içerisinde bulunduğu sevinç ve neşe ile birlikte geçmişe yönelik memnuniyet doyumunu ve geleceğe yönelik iyimserlik, umut ve güven duyguları ile birleştirdiğinde öznel iyi oluşu arttığı görülmektedir. (Malkoç, 2011, Tunç, 2015).

Kişinin yaşamı süresince yaşam doyumunu öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerden biridir (Tuzgöl Dost, 2007). Yaşam doyumunu denilince belirli bir zaman değil tüm zamanlar değerlendirilmelidir. İnsan hiçbir zaman belirli bir yaşta olanı işe yaramaz olarak nitelendirmemelidir. (Özer ve Karabulut, 2003). Bireyin psikolojik iyi oluşuna; çevresi ile olan etkileşimi, özerkliği, yaşam amacı, kişisel gelişimi, öz kabulü, geçmiş yaşantısı, gelir durumu, inanç yapısı gibi etki eden birçok etmen vardır. Durum böyle iken psikolojik iyi oluş kavramına herkes tarafından ortak bir tanım yapılamamaktadır (Yılmaz, 2013).

Her birey yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşunu kendi içinde bilişsel olarak değerlendirebilmektedir. Değerlendirme pozitif yönde olduğunda bu birey için yaşam doyumunun yüksek olduğuna işaret eder. Birey değerlendirmelerini yaparken, sahip olduklarını ve isteklerini karşılaştırarak bir yargıya varır (Akt. Malkoç, 2011).

Öznel iyi oluşla ilgili görüşlerin ilkçağ filozoflarına kadar dayandığı belirtilmektedir. “Yaşamın anlamı ve amacı, insan varoluşunun bütün amacı ve neticesidir” şeklinde ifade edilen öznel iyi oluş, bireyin bilişsel ve duyuşsal açıdan değerlendirilmesidir. Öznel iyi oluş bireyde olumlu duyguların hâkim olduğu, olumsuz duyguların daha az olduğu, ruh sağlığının olum yönünü ifade etmektedir (Tuzgöl-Dost, 2010). Öznel iyi oluş yaşamda yüksek düzeyde doyum alma halidir. Bireylerin kendi iyi oluşları ile birlikte, çevresine de pozitif enerji verdiği ve kişilerarası başarılı olduğu görülmektedir. Yine araştırmalar, öznel iyi oluş, bireyin iş, aile, sosyal yaşam gibi hayatın her aşamasında başarılı olduğunu göstermektedir. Kişinin öznel iyi oluşunun %10'unu oluşturduğu, bireylerin dini inançları, sosyal aktivitelerde bulunması, bedensel gerekli olan ihtiyaçların doyurulması, başka insanlarla aktif iletişim içerisinde bulunulması gibi faktörlerin ise bireyin öznel iyi oluşuna %40'lık oranda etki ettiği açıklanmaktadır. Öznel iyi oluşun en büyük paydası ise %50'lik oranla genetik yatkınlığa ait olduğu sonucuna varılmıştır. Öznel iyi oluş, kişilerin sadece mutlu, pozitif bir kişi olmasının ötesinde, kişilerin bağışıklık sistemini güçlendirdiği (Kasapoğlu, Kış, 2016), iş hayatında daha

verimli olduğunu, hatta daha uzun ömürlü olmalarını sağlamaktadır. (Doğan ve Eryılmaz, 2012; Doğan ve Sapmaz 2012; Eryılmaz ve Ercan, 2011).

Öznel iyi oluş, mutluluk kavramı ile değerlendirildiğinde, bireyin kendini hangi durumlarda daha iyi hissettiğine bakıldığı sonucuna ulaşılmıştır. İnsanların tüm hedefi mutlu olmaktır. Mutluluk yolundaki her şey bir araçtır. Mutlu olmak için birey kendini yönetmelidir. Mutluluk kavramı ve duygusu kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Kişi kendi durumunu değerlendirerek iyi oluş yargısına varabilmektedir (Uçan, 2013).

Wilson (1960) tarafından doktora çalışması olarak sorgulanan (Cenkseven, 2004) öznel iyi oluş, insanların mutluluk nedenleri araştırılmıştır. Bu çalışmada kişilerin, yaş, iş, inanç, yaşam amaçları ve sahip oldukları değerler gibi birçok parametre kullanılmıştır. Wilson'un bu çalışmasından sonra birçok araştırmacı öznel iyi oluş kavramı üzerinde çalışmalar yapmaya devam etmişlerdir. Witter, Stock, Okun ve Haring (1985) yetişkin bireylerde din ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyerek, bu iki kavram arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır (Akt. Uçan, 2013). Diener (1984) insanların hayatlarında nasıl ve neden mutlu olabileceklerini sorgularken bilişsel ve duygusal değerlendirme yaptıklarını belirtmiştir (Tatay, 2015).

Dünya Sağlık Örgütü (2004), mental iyi oluşu “bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması” olarak tanımlamaktadır (Keldal, 2015). Buradan da anlaşılacağı gibi insanların ruh sağlığının yerinde olması, psikolojik bir rahatsızlıklarının olmaması mental iyi olmaları için yeterli görülmemektedir. Bundan dolayı pozitif psikoloji alanında çalışan bilim insanları kişinin olumlu yönlerini, iyi oluşlarını sağlamak için öznel iyi oluş üzerinde çalışmalar yürütmektedir (Keldal, 2015).

Öznel iyi oluş, psikolojinin insan üzerindeki olumsuzlukları ile ilgilenmesi sonucu, bir tepki olarak orta çıkmış ve pozitif psikolojinin önem verdiği bir alan haline gelmiştir. Bireyin daha iyi bir yaşam sürmesini sağlamak için güçlü ve olumlu yönlerinin farkına vararak bireyin kendisi hakkında bir yargıya varmalarını sağlamayı amaçlamıştır (Akt. Ok 2016) Literatürde öznel iyi oluşla ilgili farklı kuramlar bulunmaktadır. Kişinin artan ve azalan yönde iyi olma düzeylerini ele alan bu kuramlar aynı zamanda öznel iyi oluş ve kişilik arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır (Özer, 2009).

Bilişsel Öğe		Duyuşsal Öğe	
Alan	Doyum	Pozitif Duygulanım	Negatif Duygulanım
Benlik	İnsanın hayatundaki önemli kişilerin görüşü	Mutluluk	Depresyon
Aile	Güncel yaşamdan alınan doyum	Sevinç	Üzüntü
Akran grubu	İnsanın hayatındaki önemli kişilerin görüşü	Esrime	İmrenme
Sağlık	Geçmişle ilgili doyum	Gurur	Öfke
Mali durum	Gelecekle ilgili doyum	Şefkat	Stres
İş	Yaşamı değiştirme arzusu	Neşe	Suçluluk ya da utanç
Boş vakit	Güncel yaşamdan alınan doyum	Memnuniyet	Kaygı

Tablo:2 Bilişsel ve Duyuşsal Öğeler Diyagramı (Akt. Carr, 2011)

Sonuç olarak öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler olumlu duygulanım düzeyini yüksek tutarak yaşamdan haz alma düzeylerini artırmaktadırlar. Yaşadıkları keder, üzüntü ve olumsuz durumların daha çabuk üstesinden gelebilmektedirler. Öznel iyi oluş düzeyleri düşük olan bireyler ise yaşam doyumunu ve yaşamdan haz alma durumları düşük düzeyde olduğundan dolayı daha çok öfke, ümitsizlik, tedirginlik duyguları içerisinde olmaktadır (Cenkseven, 2004).

2.2.2 Psikolojik iyi oluş

İlk kez Branburn (1969)'un "The Structure of Psychological Well-Being" isimli çalışmasında ifade edilen psikolojik iyi oluş kavramı, bu süreçten sonra ilgili araştırmacılar tarafından sıkça kullanılmaya başladı. Psikolojik iyi oluş kavramının ortaya atıldığı yıllarda bireylerin olumsuz duygularının, olumlu duyguları karşısında etkin olmadığı ifade edilmiştir (Karacaoğlu-Köktaş, 2016).

Psikoloji geleneğinin merkezinde olan psikolojik iyi oluş, bireyin tüm psikolojik durumlarını iyi yönde gelişmesini ifade eder. Psikolojik iyi oluşun önde gelen araştırmacılarından Prof. Carol Ryff özerklik, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim,

başkalarıyla pozitif ilişkiler, kendini kabul ve hayat amacı olmak üzere altı boyutu ile değerlendirmektedir (Carr, 2011; Telef, 2013).

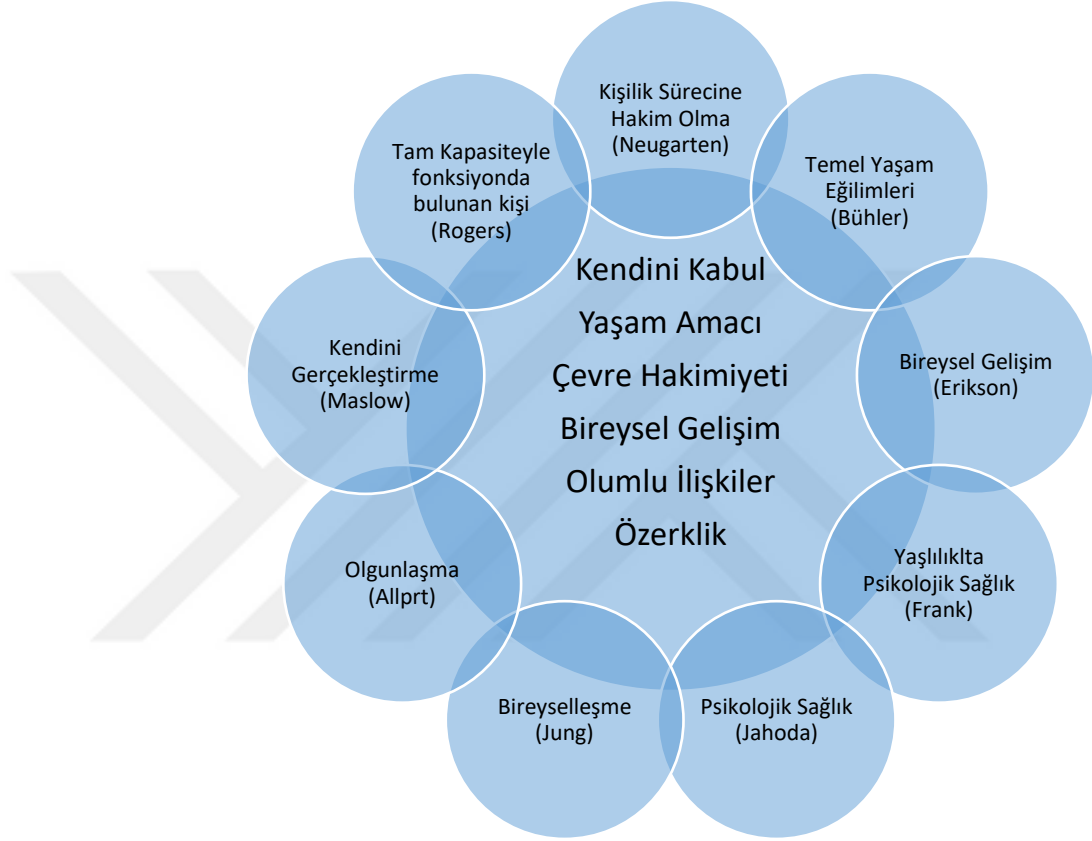
İnsanların yerine getirdiğinde kişisel gelişim, psikososyal uyum, bütünlük duyguları ve refah üzerinde bir etkisi olduğu belirtilen psikolojik ihtiyaçları vardır (Vieira ve ark, 2011). Bu ihtiyaçların karşılanabilme düzeyi, psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilmektedir.

Psikolojik iyi oluş bireyin olumsuzluklar karşısında, yaşadığı şartlara uyum sağlaması ve olumsuzluklarla başa çıkmak için mücadele etmesi şeklinde ifade edilmektedir (Gönener, Öztürk ve Yılmaz, 2017). Psikolojik iyi oluşa sahip bir birey, yaşamından son derece memnun olurken, bu bireyler, diğer insanlarla etkileşimleri daha başarılı, sosyal ilişkileri kuvvetli, olumsuz duygulardan arınmış kişiler olarak görülmektedir. Yine bu bireyler, çevresi ve bulunduğu topluluklar tarafından kolay kabul gören ve takdir toplayan kişi durumundadırlar. Bireyin kendini kabulü, hayatına bir amaç ve anlam yüklemesi, diğer insanlarla yakın ilişkiler kurabilme, çevresel hâkimiyet ve özerkliği psikolojik iyi oluşunu sağlayan ve etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. (Göcen, 2012).

Pozitif psikoloji'nin temel öğeleri kabul edilen öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarını bireyin iyi olma hali ile birlikte, özel yaşam alanları, aile, çalışma şartları ve gelir durumu, yaşadığı yer, konut, şehir, ülke gibi alanları da içerisine alan bir yapı ile değerlendirmek gerekir (Özmete, 2016). Bireyin nesnel değerlendirmeler ışığında kendini iyi hissetmesi ve bilmesi iyi oluşu açısından çok önemlidir. Çünkü nesnel değerlendirmeler neticesinde birey kendi potansiyellerinin farkında olacak ve iyi oluşu için bunları değerlendirebilecektir (Kuyumcu, 2012).

Psikolojik iyi oluş kuramı insan psikolojini psikopatolojik yönde inceleyen ve olumsuz durumları olumlu duruma getirme yerine, insanların mevcut veya olumlu durumlarını daha iyi olmalarını sağlamak amacıyla, potansiyellerinin farkına varmalarına (Tatlılıoğlu, 2015) katkı sağlamak amacıyla ortaya atılmış bir kuramdır. Bu kuram ayrıca, bireyin geçmiş yaşantıları iyi oluşunu etkileyen faktörlerden biri olduğunu, bununla birlikte gündelik yaşantısı ve bulunduğu şartlar itibariyle de daha iyi oluşunu sağlayacak etkenler olduğunu savunmaktadır (Yılmaz, 2013).

Psikolojide; insan doğasının olumsuz yönleriyle ilgilenmeyip olumlu yönleriyle ilgilenilerek, bireyin iyi oluşuna katkı sunmaya çalışan psikolojik iyi oluş kuramı üzerinde son yıllarda çok sayıda çalışmalar bulunmaktadır. Ryff'ın (1995) psikolojik iyi oluşun temel boyutları ve dayandığı kuramsal temeller diyagramı sıkça karşılaştığımız çalışmalardan biridir.



Şekil 1. Psikolojik İyi Olmanın Temel Boyutları ve Teorik Kaynakların Çekirdeği (Ryff,1995)

Ryff'ın (1995) psikolojik iyi oluşun temel boyutlarının gösterildiği şekil 2'de kendini kabul, yaşam amacı, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, olumlu ilişkiler ve özerklik kavramları aşağıda ayrı ayrı tanımlanmıştır.

Kendini kabul (Self-acceptance): Kişi, kendini sadece güçlü yönleri ile değil, aynı zamanda güçsüz yönlerini de gözünde bulundurarak değerlendirmelidir. Ayrıca kişinin motivasyon sağlayan yönlerinin ve duygularının farkında olarak bu durumuna karşı olumlu bir tutum içerisinde olması gerekmektedir (Kuyumcu, 2012). Bireyin olumlu olumsuz tüm tutumları ile kendini kabul etmesi, yaşamını bir bütün halinde değerlendirmesini ifade etmektedir.

Çevre hâkimiyeti (Environmental mastery): Ruh sağlığı kuramcılarına göre en kilit özellik olduğu kabul edilen (Kuyumcu, 2012) çevre hâkimiyeti, bireylerin bulunduğu çevreye hâkim olması, çevresinde olan gelişmelere uyum sağlayabilmesi, çevresindeki tüm gelişmeleri kendi durumuna göre değerlendirebilmesi ve yönetebilmesini içermektedir.

Yaşam amacı (Purpose in Life): Bireyin yaşamını sürdürürken kendine bir amaç belirlemesi ve bununla birlikte bu amacını kavrayabilmesidir. Yaşam amacı yaklaşımına göre bireylerin hayatlarında yaşadıkları olumlu-olumsuz olayların sebebini bulmaları konusunda onlara yardım etmesi (Kuyumcu, 2012) ve bu amaç doğrultusunda yaşamına anlam katması ve ileriki süreçte yaşamına nelerin etki edip etmeyeceğine kendi değer yargılarına göre yön vermesi ve hedeflerine ulaşmasıdır.

Bireysel gelişim (Personal growth): Kişinin sadece bireysel becerilerinin gereğini yerine getirmiş olması yeterli olmayıp, bu becerilerini geliştirme ve ilerletme çabası içerisinde olarak kişisel gelişimine katkı sunması gerekmektedir (Kuyumcu, 2012) Kişisel gelişim, bireyin sürekli kendini geliştirmesi için bir gayret ve çaba içerisinde olmasıdır. Kişisel gelişim içerisinde bulunan kişi, sürekli yeni şeyler öğrenme ve olumlu yönde gelişimini sağlama yolundadır. Yeni öğrenilen bilgiler, bireyin kendi potansiyelinin de farkında olmasıyla birlikte iyi oluşunu olumlu yönde artıracaktır ve pekiştirecektir.

Olumlu ilişkiler (Positive relations with other): Olumlu ilişki kurmak bireyi ruh sağlığı yönünden olumlu olarak etkilemektedir. Nitelikli, sağlıklı ve sosyal ilişkiler içerisinde bulunan bireyler etkileşim içerisinde bulunduğu diğer insanların da ruh sağlığının iyi olmasına etki etmektedirler. (Kuyumcu, 2012) Bu etkileşim halinde olan bireyler bireysel ve toplumsal bazda daha çok güven duyulan kişiler olarak kabul görürler.

Özerklik (Autonomy): Bireyin kendini bağımsız hissetmesi, kendini denetleyebilmesi ve davranışlarını kendi özbenliğinde koordine edebilmesi (Kuyumcu, 2012) ile özerklik bireyin kendi davranışlarını belirleme, kendi düşünce ve değer yargılarına göre karar vermesidir. Özerklik yapısı güçlü bireyler, bulunduğu toplumda ve çevresindeki gelişmelere göre durum değerlendirmesini yapar ve davranışlarını bu sonuca göre ortaya koyar. Bu bireyler, bağımsız düşünebilme, karar verebilme ve eylemleri kendisi harekete geçirebilme yeteneğine sahip kişilerdir.

2.3 TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR

Öz belirleme kuramına göre (Özen, 2016) temel ihtiyaçlar; özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaca odaklanmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2009). Psikolojik ihtiyaçların karşılanması iyi oluşla ilişkilidir. Kişisel gelişim, psikolojik büyüme ve bütünleşme temel psikolojik ihtiyaçlar için besin kaynaklarıdır. Temel ihtiyaçlar kuramında üç temel ihtiyacın yaşamsal önem taşıdığı, bu ihtiyaçların giderilmesinin öznel iyi oluş sağlarken, giderilememesinin ise patolojik olumsuzluklara yol açabileceği ifade edilmektedir. Bu değerlendirmeler ışığında psikolojik ihtiyaçlar tüm insanlık için evrensel bir önem taşımaktadır (Özen, 2016).

İnsanlar, ihtiyaçları sonsuz ve sınırsız varlıklardır. Bundan dolayı sürekli yeni istek ve talep etme eğilimi içerisindedirler. Bu ihtiyaçlar bireyin durumuna bağlı olarak ortaya çıkmakta ve şekillenmektedir. Psikolojik ihtiyaçlarına bağlı olarak etkilenen istek ve talep etme eğilimine bireyin yaşadığı çevre, kültürel yapısı, etnik ve dinsel özellikleri, fizyolojik yapısı gibi faktörler de etki etmektedir. Bireyin sevme, sevilme, takdir edilme, saygı görme ve kendini gerçekleştirme durumları psikolojik ihtiyaçları arasında önemli yere sahiptir (Halmatov, 2007).

Bireyler üzerinde etkili olan yeterlilik, özerklik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçların tamamlayıcı alt boyutlarıdır. Bireyler üzerindeki bu ihtiyaçların doyurulması engellendiğinde ise olumsuz sonuçlar doğuracağı ve bireyin iyi oluş düzeyinin düşeceği sonucuna varılmıştır. Temel psikolojik iyi oluş için sosyal çevrenin önemi büyüktür. Birey sosyal çevresinde özerk olduğu sürece ihtiyaç doyumu yüksek, sosyal çevre tarafından bireyin davranışları kontrol altına alındığında ise ihtiyaç doyumu düşük olacaktır (Cihangir-Çankaya, 2009).

Birey yaşamı süresince fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını yeterli düzeyde karşılaması ile birlikte bu durum bireye haz verir. Bireyin ruhsal doyumu gerçekleşir ve iyi oluşu sağlanır. Bireyler için ihtiyaçlar içsel dürtü ile ortaya çıkar, bilerek veya isteyerek ihtiyaçlar belirlenmemektedir. Diğer bir ifade ile ihtiyaç kavramı gereksinim durumudur. İhtiyaçların sınırı olmamakla birlikte sürekliliği vardır. Yani bir ihtiyaç giderildiğinde bir süre sonra organizma aynı ihtiyacı tekrar güdüleyebilecektir. İhtiyaçlar karşılandığında veya karşılanmadığında organizmada farklı keyif ve acı durumu ortaya çıkar. İhtiyaçların karşılanması, kişide bir doyum ve mutluluk oluştururken,

karşılanmaması ise bir acı ve üzüntü durumu ortaya çıkarır. Bu durum kişisel iyi oluş ve öznel oluşu etkileyen durumlardır. İhtiyaçlarını karşılayamayan birey, sadece kendi içselliğinde mutlu olmamakla kalmayıp, bulunduğu çevreye ve topluma da fayda sağlayamayacaktır. Yine ihtiyaçların karşılanamaması durumunda, kaygı, üzüntü, kin, nefret gibi olumsuz duygular ortaya çıkacaktır (Yasul, 2016).

Psikolojik ihtiyaçlar kişinin doğuşundan itibaren değişen bir süreçtir. Kişi ihtiyaç doyumuna eriştikçe hayattan aldığı doyum ve memnuniyet de artmaktadır. Psikolojik ihtiyaçları kişinin sosyal çevresi ile birlikte değerlendirilmelidir. Psikolojik ihtiyaçlar doyurulmadıkça kişide rahatsızlıklara yol açabilmektedir. İhtiyaçlar kişiden kişiye değişebilirken, yaşadıkları çevreye ve kültürel ortama göre de farklılık gösterebilmektedir. Ayrıca farklı kültürlerdeki insanların ihtiyaçları ve ihtiyaç düzeyleri farklılıklar gösterebilmektedir (Yeter, 2016).

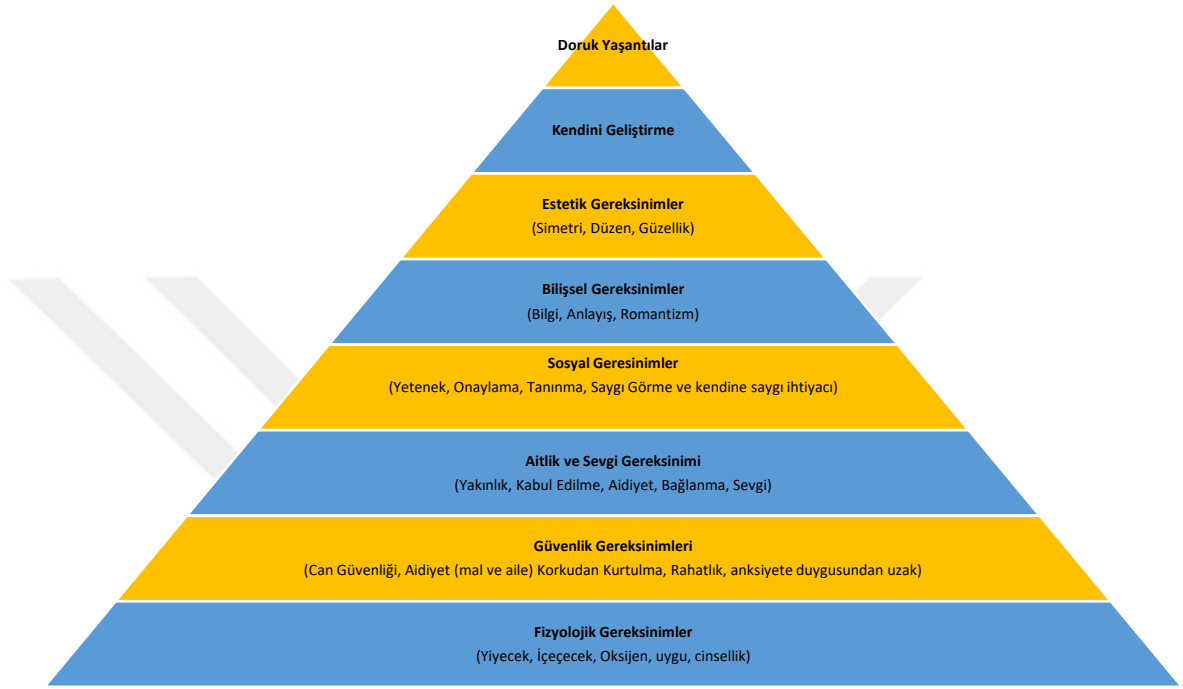
Yapılan araştırmalar psikolojik ihtiyaçlar doyumunu yaş, cinsiyet, eğitim, evlilik, meslek, aile, inanç, gelir gibi sosyodemografik durumların etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Yine her yaşa göre doyumluluk farklılık göstermektedir. Yine araştırmalar, her yaştaki kişilerin bir işle meşgul olmalarının doyumluluğu artırdığını ortaya koymuştur (Özer, Özsoy-Karabulut, 2003).

Abraham H. Maslow ihtiyaçları bir hiyerarşi şeklinde açıklamıştır. Bunlar; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma, sevgi ve sevecenlik ihtiyacı, saygınlık ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır (Demir, 2010). Clayton Alderfer ise ihtiyaçları üç başlık halinde vermiştir. Bunlar; varoluş gereksinimi, ilişki kurma gereksinimi ve gelişme gereksinimidir (Yasul, 2016). Literatür taramalarında ve araştırmalarda sıkça söz edilen Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi şekil 3'te gösterilmiştir.

Psikolojik ihtiyaçların diğer bir boyutu ise, insanların iş ve mesleki faaliyetlerinde psikolojik ihtiyaçlarının oynadığı roldür. İnsanlar iş hayatlarını planlarken meslek seçimleri yaparken ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamayacağını değerlendirirler. Seçecekleri mesleğin ücret, sosyal haklar, çalışma koşulları, iş güvencesi, terfi ve unvan alımı gibi konularda kendilerini doyurup doyurmayacağını düşünürler (Türk, 2013).

Temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmasında öz-belirleme kuramının önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu kuram çerçevesinde, farklı kültürler incelenerek ve sınanarak

temel psikolojik ihtiyaçların doyrurulmasında oluşturduğu sonuçlar incelenmektedir. Bireyin bulunduğu ortamda ihtiyaçlarının doyrurulma düzeyi, bireyin iyi oluşu ile ilişkili oluşu belirtilmektedir. Psikolojik ihtiyaçların doyrurulmasında üç modelle tanımlayabildiğimiz öz-belirleme modeli, iyi olma ve ihtiyaç doyrumu ile olumlu ilişki göstermektedir (Cihangir-Çankaya, 2015).



şekil 2. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi

Hiyerarşinin en alt bölümünde *fizyolojik gereksinimler* bulunmaktadır. Diğer ihtiyaçlar karşılanmaya başlanmadan önce bu ihtiyaçların karşılanmış olması gerekmektedir. Fizyolojik ihtiyaçlar makul ölçüde tatmin edildikten sonra *güvenlik gereksinimlerini* motive eder. Bu ihtiyaç düzeyine bağlı olarak herhangi bir güvenlik ihtiyaçı kalmadı ise bir sonraki basamak olan *aitlik ve sevgi gereksinimi* devreye girer ve bu ihtiyaçlar düzeyinde kişi motive olur. Bu üç temel ihtiyaçlar belirli bir kıvamda ve tatmin düzeyinde olduktan sonra bir sonraki ihtiyaç olan *sosyal gereksinim ihtiyaçı* devreye girer ve kişi bu aşamada onaylanma, tanınma, saygı görme ve kendine saygı ihtiyaçlarına gereksinim duyar. Hiyerarşinin en üst basamaklarında bulunan *kendini gerçekleştirme* ihtiyaçı ise, kişinin tüm ihtiyaç evrelerini tamamlamış olduğu zirve noktasıdır (Gerring-Zimbardo, 2010). Bireyin manevi ihtiyaç düzeylerinin değerlendirildiği kendini gerçekleştirme evresindeki tutumları, tüm canlılara karşı olumlu

yaklaşımı, iyimserliği, kendi tutum ve değer yargılarını daha pozitif yönde değerlendirmesi bireyin ruh halinin inanç yönünden doyurulduğu ile ifade edilebilmektedir (Göcen, 2013).

Abraham Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi olarak adlandırdığı kuramında insan davranışlarına yön veren iki güdüden bahsetmektedir. Bunlar; yetersizlik ve büyüme-gelişme ihtiyacı güdüleridir. Yetersizlik güdüsünü kapsayan fizyolojik gereksinimler giderilince ya da belirli bir doyuma erişince yerini bir sonraki aşamaya bırakmaktadır. Kendini gerçekleştirme güdüsünde ise bireyin ihtiyaçları belirli bir doyuma ulaştıkça yeni doyum ihtiyaçları ortaya çıkmaktadır. Bu aşamada doyum azalmaz ve duyulan ihtiyaç daha da artmaya devam eder (İlhan, 2009).

Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisinde belirttiği en alt seviyede bulunan ihtiyaçların karşılanması gerektiğini, en alt düzeyden başlamak üzere, ihtiyaçlar giderildikçe bir üst ihtiyaca zaruriyet oluşacağını ve üst ihtiyacın harekete geçeceğini belirtmiştir. Maslow, çalışmalarının önemli bir kısmını hiyerarşinin en üst kısmında yer alan kendini gerçekleştirme ihtiyacını gidermiş ve bu sebeple ruh sağlığı yönünden sağlıklı olarak değerlendirilen bireyler üzerinde yapmıştır. Bu çalışmaların sonucunda Maslow bu tür insanlar için, nesnel gerçeklik algısı, davranışlarında sadelik, kendini olduğu gibi kabullenme, kendini adama ve sorumluluk, bağımsızlık, özerklik ve mahremiyet ihtiyacı, mistik ve doğa üstü deneyimler, insanlığa yönelik empati ve sevgi, demokratik karakter yapısı, yaratıcılık tutumu, konformist bir yaşam tarzına direnç şeklinde tanımlamalarda bulunmuştur (Schultz, 2004).

Temel psikolojik ihtiyaçları değerlendiren kuramlardan biri de öz-belirleme kuramıdır. Bu kurama göre insanlar özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik boyutlarına sahiptirler. Bunlar insanların kişisel gelişimleri ve psikolojik sağlıkları için gerekli etkenlerdir (Gündoğdu-Yavuzer, 2012).

2.3.1 Öz belirleme kuramı (Self determination)

Deci ve Ryan tarafından geliştirilen öz-belirleme teorisi, kişinin yeterlilik, özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılandığı içsel motivasyonun kökeninin evrimleşmiş bir eğilim olduğunu belirtir (Carr, 2011; Gençtanırım, Tay, 2015). Temel bir

insan davranışı olan öz-belirleme kuramı, bireyin davranışlarının nedenselliği ile ilişkili olarak deneyimlerini içine almaktadır (Çıkrıkçı, 2015).

2.3.1.1. Özerklik

Özerklik; kişinin kendisinin seçim ve deneyimler başlatması ve sürdürmesi (Çıkrıkçı, 2015), içsel motivasyonu ile kendi tutum ve davranışlarını yönetme ve sürdürme anlamı taşımaktadır. Birey için özerk olma ihtiyacı, hedefleri doğrultusunda davranışlarda bulunurken bağımsızlık ve sorumluluk duygusu yaşamasıdır. Bu anlamda özerklik kişinin tüm yönlerini içermektedir. Eylemlerinde daha özerk olan bireylerin daha az olumsuz duygu durumu ve stres yaşadığı görülmektedir. Özerklik duygusu yüksek olan kişiler kendi motivasyonları ve içselliği ile davranış başlatmada ve sonlandırmada daha kararlıdır. Bu tür kişiler bağımsız olma, bireysel çalışma yapma, kendilerini ifade edebilecekleri işler tercih etme, toplumsal baskılardan uzak durma ve bu tür durumlara karşı gelme eğilimi içersindedirler (Özen, 2016).

Özerkliği; bireyin ailesi ile olan ilişkilerinin değerlendirildiği *duygusal özerklik*, karar verme anını ve sonrasındaki süreci kapsayan sürece *davranışsal özerklik* ve yaşadığı, büyüdüğü çevrenin değerleri ile görüşlerinin zorlama olmadan açıklayabilmesini ise *değerlerde özerklik* ifadeleri ile açıklanabilmektedir. Özerklik bu kapsamı ile ele alındığında birey için bir bütünlük teşkil ettiğini ve yaşamında kendi yetileri ile söz sahibi olduğunu ifade etmektedir (Özer, 2009; Cihangir-Çankaya, 2009).

Özerklik başarı güdüsünün kavramsallaştırılmasında etkilidir. Başarı güdüsü, bireysel çaba, faaliyet ve diğerleriyle mücadele olarak tanımlanmıştır. Özerklik kültürlerden etkilenebilen bir kavramdır. Bununla birlikte kişinin özerkliğini diğer bir ifadeyle bağımsızlığını çocukluğundan başlayıp, yaşama süresince içerisinde bulunduğu tüm etkileşim süreçlerine etki ettiğini söylemek mümkündür (Kağıtçıbaşı, 2014).

2.3.1.2 Yeterlilik

Yeterlilik; bireyin, bilişsel, sosyal duygusal ve davranışsal unsurlarını bir araya getirerek yeteneklerinin ve gücünün farkında olmasıdır. Bununla birlikte, birey hedeflere ulaşmak için kendi yeterliliklerin farkında olması sonucu tutum ve davranışlar içerisinde

bulunur. Sosyal çevreden bireyin yeterliliğine yönelik yapılan olumsuz tutum ve davranışlar, bireyde kendi yeterliliğine olan inancında olumsuz etki oluşturabilir. Yeterlilik, bireylerin hayatlarında zorluklarla mücadele edebilmelerini ve hedeflerine ulaşmalarında önemli bir etkidir. Bireyin kendini yeterli hissedebilmesi için ruh sağlığının yerinde ve özerkliğe sahip olabilmesi önemli bir etkidir. Yapılan araştırmalar; yeterlik ihtiyacının doyurulmasının kişisel motivasyonun yükseltilmesi yönünde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır (Akt. Özen, 2016).

Yeterlilik ihtiyacı bireylerin çevresini etkileyebilme arzusu ile birlikte çevresiyle olumlu ilişkiler içeresinde bulunma (Çıkrıkçı, 2015) ve kapasitelerini en üst düzeyde kullanabilme, meselelerin üstesinden gelmelerini sağlayabilecekleri durumlara bir kılavuz niteliğindedir. Bu ihtiyaç enerjisini kendi içerisinde barındırır. Birey hayatı boyunca gelişme ve öğrenme süreci yaşar. Bu durum bireye bir süre sonra yeterli gelmeyip, yeni bir şeyler öğrenme sürecini başlatır. Yeterlilik duygusu yüksek olan bireyler hedeflerine daha çabuk ulaşır ve daha çok doyum yaşarlar. Araştırmalar, yeterlilik ve özerklik duygularının sürekliliği durumunda bireyin psikolojik sağlığının daha iyi olacağını ortaya koymuştur (Özer, 2009).

2.3.1.3 İlişki ihtiyacı

İlişki ihtiyacı, bireyin çevresi ile veya diğer insanlarla sağlıklı iletişime geçme, sağlıklı iletişim kurma ve kabul edilme güdüsüdür. Sağlıklı bir iletişim içerisinde olan birey, bundan dolayı iyi duygular içerisinde olur ve kendini güvende hisseder. Böylece diğer insanlarla ilişki ihtiyacından oluşan iyi olma duygusu, bireylerin iyi oluşlarına ve kişilik gelişimlerine önemli katkılar sağlar (Özen, 2016).

İlişkili olma ihtiyacı, kuramcılar tarafından temel ve belirgin ihtiyaçlar arasında gösterilmektedir. Yine kuramcılar arasında ilişki olma ihtiyacı ile ilgili farklı görüşler bulunmaktadır. İlişkilerdeki düzenlilik, süreklilik, paylaşma, yardımlaşma, uzlaşmacı tutumlar ve sosyal çevresiyle uyumlu ilişkiler içerisinde bulunan bireyler için doyum sağlama duygusu artmakta ve bu süreç kişinin ruhsal iyi oluşuna önemli katkı sunmaktadır (Özer, 2009).

İlişkili olma ihtiyacı bireylerde sosyal çevresi ile uyumlu olma durumunu doğurur. İnsanlara özen göstermesini, saygılı olmasını ve güven duymasını sağlar (Çıkrıkçı, 2015). Bireyin yaşamındaki kişilere karşı yakın ilişkiler kurmasını ve kendi değerleri ile bağlantı

içerisinde bulunduğu kişilerin değerlerine aynı hassasiyeti göstermesini katkı sunar (Cihangir-Çankaya, 2009).

2.4 YAŞAM KALİTESİ

Bilimsel açıdan yaşam kalitesinin açıklanması ve insanların yaşam kalitelerinin ölçülmesi, oldukça güçtür (Theofilou, 2013). Antik dönem düşünürlerinden Aristo (Ak, 2014) ve Platonun eserlerinde tartışma konusu olduğu görülen ve ilk olarak 1960 yılında yayınlanan çalışmalarda geçmeye başlayan (Boylu, Paçacıoğlu, 2016) yaşam kalitesi kişinin kendini geliştirmesi, hedeflerine varması ve kişisel yaşamını zenginleştirilmesi ile ilgilidir. Yaşam kalitesi kişiden kişiye değişiklik göstermekte olup evrensel olarak bir tanımlaması bulunmamaktadır. Yaşam kalitesi; kişinin kendini sorgulaması, yaşamını uyumlu ve barışçıl sürdürmesi, yaşamdan duyduğu mutluluk ve hoşnutluk değerleri ile kendini algılayış biçimi olarak da tanımlanabilir. Yaşam kalitesi; kişinin hayatı süresince psikolojik ve fiziksel sağlığını algılaması ve bununla birlikte gereksinim duyduğu mutluluk düzeyleri ve kendini gerçekleştirmesidir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşam kalitesi ile ilgili, fiziksel sağlık, psikolojik durum, bağımsızlık durumu, sosyal ilişkiler, çevresel özellikler ve maneviyat ile ilgili özellikler olmak üzere altı özellikten bahsetmektedir (Perim, 2007).

Yaşam Kalitesi için zengin veya başarılı olmanın yeterli olduğuna dair inançlar vardır. Bazen iyi oluş için fiziksel sağlığın ve çok para kazanmanın yeterli olabileceği de söylenir. İnsanlar, esenlik veya yaşam kalitesi için farklı arayışlar içerisinde bulunurlar. Kitap satın almak, spor yapmak, kurslara katılmak bunlardan bazılarıdır. Bazen de tüm dikkatlerini ve enerjilerini işlerine ayırırlar. Oysa bunların hepsi gerekli olan şeyler ve dengeli yapıldığında yaşam kalitesine ve esenliği katkı sunan sebeplerdir. Kişisel ilişkilerin nitelikli olması, fiziksel ve ruhsal sağlığın yerinde olması, parasal işlerin düzenli olması, yaşanan topluma sunulan katkılardan dolayı memnuniyet düzeyinin yüksek olması ve bunlar arasındaki etkileşim yaşam kalitesine etki eden diğer sebeplerdir. Gallup'un son elli yılda Dünya da yüz elliden fazla ülkede yapmış olduğu araştırmalar sonucu yaşam kalitesi ve esenliği beş farklı istatistik faktöründe değerlendirmektedir. Beş farklı esenlik unsuru olarak açıklanan bu faktörler; meslek esenliği, sosyal esenlik, mali esenlik, fiziksel esenlik ve camia esenliğidir (Rath ve Harter, 2010).

Yaşam kalitesi toplumların ve bireylerin refah düzeylerini ifade eden bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Tek bir tanımlamayla sabitlenemeyen yaşam kalitesinin psikolojik ve çevresel çerçeve dâhilinde geniş kapsamlı bir anlamı bulunduğunu söylemek mümkündür.

Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini kişilerin hedefleri, ilgileri, standartları, beklentileri ile bağlantı kurarak içerisinde yaşadığı kültür ve değer yargıları içinde durumlarını algılama biçimi olarak tanımlamaktadır. Bu kapsamda yaşam kalitesi, kişinin kültür değerleri içerisinde beklentilerinden, amaçlarından ve standartlarından oluşan konumunu kavrayış biçimidir. Yaşam kalitesi kişinin eğitim, sağlık, inanç, sosyal çevresi, psikolojik iyilik hali gibi birçok parametrenin birleşimini içermektedir (Şimşek, 2006).

Yaşam kalitesi, bireyin kendi algısıyla ilgilidir. Kişinin ruhsal ve fiziksel algısı, çevreden aldığı doyum, sosyal çevresi ve yaşamının diğer birleşimlerinin birey bazında değerlendirilmesidir. Yaşam kalitesi yerine, yaşam memnuniyeti ve refah gibi kavramlarda kullanılabilen olup diğer bir ifade ile bireyin yaşamdaki mutluluğu ve hoşnutluğu olarak da ifade edilebilmektedir. Yaşam kalitesi, kişiden kişiye, toplumdan topluma değişkenlik göstermekte ve birey üzerinde psikolojik ve çevresel unsurları içermektedir (Akt. Gürel-Üçer, 2009).

Yirminci yüzyılın ikinci yarısından itibaren psikolojik sorunların küresel ölçekte arttığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Yıldırım ve Hacıhasanoğlu, 2011). Tükenmişlik, stres gibi insan hayatını olumsuz yönde etkileyen unsurlar, böyle bir sonucun ortaya çıkmasında temel etkindir. Yaşam kalitesinin düşmesine neden olan bu sorunlar, çözülmesi gereken bir problem niteliği taşımaktadır.

Yaşam kalitesi, mutlulukla eşdeğer bir kavram olarak kullanılmaktadır (Türk, Malkoç ve Kocabıyık, 2017). Buna göre bireyin yaşam kalitesi düzeyinin artması ile birlikte mutluluk düzeyinin de artmasına yönelik beklentilerden bahsedilmektedir. Benzer şekilde yaşam kalitesinin düşmesi de mutsuzluğu beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla yaşam kalitesi ve mutluluk arasında doğru orantılı bir ilişki bulunması sebebiyle bu kavramların birbiriyle aynı anlamda kullanılması söz konusu olmaktadır.

TUİK (2015), ülke genelinde hane halklarının yaşam kalitelerini ölçmek amacıyla objektif ve subjektif göstergeler kullanarak birtakım çalışmalar yapmıştır. Bu

çalışmalarda; kişilerin sahip olduğu iş, meslek, çalışma hayatı, eğitim, güvenlik, konut, sosyal yaşam, kamu hizmetlerine erişim gibi yaşamın çeşitli boyutları endeks yapısı içerisinde incelenmiştir.

Nüfusun hızlı olarak artması, düzensiz ve plansız yapılaşma ve şehirleşme, yaşam ve sosyal donatı alanlarının yetersizliği, trafik sorunu, ekonomik sorunlar, kentsel altyapı yetersizliği ve ulaşım sorunları, yeşil alanların yetersizliği, hava kirliliği gibi nedenler insanların yaşam kalitesinin düşmesine neden olan sebeplerdir. Kentlerde veya yaşam alanlarında olması gereken yukarıdaki konular nüfus artış hızı ve mevcut nüfus için yeterli değilse bu kentlerde yaşayan insanların yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Araştırmalar, insanların yaşam kalitesinin olumlu yönde arttığını ve yaşam kalitelerinin yüksek olduğunu, şehir, kent veya yaşam yerlerindeki olanakların yeterli oluşuyla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştı (Evcil-Türksever, 2011).

Yaşam kalitesini kentsel yaşam kalitesi yönünden değerlendirdiğimizde, kentlerin sunduğu yaşam olanakları ve imknları bireylerin yaşam kalitesini etkileyen önemli bir unsurdur. Kentin sağlıklı evre koşulları, kent planlarının her bireyin kolay yaşam ve ulaşımının sağlanacağı şekilde yapılmış olması, farklı özelliklerdeki bireylere (inanç, cinsiyet, dezavantajlı vb.) sunulan tüm imknlardan eşit düzeyde yararlanmaları sağlanmalıdır. Bununla birlikte; kent yönetimlerine bireylerin katılımlarının sağlanması, yeterli altyapı olanaklarının olması, kent yöneticilerinin sorumluluklarını yerine getirmesi gibi faktörler bireyin yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyecektir (olakoğlu, 2005).

1930'lu yıllardan bu yana farklı disiplinlere mensup araştırmacılar yaşam kalitesi üzerinde birçok araştırma yapmışlardır. Yapılan bu araştırmalarda yaşam kalitesi indeksleri aracılığı ile şehirlerde yaşayan insanların yaşam kaliteleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Yine bireysel araştırmacıların haricinde Birleşmiş Milletler gibi uluslararası örgütler yaşam kalitesi tespiti için indeksler geliştirmişlerdir. Kentler ve şehirler yaşam kalitelerinin artırılması ve belirli bir refaha yükseltilmesi için kısıtlı kaynaklara sahip olabilirler. Bu durumda şehirleri yönetenler ve karar vericiler bu kıt kaynakları etkin ve verimli kullanmaları sonucu vatandaşın yaşam kalitesine olumlu katkı sağlamış olacaklardır. Yine kaynakların etkin kullanılması, yeterli alt yapı ve ulaşım hizmetlerinin sağlanması, güvenli yaşam alanlarının oluşturulması, nitelikli insan kaynağının yetişmesi için eğitim kurumlarının varlığı, düzenli ve sağlıklı konut imknlarının oluşu gibi

faktörler küresel anlamda da diğer küresel kurumların ilgisini çekebilecek ve bu tür kentlerin, şehirlerin tercih edilmesi sağlanabilecektir (Güvenç, 1988).

Yaşam kalitesinden söz edilebilmesi için, sağlık, güvenlik, kişisel ve toplumsal gelişim, fiziksel çevre faktörleri gibi birçok ihtiyacın yeterli düzeyde karşılanmış olması gerekmektedir. Yine yaşam kalitesinin artırılması yönündeki çalışmalarda bu faktörler arasında ki ilişkiler araştırılır. Yaşam kalitesinin önemli faktörlerinden biri olan fiziksel çevre, şehir planlamacıları veya yerel yönetim yöneticileri tarafından üzerinde durulması gereken bir konudur. Yine diğer faktörler de kişisel iyi oluşun artırılması için ilgili kurumların ve karar vericilerin üzerinde çalışması gereken konulardır (Gürel-Üçer, 2009).

Shookner (1997) yaşam kalitesini toplumun ve bireyin gelişimine etki eden öznesel ve çevre koşulları ile değerlendirir. Öznesel faktörler bireyin psikolojik durumu, sağlık ve ekonomik refahı, sosyal yaşamı, eğitim durumu gibi unsurları içerirken, çevresel faktörler ise güvenlik, kentsel yaşam alanlarının yeterliliği gibi unsurları içermektedir. Kısaca yaşam kalitesi bireyin kendi içsellikteki ihtiyaçların karşılanması ve çevre koşullarının yeterliliğidir (Akt. Çolakoğlu, 2005).

Şehirlerde ve kentlerde yeşil alanların yeterliliği ve çokluğunun insanların yaşam kalitelerinin artmasına olumlu yönde etki yaptığını ortaya koyulmaktadır (Koramaz-Kısar, 2010). Günümüzde, belediyelerin ve yerel yönetimlerin şehirlerle ilgili düzenlemelerine vatandaşın yaşam kalitesi ve memnuniyetini içeren politikaların ilave edildiği görülmektedir (Koyuncu, 2011). Uluslararası yapılan çalışmalar, devletlerin ve ilgili otoritelerin kentsel ve çevresel düzenlemelerinde, vatandaşın yaşam kalitesinin artmasına yönelik değerlendirmeler yaptığını göstermektedir (Aydemir, 2008).

İzmir ili Esentepe Sağlık Ocağı Bölgesinde yaşayan 75 yaş üstü yaşlıların yaşam kalitesi ile ilgili yapılan değerlendirme çalışmalarında; depresyon, kronik hastalıklar, cinsiyet ve baston kullanımı yaşlıların yaşam kalitesini önemli derecede etkileyen risk etmenleri olarak değerlendirilmiştir. Yaşlanmayla birlikte bireyin fiziksel değişimleri ve yetersizlikleri, ağrıların oluşmaya başlaması ve artması, bilişsel bozuklukların ortaya çıkması ile birlikte sağlık tesislerine ve kurumlarına ulaşma kolaylığı ve kullanılabilirliği, aileye ilişkin konular, evlat ve eş durumları yaşam doyumunu etkileyen önemli değişkenlerdir (Sönmez ve Ark., 2007).

Ortak bir standart göstergenin olmadığı yaşam kalitesi direkt olarak ölçülebilen bir durum değildir. Toplumlardan topluma, kişiden kişiye değişen bir özelliği olmakla birlikte objektif ve subjektif olarak incelenebilmektedir. Bireylerin yaşam kalitesinin ölçülendirilmesi veya değerlendirilmesinde yaş, cinsiyet, gelir durumu, boş zaman değerlendirilmesi, sağlık ve eğitim durumu, medeni hal, sosyal destek ve kamu imkânlarından eşit oranda yararlanma, yaşanan mekânın ve konutun özellikleri ve iş hayatı bileşenlerinin etkili olduğu görülmektedir. Bu bileşenlerin, bireyin bulunduğu şartları itibari ile düşük veya yetersiz hissi uyandırdığı durumlar karşısında yaşam kalitesini düşürdüğü görülmektedir (Boylu, A., Paçacıoğlu, B.,2016).

Bireyin yaşamını oluşturan bileşenler yaşam kalitesini etkileyen unsurlardır ve hayatın her evresini kapsamaktadır. Çevresiyle etkileşim içerisinde yaşam sürdüren birey tüm olanaklardan en az eşit düzeyde olmak üzere yararlanmak ve fayda görme beklentisi içerisinde bulunur. Bunun için devlet ve toplumsal fayda sunan tüm kurum ve kuruluşların sunmuş olduğu hizmet ve olanakların tüm bireylerin eşit ölçüde yararlanabilme olanağının sunulması bireylerin yaşam kalitesinin artırılması yönünden önemli bir etkidir. Eğitim eşitliği, cinsiyet ayrımı yapılmaması, gelir düzeylerinin artırılmasına yönelik çalışmalar, insanların sağlığını tehdit eden durumların olmaması, sosyal yaşamlarına katkı sunan olanakların artırılması gibi planlı çalışmalar toplumda yaşayan bireylerin yaşam algılarını iyi yönde gelişmesini sağlayacaktır (Boylu, A., Paçacıoğlu, B.,2016).

Yaşam kalitesi, sırasıyla, yaşadığı kültür ve değer sistemleri bağlamında ve amaçları, beklentileri, standartları ve endişeleri ile ilgili olarak bireylerin yaşamdaki konumlarının algılanışını içermektedir (Damasio, Melo ve Silva, 2013). Her bir insan için sıralanan unsurların farklı bir içeriğe sahip olması, yaşam kalitesini ölçmenin zorluklarını meydana getirmektedir.

Hayatın sürdürüldüğü çevre, yaşam kalitesinin temel bileşenlerinden birisidir (OECD, 2011). Bu noktada çevre ile açıklanmak istenen fiziksel çevre olabileceği gibi bireyin yakınlarının oluşturduğu çevre de olabilir.

Yaşam kalitesi, çok geniş bir terimdir ve karmaşık yapıdaki bu kavramın içeriği yeni değildir. İyi yaşam, tarihin eski dönemlerinden beri insanoğlunun öncelikli amacı olmuştur. İyi yaşamın temel kalitesiyle ilgili sorular, zaman ve kültürlerdeki en büyük

düşünürlerin zihnini işgal etmiştir (Serinkan ve Kaymakçı, 2013). Tüm bunların bir araya gelmesiyle birlikte yaşam kalitesi kavramının ortaya çıkması söz konusu olmuştur denilebilir.

Yaşam kalitesi bireyin yaşamını bir bütün olarak değerlendirmesi sonucu ulaştığı iyi olma ve olumlu doygunluğu ifade eder. Bireyin sürdürmekte olduğu yaşamından aldığı doyum ve zevk, meşgul olduğu ve yaptığı iş ve eylemlerin çokluğu yaşam memnuniyetine olumlu etki etmektedir. Bununla birlikte yaşam memnuniyetine, yeme-içme, spor, müzik dinleme, fiziksel faaliyetler, doğa ile meşgul olma, okuma, kişisel gelişim, sosyal çevre edinme, cinsel faaliyet, sağlıklı beslenme, ruhsal ve bedensel iyi hissetme gibi faktörler olumlu etkiler sunmaktadır (Güler ve Emeç, 2006).

Mutluluğu getiren faktörlerin başında yaşam kalitesini yükseltmek gelir. Diğer bir ifadeyle mutluluğu sağlamak, geliştirmek ve artırmak için yaşam kalitesinin yükseltilmesi temel amaç olmalıdır (Çakıroğlu, 2007).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın içeriğini oluşturan; öznel iyi oluş, öz belirleme kuramı ve yaşam kalitesi ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamalara ilişkin yurtiçi ve yurtdışındaki araştırma ve özetlerine yer verilmiştir.

Literatür taramalarında, yetişkinlerde psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisinin, Türkiye’de bulunan bir kent bazında birlikte incelendiğine rastlanmamıştır. Fakat birlikte değerlendirdiğimiz bu kavramların ayrı ayrı ve farklı konularda çalışıldığına rastlanmıştır. Bundan dolayı; psikolojik ihtiyaç doyumu, yaşam kalitesi, mental iyi oluş ve geleceğe yönelik beklentiler konularında yapılan akademik çalışmalardan yurtiçi ve yurtdışında yapılan araştırmalar şeklinde ayrı ayrı bahsedilmiştir.

3.1. YURTIÇİNDE YAPILAN YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

3.1.1. Öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar

Mental iyi oluş, ülkemizde son yıllarda kullanılan bir kavram olduğundan dolayı bu yönde araştırmaların çok fazla olmadığını görüyoruz. Ok (2016), anlam arayışı eğitim programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisini incelemiştir.

Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisi Malkoç (2011) tarafından incelenmiştir. 24 üniversite öğrencisi dâhil edilerek yapılan araştırmada veri toplama aracı olarak "Öznel İyi Oluş Ölçeği", "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve "Beş Faktör Kişilik Envanteri (NEO-FFI)" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda deney grubundaki öğrencilerin lehine öznel iyi oluş ölçeğine göre ön test ve son test arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cenkseven (2004, üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmalarının dışadönüklük, nevrozizm, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkilerine, boş zaman etkinliklerine ve akademik durumlarına ilişkin hoşnutluk düzeyleri, cinsiyet, sosyo-ekonomik statü ve algılanan sağlık durumu tarafından ne oranda yordandığını belirlemek amacıyla araştırma yapmıştır. Araştırma evrenini 17-28 yaş aralığındaki 205

kız, 295 erkek toplam 500 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencileri arasında araştırma konuları dahilinde anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna varılmıştır.

Özer (2009), öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına olan etkilerini incelemiştir. Araştırma örneklemini olarak 404 kız, 234 erkek toplam 638 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmanın sonunda, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin alt boyutu olan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olmak ile öznel iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öznel iyi oluşu açıklamada ihtiyaç doyumunun büyük önem taşıdığı sonucuna varılmıştır.

Çağlayan-Tunç (2015), üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkilerini incelemiştir. 600 üniversite öğrencisini dâhil ederek yaptığı çalışmada sporun öznel iyi oluşa olumlu etki yaptığı sonucuna ulaşmıştır.

Uçan (2013), Kız-erkek lise öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada, bu öğrencilerin toplumsal konumu, risk alma ve göç değişkenleri ölçeğinde öznel iyi oluşları ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Mersin ilindeki farklı okullarda yapmış olduğu çalışma sonucunda, öğrencilerin toplumsal konumları gereği risk alma eğilimlerinin artması sonucu öznel iyi oluşlarında azalma olduğu sonucuna varmıştır.

Tatay (2015), parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin akademik başarı, öznel iyi oluş ve yalnızlık düzeylerini karşılaştırmalı olarak inceleyen betimsel bir çalışma yapmıştır. Örneklem yoluyla yapmış olduğu bu çalışmaya 162 erkek, 145 kız olmak üzere 307 öğrenciyi dâhil etmiştir. Tatay (2015) yapmış olduğu çalışma sonucunda parçalanmış ailelerin çocuklarının, parçalanmamış ailelerin çocuklarına göre öznel iyi oluş yönünden ve akademik başarı yönünden daha düşük seviyede olduğu sonucuna varmıştır.

Ok (2016), anlam arayışı eğitim programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etki derecesini araştırmış ve öğrencilerin son test puanlarının arttığı fakat katılımcı ve kontrol grubu öğrencilerinin son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varmıştır. Çalışma, 170 gönüllü öğrenciye öznel iyi oluş ölçeği uygulanarak yapılmıştır.

Göcen (2012), şükür etmenin psikolojik iyi olma ve dini yönelimle bir ilişkisi olup olmadığını tespit etmek için çalışma yapmıştır. Farklı yaş gruplarında 611 kişiyi baz

olarak yapılan bu çalışmada kadınların erkeklere göre şükretmekte daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Kadınların erkeklere göre daha yüksek şükürde buldukları konular sosyal çevresi ve sahip olma duyguları olurken, erkeklerin ise yaşam memnuniyeti yönünden kadınlara göre daha fazla şükür etme durumunda oldukları sonucuna varılmıştır. Evli insanların, bekâr insanlara göre, orta düzey gelire sahip insanların alt düzey gelire sahip insanlara göre daha fazla şükür ettikleri tespit edilmiştir. Göcen (2012) araştırmasının sonucunda kişinin dini yöneliminin psikolojik iyi olması ve şükretmesi ile ilgili olumlu ve anlamlı yönde ilişki gösterdiği sonucuna varmıştır.

Yılmaz (2013), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını cinsiyete, internet kullanımına, öğrenim görülen alan ve barınma biçimi gibi değişkenler çerçevesinde incelemiştir. 1927 üniversite öğrencisi temel alınarak yapılan bu çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre psikolojik iyi oluşlarının anlamlı bir biçimde farklı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine araştırmada, interneti ihtiyaçlar durumunda kullananlar ile problemlili kullananlar arasında anlamlı bir şekilde farklar tespit edilmiştir.

Tuzgöl-Dost (2004), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet durumu, okuduğu okul ve bölümden memnuniyet düzeyi, akademik başarısı, algıladığı ekonomik durumu, sağlık durumu, algıladığı ana-baba tutumu, fiziksel görünüşünden memnuniyet derecesi, dini değerleri gibi değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini 700 öğrenciyi çalışmasına dâhil ederek incelemiştir. Araştırmacı, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla kendisi tarafından geliştirdiği öznel iyi oluş ölçeğini kullanmıştır. Çalışma sonucunda, öğrencilerin öznel iyi oluş yönünden cinsiyetlerine ve fiziksel sağlıklarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Akademik olarak başarılı olan öğrencilerin, başarısız ve orta düzeyde başarılı düzeyde olan öğrencilere göre anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Ekonomik durum, anne-baba tutumu, fiziksel görünüm ve dini inanca bağlılık faktörlerinde ise öğrencilerin *öznel iyi oluş* yönünden değerlendirilmelerinde anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna varılmıştır.

Türkmen (2011), Öznel iyi oluşun yapısı ve ana-baba tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisini incelemiş ve özsaygının öznel iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğu sonucuna varmıştır.

Eraslan (2014), üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü

ve umudun aracı rolünü incelemiştir. Farklı üniversitelerden 610 öğrenci çalışma grubuna dâhil edilmiş ve analizler sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlığı ile depresif durumları arasında tam aracı rol, yaşam memnuniyeti ile psikolojik durumları arasında kısmi rol üstelendiği sonucuna varılmıştır.

Sağ (2016), bilişsel bir risk faktörü olan erken dönem uyumsuz şemaların ve bilişsel bir koruyucu faktör olan pozitif algının depresyon ve psikolojik iyilik hali ile ilişkisini ve psikolojik dayanıklılığın bu ilişkideki aracı rolünü incelemiştir. 18-30 yaş grubundaki 174 kadın ve 57 erkeğin örneklem grubuna dâhil edilerek yapılan çalışmada young şema ölçeği, pozitif algı ölçeği, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği, beck depresyon ölçeği ve warwick edinburg mental iyi oluş ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma sonucunda erken dönem uyumsuz şema alanlarının tamamında, depresyon pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiş ve pozitif algının, psikolojik ve ruh sağlığının risk faktörlerine karşı önleyici bir etken olduğu sonucuna varılmıştır.

Danişment (2012), okul yöneticilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini, mesleki deneyim süreleri, cinsiyetleri, yöneticilik yapma süreleri ve çalıştıkları okul düzeyleri açısından nasıl farklılıklar oluşturduğunu tespit etmek amacıyla çalışma yapmıştır. Kayseri il merkezi ve taşra ilçelerinde 2011-2012 Eğitim-Öğretim döneminde yapmış olduğu çalışmaya 34 kadın, 204 erkek olmak üzere toplam 238 okul yöneticisi katılım göstermiştir. Araştırmanın sonucunda, kadın yöneticilerin psikolojik iyi oluş, çevresel hâkimiyet iyi oluş ve öz kabul iyi oluş boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu, çalışma kapsamında bulunan diğer değerlendirmelere göre okul yöneticilerinin yüksek iyi oluş puanlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çelik (2008), 2006-2007 öğretim yılında Konya ili, Selçuklu ilçesinde bulunan 18743 lise öğrencisini temel alan bir çalışma yapmıştır. Çalışma kapsamında lise öğrencilerinin cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği, duygusal zekânın alt boyutları olan; kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, stresle başa çıkma, uyumluluk, genel ruh durumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki ve duygusal zekanın öznel iyi oluş üzerinde etkisi olup olmadığını incelenmiştir. 236 kız, 249 erkek; toplam 485 öğrencinin dâhil edildiği çalışma bulgularına göre lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyetlerine ve sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

İlhan (2005), mizah tarzlarının öznel iyi oluş üzerindeki rolünü incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışma grubuna üniversitelerde eğitim gören 154 erkek, 300 kız toplam 454 öğrenci dâhil edilmiş olup, çalışma sonucunda mizah tarzlarının, iyi oluşu çok düşük düzeyde açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Eryılmaz ve Ercan (2011), cinsiyet, yaş ve kişilik özellikleri faktörlerinin öznel iyi oluşa yönelik etkilerini ölçmek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. 14-45 yaş aralığında, 372 kadın, 327 erkek olmak üzere toplam 699 kişiyi örneklem grubuna dahil ederek, yapmış oldukları çalışmanın sonucunda, cinsiyetin bireyin öznel iyi oluşuna yönelik anlamlı bir etki etmediği, çalışma kapsamındaki yaşı yüksek olan bireylerin öznel iyi oluş ortalamalarının yaşı düşük olan bireylere göre daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Tuzgöl-Dost (2010), üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve öznel iyi oluşları ile ilgili araştırma yapmıştır. Araştırmasına, Türkiye’de 403 öğrenciyi ve Güney Afrika’da 400 öğrenciyi, toplamda 803 öğrenciyi dâhil etmiştir. Araştırmanın sonucunda Türkiye’de öğrenim gören öğrencilere göre, Güney Afrika’da öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyum ve öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Göcen (2013), yapmış olduğu çalışmada, psikolojik iyi olma yönünden kadınlar ve erkekler arasında bir fark olmadığını tespit etmiştir. Fakat dini yönelimler bireyin psikolojik iyi oluşuna, hayatının daha anlamlı olmasına, kendini kabulüne ve bireysel gelişimine olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Göcen (2013) bu çalışmayı 17-60 yaş aralığında bulunan kadın ve erkeklerden oluşan 611 kişi örnekleme dahil ederek pozitif psikoloji kapsamında, yetişkinlerin psikolojik iyi olmalarına dini yönelimlerinin etkisini incelemek amacıyla yapmıştır.

3.1.2. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili araştırmalar

Psikolojik ihtiyaç doyumu ile ilgili Toprak (2014) ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu incelemiştir. Araştırmanın sonucunda psikolojik sağlamlığın ve psikolojik ihtiyaç doyumunun, yaşam doyumunu ayrı ayrı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çıkrıkçı (2015), öz-belirleme kuramı doğrultusunda açıklanan ihtiyaç doyumunun olumlu yönelimler üzerindeki etkisini bağlanma stilleri açısından değerlendirmiştir. Araştırma nicel araştırma temeline göre yapılmış ve çalışma grubunda 821 üniversite

öğrencisi görev almıştır. Benlik saygısı ölçeği, yaşam doyumu ölçeği, yaşam yönelim testi, genel aidiyet ölçeği, yaşam amaçları belirleme ölçeği, ihtiyaç doyumu ölçeği ve üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği kullanılarak yapılan çalışma sonucunda aidiyet algısının yaşam amaçları üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Yeter (2016), yakın ilişki içerisindeki bireylerin bağlanma kuramı çerçevesinde öne sürülen bağlanma stilleri ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılama düzeyleri alt boyutları ile (özerklik, yeterlilik, ilişkisellik) incelemiştir. Çalışma romantik ilişki içerisinde olan 300 üniversite öğrencisi kapsamında yapılmış olup veri toplama araçları olarak ilişki ölçeği, çok boyutlu kıskançlık ölçeği ve ihtiyaç doyumu ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın değerlendirilmesinde, romantik ilişki içerisinde bulunan öğrencilerde, güvenli bağlanma durumunda kıskançlık seviyesinin düşük olduğu, güvensiz bağlanma durumunda ise yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Özen (2016), Tian, Han ve Huebner (2014) tarafından geliştirilen, ergen öğrencilerin okuldaki temel psikolojik ihtiyaçları ölçeği'nin (EÖOTPIÖ) Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Özen (2016) bu çalışma kapsamında, ergen öğrencilerin okul ortamındaki temel psikolojik ihtiyaçları ile algıladıkları okul sosyal iklimi arasındaki ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği Türkçe forumunun güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, öğrencilerin okul ortamında temel psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesi yönünde okul sosyal iklimi kapsamında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

İlhan (2009), 14 üniversitede eğitim gören 1474 öğrenciyi kapsayan, üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları ve amaç-benlik uyumlarının ihtiyaç doyumunu ve öznel iyi oluşu ne düzeyde etkilediğini incelemiştir. Çalışmalar sırasında verilerin toplanmasına yaşam amaçları ölçeği, olumlu-olumsuz duygu ölçeği, yaşam doyum ölçeği, ihtiyaç doyum ölçeği ve amaç motivasyon ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre çekicilik ve fiziksel görünüme daha fazla önem verdikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin psikolojik ihtiyaç doyumu ile öznel iyi oluşları anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Yasul (2016), temel psikolojik ihtiyaçların ilişki kurma, özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarının alt boyutlarında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla bir

çalışma yapmıştır. 542 Beden eğitimi, spor öğretmenliği ve antrenörlük bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencileri örneklem alınarak yapılan araştırma sonucunda, kişilerin cinsiyeti, aile yapısı, kardeş sayısı, anne ve babasının eğitimi gibi durumlar temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları ile birlikte değerlendirildiğinde anlamlı bir fark olmaz iken, spor yapanlar ile yapmayanların, çocukluğunu geçirdiği yer-bölge durumuna, ailenin tutumlarına göre ve okunulan üniversite-bölüme göre anlamlı fark olduğu sonucuna varılmıştır.

Yarkın (2013), Bireylerin toplum içerisinde gelişimlerini ve toplumla etkileşimin sürdürürken temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulması ve bu süreç devam ederken sosyal çevrenin bu sürece sunduğu katkı kapsamında, bireyin partneri tarafından temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi ve ilişki doyumuna katkısını incelemiştir. Çalışma grubuna ilişki süresi en az bir yıl olan 204 çift dâhil edilmiş, veri toplama araçları olarak temel psikolojik ihtiyaçlar, duygusal iyi oluş ve ilişki değerlendirme ölçekleri kullanılmıştır. Yapılan analizlerden sonra, temel psikolojik ihtiyaçların bir alt boyutu olan özerklik ihtiyacının karşılanma düzeyi yükseldikçe partnerler arası ilişki doyumunun arttığı sonucuna varılmıştır.

Durmaz (2012), 10. sınıf öğrencilerinin matematik öğrenme süreçlerinde, temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerini, motivasyonel durumlarının, içe yansıtılması ile öğrenme ile kaygı seviyeleri arasındaki ilişkileri belirlemek için çalışma yapmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda; motivasyonel düzenlemelerdeki özerk karar arttıkça, matematik kaygısı arasındaki korelasyon değerlerinin azaldığı ve motivasyonel düzenlemeler ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmışlık düzeyleri arasındaki korelasyon değerlerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Türk (2013), akademisyenlerin temel psikolojik ihtiyaç düzeyini belirlemek ve bu ihtiyaçları kişisel ve mesleki özelliklerine göre incelemek amacıyla özel ve devlet üniversitelerinden toplam 156 akademisyeni dahil ederek bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın sonucunda, akademisyenlerin temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutları olan özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılandığı, görevin yapıldığı yer, cinsiyet, mesleki kıdem, yönetsel görevin olma durumu ve gelir düzeyinin bu ihtiyaçları farklılaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Türkdoğan (2010), üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin, öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolünü inceleyen bir çalışma yapmıştır. Pamukkale Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim gören 627 öğrenci olarak belirlediği çalışma örneğinde öğrencilerin temel ihtiyaçlar doyumuna ilişkin algılarının cinsiyete, sınıf düzeyine, barınma durumuna, yerleşim birimine, ailenin gelir düzeyine, algılanan ekonomik doyuma ve eğitim programına ilişkin yapılan seçimin niteliğine göre anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca; öğrencilerin temel ihtiyaçlara ilişkin algıladıkları doyumun, tüm ihtiyaç boyutlarında öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Bununla birlikte, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyinin daha güçlü yordayıcıları oldukları sonucuna varılmıştır.

2.1.3. Yaşam kalitesi ile ilgili araştırmalar

Literatür taramalarında yaşam kalitesi ile ilgili şehirlerde ve kentlerde yaşayan bireylerin yaşam kalitelerini etkileyen faktörler üzerine çok sayıda çalışmalar yapıldığına rastlanmaktadır.

Kısar-Koramaz (2010), yaşam kalitesinin yükseltilmesinde yeşil alanların insanlar üzerinde etkisine ölçen bir araştırma yapmıştır. Çalışma kapsamında kent planlamasına, yeşil alan ve rekreasyon alanlarının kolay kullanılabilir ve erişilebilirliğini insan faktörü çerçevesinde değerlendirmiştir. Şehirlerde bulunan yeşil alanların, buralarda yaşayan insanlar üzerinde, iyi oluşlarına ne derecede etki ettiğini sorgulamıştır. Sonuç olarak yeşil alanların insanın yaşam kalitesine olumlu etki yaptığını kanıtlamıştır.

Korkmaz-Erdoğruca (2012), kişinin tanrı ile kurduğu iletişim ve bunun psikolojik iyi olma hali ile ilgili ilişkisini, tanrı ilişkisinin psikolojik iyi olma ile nasıl bir işlevi olabileceğine yönelik bir çalışma yapmıştır. 17-41 yaş arasında ki 466 kadın, 260 erkek toplam 727 kişi baz alınarak yapılan araştırma sonucunda kadınların erkeklere göre Tanrı'ya güvenli bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca; tanrıya kaygılı bağlanma, ölüm kaygısı, tanrı ile ilişkiler ve boyun eğiciliğin ise psikolojik iyi olma ile negatif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Aydın (2011), 45-59 yaş grubundaki kadınların sağlık durumunu ve yaşam kalitesini değerlendirmek ve yaşam kalitesine etki eden faktörleri belirlemek amacıyla

çalışma yapmıştır. Çalışmaya dahil edilen kadınların yaş ortalamaları 50,7 olarak tespit edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen kadınların eğitim durumu, sosyal güvence varlığı, düzenli gelir durumu, kronik hastalık hali, düzenli ilaç kullanımı ve menopozal yakınmaları yaşam kalitesini anlamlı olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Aba (2009), sağlık sektöründe çalışan kişilerin iş yaşam kalitesi ve motivasyon düzeylerinin belirlenmesi, iş yaşam kaliteleri ve motivasyonları arasındaki ilişkilerin ortaya konması ve iş yaşam kalitesinin motivasyon üzerine etkisinin belirlenmesi amacıyla bir çalışma yapmıştır. Örneklem grubuna Uşak ilinde ki sağlık sektöründe çalışan toplam 458 kişi dâhil edilmiştir. Çalışma sonucunda, çalışanların iş yaşam kalitesi ve motivasyon düzeylerinin belirlenmesinde, yaptıkları iş karşılığında elde ettikleri ücret ve diğer ekonomik kazançların ön plana çıktığı, şu andaki iş yerlerinde çalışmaktan ve iş arkadaşlarıyla ilişkilerinden memnun oldukları bulgularına ulaşılmıştır. Ayrıca iş yaşam kalitesi ile motivasyon faktörleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Tunç (2011), zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin yaşam kalitesini etkileyen etmenleri inceleyen bir çalışma yapmıştır. Yapılan çalışma sonucunda zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin büyük bir çoğunluğunun ev hanımı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca; zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin yaşam kalitelerinin en yüksek olduğu alanlar olarak, sosyal destek, insan ilişkileri ve cinsel yaşam olurken, en düşük yaşam kalitesi durumunda oldukları alanlar ise sosyal baskıyı içeren çevresel yapı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özmete (1997), değerlerin yaşam kalitesi üzerindeki rolünün ölçümlendirilmesi amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışma kapsamında; bireyin toplumsal değerleri, aile değerleri, mutluluk ve yaşam biçimi gibi birçok faktör değer sistemi üzerinden incelenmiştir. Çalışma örneğine dâhil edilen kadın ve erkekler, en fazla güven duygusu, dostluk, arkadaşlık, dürüstlük ve doğruluk gibi yaşam kavramlarına önem verirken, müzik, edebiyat ve sanatsal çalışma alanları ise en az önem verdikleri faaliyet alanları olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca araştırmaya katılan kişilerin; yaşam kalitesini ve yaşam tatminini ülke yönetimi, yerel yönetimler, ekonomik yapı, dostluk, arkadaşlık, boş zaman, aile yaşamı gibi, sağlık ve insanlar arasındaki ilişkilerin etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Hamurcu (2011), ergenlerin psikolojik ihtiyaçları, yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluş durumlarının bazı özlük niteliklerine göre farklılaşma durumu ve psikolojik ihtiyaçlar, yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki durumunu inceleyen bir çalışma yapmıştır. Çalışmada Kayseri il merkezinde bulunan 1250 ergen öğrenci örneklem olarak alınmıştır. Çalışma sonucunda ergenlerin cinsiyetleri, devam ettikleri okul türleri, anne-baba eğitim durumları ile özerklik ihtiyaçları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Demiral (2001), İzmir ilinde yaşayan yaş ortalaması 28,9 olan 201 işsiz ve 144 çalışan kişi üzerinde, çalışanlarda ve işsizlerde yaşam kalitesine etki eden etmenler ve yaşam kalitesi düzeylerinin karşılaştırılması ile ilgili bir araştırma yapmıştır. Araştırma bulgularına göre çalışan bireylerle çalışmayan bireylerin mental sağlık durumları arasında anlamlı bir fark saptanmadığı, işsiz olan bireylerin, çalışan bireylere göre fiziksel sağlık durum ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ünal (2016), büyük ve küçük şehirlerde yaşayan bireylerin yaşam kaliteleri ve mutluluk düzeylerinin ahlaki olgunluk düzeylerini karşılaştırarak değerlendirmesini amaçlayan bir çalışma yapmıştır. Çalışma İstanbul ilinde, Marmaris ve Yatağan ilçelerinde yaşayan toplam 500 birey örneklem olarak baz alınmıştır. Çalışma sonucunda büyükşehirlerde yaşayan bireyleri, şehrin trafik yoğunluğu, kalabalıklığı, güvenlik ve kişiler arası ilişkilerin zayıf olması olumsuz yönde etkilerken, iş, sağlık, eğitim, kültür ve teknolojik olanakların olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Küçük şehirler ise sakin, temiz olması nedeniyle buralarda yaşayan bireylerin olumlu etkilendikleri yönler olurken, büyük şehirlerde yaşayan bireylere göre yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Büyük ve küçük şehirlerde yaşayan bireylerin ortak özellikleri ise yaşam ve ahlaki olgunluk düzeylerinin artması ile birlikte umutlu olma düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Uzun (2016), Türkiye’de yaşayan yaşlıların yaşam doyumu ve kalitesi ile ilgili günlük aktivitelerinin ilişkisini değerlendirmek ve yalnızlığın bu ilişkideki rolünü tespit etmek için bir çalışma yapmıştır. 65-88 yaş aralığında bulunan toplam 109 yaşlı kişi baz alınarak yapılan çalışmanın sonucunda; kişilerin günlük aktivitelerini yerine getirirken yaşam doyumu ve yaşam kalitesi yönünden olumlu yönde etkilenirken, kendilerini yalnız hissetmeleri ise olumsuz yönde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Gülcan ve Bal (2014), genç yetişkinlerde yaşam doyumu ve mutluluk üzerindeki iyimserliğin etkisini incelemek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Çalışmalarında 225 kadın ve 169 erkek olmak üzere 394 genç yetişkini temel alarak yapmış oldukları çalışmada iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu üzerinde pozitif doğrultuda ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Gülcan ve Bal çalışmalarında insan yaşamının iyi oluşu, mutluluk ve yaşam doyumu ile ilgili yapılan çalışmaların ülkemizde az olduğuna vurgu yaparak bu tür çalışmaların artırılmasına yönelik eleştiride bulunmuşlardır.

Erbil Demir (2016), çalışan ve evli bireylerin çalışma yaşam kalitesinin evlilik uyumuna etkisini inceleyen bir çalışma yapmıştır. Araştırma örneklemini olarak 184 kadın ve 206 erkek olmak üzere 400 kişiyi baz alarak yaptığı çalışmada kişileri sosyo demografik değişkenler olan cinsiyet, yaş, çalışma süresi, eğitim düzeyi, yaptığı görev, çocuk sayısı ve aylık gelir durumuna göre incelemiştir. Çalışmanın sonucunda bireylerin; cinsiyet, yaş, evlilik süresi ve evlenme yaşı ile ilgili çalışma yaşam kalitesi arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. Buna karşın kişilerin eğitim düzeyi, eşlerinin eğitim düzeyi, işyerinde yaptıkları görev ve görevlendirme şekilleri, haftalık çalışma saatleri ve çalışma süreleri, aylık gelirleri, evlenme şekilleri ve çocuk sayısı gibi faktörler çalışma yaşam kalitesi puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

4.1. YURTDIŞINDA YAPILAN YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Psikolojik alanda çalışma yapan kuramcılar ve uygulamacılar daha çok insanların iyi oluşlarından uzak durarak, psikopatolojik yönleriyle ilgilenmeyi tercih etmişlerdir. Bu alanda zaman harcayan insanlar, ruh hali bozuk bireylerin sağlığına kavuşmaları yönünde ortak kararlara daha kolay ulaştığı görülmektedir. Psikolojik sağlık ve daha iyi olma eğilimi ise bireyin ruh halinin normal olduğudur. Fakat bu durum bireyin kaygılı, depresif olmayacağı anlamına gelmemelidir. Psikolojik sağlıkla ilgili araştırmalar incelendiğinde bu sayının oldukça çok olduğunu ifade etmek mümkündür. Bireyin psikolojik sağlığı ile ilgili Jung, Adler, Freud, Horney, Erikson, Sullivan, Fromm, Rogers, Maslow, Allport, Ryff ve Kinnier gibi çok sayıda kuramcı psikolojik iyi oluşla ilgili çalışmalar yapmış ve kuramlarını açıklamışlardır. Jung, bireyin yaşamı boyunca bireyleşme sürecinin devam edeceğini ve birey olmasının temelini, yaşamı boyunca içinde bulunduğu yaşam aşamalarını gerçekleştirilmesi ile mümkün olacağını belirtmiştir. Freud ve Adler'in

psikolojik sağlığa bakışı benzerlik göstermektedir. Adler, bireyin psikolojik sağlının temelini bireyin yaşamındaki üç temel unsura dayandırmıştır. Bu temel unsurları ise bireyin bulunduğu toplum, bireyin mesleği, aşk ve evlilik hayatının olmasına bağlamıştır. Horney, bireyin gerçek benliğini yaşayabilmesinin psikolojik sağlığı için daha önemli olduğuna vurgu yapmıştır. Erikson, ego kavramının yaşamın belirli evrelerinde yaşa ve bireyin içerisinde bulunduğu duruma göre değiştirdiğini belirtmiş ve her dönemin önceki dönemlere göre şekillendiğini ileri sürmüştür. Kişiler arası ilişkiler kuramını öne süren Sullivan bireylerin davranış problemlerinin altında ilişkilerin yattığını belirtmiştir. Fromm, insanın varoluşunu özgür olmasıyla birlikte değerlendirmiş ve insanın özgürlük davranışlarının içgüdüsel egemenliğinden kurtulmasını içerdirdiğini vurgulamıştır. Rogers, psikolojik sağlığı yerinde olan insanların tam işlev içerisinde olan insan olduğuna tanımını yapmıştır. İhtiyaçlar hiyerarşisi ile adından sıkça sözettiren Maslow da Rogers'le aynı görüşü paylaşarak psikolojik olarak sağlıklı bireyin, kendini gerçekleştirmekte olan birey olduğuna vurgu yapmıştır. Allport, insanın olgunlaşmasını psikolojik sağlığı ile paralel değerlendirmektedir. Allport, ayrıca psikolojik sağlıklı insanın özelliklerini benlik kapsamının genişliği, merhametli oluşu, sevgi dolu ilişkiler kurabilmesi, gerçekçi olma, duygusal güvence, kendini kabul etme ve içgörü sahibi olma şeklinde açıklamaktadır. Kinnier, mutluluğun psikolojik iyi olmanın ölçütlerinden biri olmadığını fakat psikolojik sağlık ile öznel iyi olmanın mutluluğun artması yönünde bir eğilimi olduğunu belirtmektedir. Ryff, psikolojik iyi olmayı, olumlu-olumsuz duygu ve yaşam doyumunun birleşiminden daha çok bireyin yaşama tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapı olduğuna vurgu yapmıştır (Cenkseven, 2004).

4.1.1. Öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar

Literatür taramalarında öznel iyi oluşu açıklayan kuramlar ve bu alanda yapılan çok sayıda çalışma olduğuna görölmektedir. Bu başlık altında; erek kuramı, etkinlik kuramı, yukarıdan aşağı ve aşağıdan yukarı kuramlar, mutluluğu anlamlandırma yaklaşımı, çok yönlü uyumsuzluk kuramı, uyum kuramı ve psikolojik iyi oluş kuramının ortaya çıkışları ve bu kuramların açıkladığı görüşler ile ilgili açıklayıcı bilgiler verilmektedir.

İlk kez 1960 yılında Wilson tarafından ortaya atılmış olan erek kuramı'na göre birey kendini mutlu hissedebilmesi için yaşamına ilişkin amaçlarını gerçekleştirmiş

olmalıdır (Yarkın, 2013). Birey, hedeflediği amaçlara ulaştığında mutlu olacağına inandığı için bu süreçte önüne çıkan engellerin ve zorlukların üstesinden daha kolay gelebilecektir (Malkoç, 2011). Öznel iyi oluşu yüksek bireyler amaçlarını ve başarı olasılıklarını daha yüksek görmekte iken, öznel iyi oluşu düşük olan bireyler ise kendi içinde daha çok çatışma içerisinde olmaktadır (Çağlayan-Tunç, 2015).

İlk çağlarda etkinlik kuramı'nın öncüsü olarak kabul edilen Aristoteles, zevk alınarak yapılan bir etkinliğin yolunun mutluluğa çıktığını savunmuştur (Malkoç, 2011). Etkinlik kuramının öncüsü Csikszentmihalyi (1982) ise öznel iyi oluş ile etkinlik ilişkisini gösteren bir formül üretmiştir (Çağlayan-Tunç, 2015). Etkinlik kuramları içinde bulunan akış kuramı ise en fazla dikkat çeken kuram olarak kabul edilmektedir. Akış kuramına göre, birey sahip olduğu beceriler ile yaptığı etkinliğin örtüşmesi durumunda bu etkinlikten keyif alacak ve mutlu olacaktır (Malkoç, 2011; Yarkın, 2013).

Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramı ise Wilson (1967)'in *“bireyin temel ve evrensel ihtiyaçları vardır ve bireyin sahip olduğu yaşam koşulları bu ihtiyaçları karşılamaya yeterse, birey mutlu olur”* görüşüne dayanmaktadır (Yarkın, 2013). Bu kurama göre bireyin yaşamındaki iş, aile, arkadaşlık, okul ve sosyal çevre gibi önemli alanların öznel iyi oluşuna doğrudan etki eden faktörler olduğu kabul edilip ve bireyin mutluluğu bu alanlarla ilgili yaşanmışlığa bağlıdır (Malkoç, 2011). Tavandan tabana kuramı olarak tanımlanan bu kurama göre insanlar, olayları olumlu yönde değerlendirdiğinde mutlu, olumsuz yönde değerlendirdiğinde ise mutsuz eğiliminde olacaklardır (Çağlayan-Tunç, 2015; Yarkın, 2013).

Wilson (1960), öznel iyi oluş kavramı ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada mutlu insanların sahip oldukları özelliklere ilişkin genel bir çalışma yapan Wilson, sonuç olarak, mutlu insanların “her iki cinsiyetten genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi kazanan, dışadönük, iyimser, kaygısız, dindar, evli, yüksek benlik saygısına, yüksek iş gücüne, mütevazî amaçlara sahip, zeki insanlar” oldukları sonucuna ulaşmıştır (Akt. Uçan,2013).

Mutluluğu anlamlandırma yaklaşımı ise Lyubomirsky (2001) tarafından ortaya atılmıştır. Bu yaklaşım yukarıdan aşağı kuramını temel alarak oluşturulmuş bir model olurken aynı zamanda aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramlarını bütünlendiren bir yapıdadır. Bu kuram yaşam, bireyin diğer bireylerle objektif yaşam koşullarını nasıl

algıladığını ve bu algı üzerindeki etkisini nasıl yorumladığını ifade etmektedir. Bu kurama göre, bireyler yaşam koşullarını olumlu yorumladığı ve iyimser yaklaşım gösterdiği sürece daha mutlu olmaktadır (Malkoç, 2011).

Michalos (1985), çok yönlü uyumsuzluk kuramını ortaya atmıştır. Bu kurama göre birey, içinde bulunduğu koşulları kendisine ölçüt aldığı kişilerle karşılaştırmakta ve bu sonuca göre mutluluk derecesini belirlemektedir. Birey belirlediği standartların üzerine çıkması durumunda mutlu olmaktadır. Mutluluk derecesini ise amaçları, hedefleri, geçmiş yaşantısı ve sahip olduğu değerler bütünü ile değerlendirmektedir. Sosyal karşılaştırma kuramı, çok yönlü uyumsuzluk kuramının en önemli kuramlarından biridir. Sosyal karşılaştırma kuramına göre bireyler sahip olduğu koşulları belirlediği standartlar ile karşılaştırmakta ve sonuca göre koşullar daha kötü ise kendisini mutsuz olarak ifade etmektedir (Malkoç, 2011).

Öznel iyi oluşu açıklayan kuramlardan biride uyum kuramıdır. Bu kurama göre, birey yeni bir olay veya gelişmeyle karşılaştığında gösterdiği tepki ve bu tepkinin zamanla bireyin olaya uyum sağlaması ile birlikte azaldığına vurgu yapılmaktadır. Bireyin ilk karşılaştığı durum, bireyin mutlu veya mutsuz olmasını sağlayacaktır. Fakat zaman içinde bireyin bu olaya uyumu ile birlikte duygu yoğunluğu azalacaktır (Malkoç, 2011).

Ryff (1995), psikolojik iyi oluş kuramının temelini birçok kuramcının kuramlarını temel alarak atmıştır. Bunlar; Erikson (1959)'ın psikososyal gelişim kuramı, Bühler (1935)'in temel yaşam eğilimleri, Neugarten (1973)'in yaşlılık ve yetişkinlik dönemindeki kişilik değişimleri, Maslow (1968)'un kendini gerçekleştirme, Rogers (1961)'in tam kapasiteyle fonksiyonda bulunan birey, Jung (1933)'un bireyselleşme ve Allport (1961)'un olgunluk, Jahoda (1958)'nın ruh sağlığı ve Birren'in kişiliğin yönetsel süreçleri kavramlarıdır. Psikolojik iyi oluş kuramına göre, psikolojik iyi oluş insan hayatındaki olumlu özelliklerin oluşu ve psikolojik problemlerin yokluğu anlamına gelmektedir (Malkoç, 2011). Bu kurama göre birey, kendi potansiyellerinin farkında olması diğer insanlarla ilişki kalitesinin belirlenmesinde çok önemlidir. Bireyin kendini olumlu değerlendirmesi, çevresine pozitif yönde bakması ve ilişki sınırlılıklarını kendinden emin bir şekilde belirlemesi, özerk olarak hareket etmesi bireyin psikolojik iyi oluşunun sonucu ve iyi oluşun sürekliliğini sağlayan bir durumdur (Çağlayan-Tunç, 2015).

Witter, Stock, Okun ve Haring (1985), yetişkinlerde din ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre din ve öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmanın diğer bulgularına göre dini aktiviteleri düzenli olarak yerine getiren bireylerle, getirmeyenlere göre din ile öznel iyi oluş ilişkisinin daha güçlü olduğu, ayrıca yaşlıların gençlere göre din ile öznel iyi oluş arasında ki ilişkinin daha güçlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diener (1995), farklı 55 ülkede kolej öğrencilerinden oluşan geniş bir örneklem grubu üzerinde araştırmalar yapmıştır. Araştırma bulgularına yüksek gelir düzeyi, bireycilik, insan hakları ve sosyal eşitlik değişkenlerinin birbirleriyle ve öznel iyi oluşla güçlü bir ilişki içinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. McCann (2010) Amerika'daki eyaletlerde sigara içme yaygınlığının öznel iyi oluş, kişilik ve demografik değişkenlerle ilişkilerini araştıran bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın neticesinde, öznel iyi oluş ile sigara içme yaygınlığı arasında ters yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Morrison, Tay ve Diener (2011) tüm dünyayı temsil edebilecek boyutta, öznel iyi oluş ile ulusal memnuniyet arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucuna göre ulusal memnuniyet, bireysel düzeyde yaşam doyumunun pozitif yönde bir belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan (1995) öznel iyi oluş ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi gösteren araştırmalar yapmışlardır. Araştırmanın sonucunda, kadınların mutluluk ve yaşam doyum düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Tay ve Diener (2011), ihtiyaçların gerçekleşmesi ile ilgili 123 ülkeyi kapsayan bir çalışma yapmışlardır. İhtiyaçların gerçekleşmesi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışma sonucunda ihtiyaçların karşılanması ile öznel iyi oluş arasında sürekli bir ilişki olduğu bulgularını tespit etmişlerdir (Akt.Uçan, 2013).

4.1.2. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili araştırmalar

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, öznel iyi oluşun başında gelen faktörlerden biridir. Temel ihtiyaçlar yeterli derecede doyurulduğunda birey kendini daha mutlu hissedecek ve öznel iyi oluş düzeyi artmış olacaktır (Yarkın, 2013). Bu bölümde, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öz-belirleme kuramı çerçevesinde yurtdışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Edward Deci ve Richard Ryan tarafından geliştirilen öz-belirleme kuramı, diğer bir ifadeyle içsel süreçlere odaklanan motivasyon ve kişilik kuramı uzun yıllardır çok

yönlü çalışmalar yapılarak etki alanı genişletilmiştir. Farklı disiplinlerde sıklıkla başvurulan bir kuram olan öz-belirleme kuramı siyaset, hukuk, eğitim ve psikoloji bilimi gibi hayatın birçok alanında ki sistemlerle ilişkilendirilmektedir. Öz-belirleme kuramı, toplumların ve kişilerin kendini yönetme hakkı, özgürlüğü, bağımsızlığı gibi yaklaşımlarıyla demokratik yaklaşımın içerisinde önemli bir faktör konumundadır (Çıkrıkçı, 2015).

Hui ve Villareal'in (1989) Çin de öğrenciler üzerine bir çalışma yapmıştır. Yaptığı çalışmada toplulukçu kültürlerde yetişen kişilerin, bireyci kültürlerde yetişen kişilere göre özerkliğe daha az ihtiyaç duydukları sonucu elde edilmiştir. Amerika'da eğitim gören öğrenciler üzerine yapılan başka bir çalışmada ise toplumcu kişilerin bireyci kişilere göre az özerkliğe ihtiyacı olduğu tespit edilmiştir. Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan (2003)'ın yaptığı çalışmada, iyi oluş ve özerklik, bireycilik ve toplulukçuluk açısından incelenmiş özerklik ile iyi oluş arasında olumlu bir ilişkinin olduğu sonucuna varmışlardır. Bu sonuçlara göre, kişinin toplumcu veya bireyci olmasından ziyade özerk olabilme durumu iyi oluş düzeyini belirleyen bir faktör olduğu görülmektedir. Bu değerlendirmelere göre özerkliğin psikolojik ihtiyaçların doyumunda önemli bir ölçüt olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır (Yarkın, 2013).

Deci, La Guardia, Moller, Scheiner ve Ryan (2006) özerklik desteğinin algılanması, daha fazla gereksinim giderme, duygusal güven, güvenli bağlanma, çift uyumu ve muhatap olunan kişiyi kendi benliğine dâhil etmekle ilişkilendirmesi yönünde çalışma yapmışlardır. Yapılan bu çalışmanın sonucunda partnerlerin hissettiği özerklik desteğinin, ilişkinin niteliğine ve refahına olumlu katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır (Akt. Yarkın, 2013).

Diseth, Danielsen ve Samdal (2012), ergenler üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Yapısal eşitlik modellemesinden yararlanarak yaptıkları çalışmada, ihtiyaç doyumu, öz-yeterlilik, başarı yönelimleri, yaşam doyumu ve akademik başarı arasındaki etkileşimi incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucu, özerklik ihtiyacı, yeterlilik ihtiyacı ve ilişkili olma ihtiyacı ile öz-yeterlilik, öğrenme yönelimleri, yaşam doyumu ve akademik başarı arasında anlamlı ilişki olduğu bulgularına erişmişlerdir. Fakat yeterlilik ihtiyacı ile performans yönelimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, yol analizi bulgularına göre ise, ihtiyaç doyumu bileşenlerinin öz-yeterlilik ve başarı yönelimleri üzerinde doğrudan bir etki olduğu tespit edilmiştir (Çıkrıkçı, 2015).

Milyavskaya ve diğerleri (2009), temel psikolojik ihtiyaçların iyi oluş ve iyi oluş bileşenleri üzerindeki etkisini araştırmak için bir çalışma yapmışlardır. Çalışma sonucunda;

temel psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşamın farklı alanlarında algılanan iyi oluş üzerinde etkili olduğu ve psikolojik ihtiyaç doyumunun okul yaşamına uyum sürecini kolaylaştırdığı yönünde bulgular elde edilmiştir (Çıkrıkçı, 2015).

Molix ve Nichols (2013), toplumsal saygı ve iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Çalışma sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçlar ile iyi oluş ve toplumsal saygı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Çıkrıkçı, 2015).

Sheldon, Ryan ve Reis (1996), yaptıkları çalışmada psikolojik ihtiyaçların doyum noktasına ulaşmasındaki günlük değişimleri kişilerin kendi içinde ve diğer bireyler arası ilişkilerde öznel iyi oluşlarını hangi düzeyde etkilediklerini ölçmek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Çalışmanın sonucunda; bireylerin günlük yaşamlarında temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını karşıladıkça olumlu duygu ve enerjik düzeylerinin yükseldiği ve daha az olumsuz duygu düzeylerine sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer bir çalışma yapan Reis, Sheldon, Gable ve Ryan, (2000) ise kişilerin günlük ihtiyaç duydukları temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin artması sonucu olumlu duygu düzeylerinde artış, olumsuz duygu düzeyleri ile psikosomatik sıkıntılarında önemli derecede azalma olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Akt. İlhan ve Özbay, 2010).

4.1.3. Yaşam kalitesi ile ilgili araştırmalar

Toplumsal veya bireysel refahın tanımlayıcısı olan yaşam kalitesi kavramı, insanların algıladıkları iyi bir yaşam sürmesi için sahip oldukları değerlerin objektif olarak ölçümlendirilmesini ifade eder (Özmete, 1997). Yaşam kalitesini objektif ve subjektif boyutları ile değerlendirebiliriz. Kişinin kendini iyi hissetmesi, yaşamdan doyum sağlaması ve mutluluk düzeyi gibi ifadeleri yaşam kalitesi kavramının subjektif boyutu ile kişinin bağımsız yaşayabilme, diğer kişilerle ilişkileri, üretken olma gibi ifadeleri ise objektif boyutu ile değerlendirilebilir (Şimşek, 2006).

Kohlman ve Smith (1970) en az bir çocuğu olan 650 kadın ve 213 erkeğin dahil edildiği bir örneklem grubu üzerinde, aile ve ev yaşamı ile ilgili değerleri belirlemek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın sonucunda, ev ve aile yaşamına ilişkin en belirgin değerlerin, bireylerarası ilişkiler, ekonomi, eğitim, aile yaşamı, dostluk,

sağlık, toplumsal statü ve iş verimliliği olduğunu tespit etmişlerdir. Hayes ve Stinnett (1971), ABD'nin Oklahoma eyaletinde evlilik, sağlık, yaşam standartı, meslek, çocuklarla ilişkiler, sosyal yaşam, boş zaman faaliyetleri gibi çeşitli yaşam alanlarından oluşan yaşam tatmini parametrelerinin yer aldığı bir çalışma yapmıştır. 193 evli kadın ve 167 evli erkeğin dahil edildiği çalışma sonucunda, örneklem grubundaki kadın ve erkekler evlendikten sonra, önceki hayatlarına göre yaşamlarından daha memnun oldukları, sosyal yaşam ve boş zaman faaliyetlerinden duydukları tatminin az olduğu ve erkeklerin kadınlara göre mesleklerinden daha az memnun oldukları bulgularına ulaşılmıştır. Moxley (1973), Peru'nun Chacon kırsalında 280 kadın ve erkek grubunu örneklem aldığı araştırmasında, kişilerin yaşadığı konutların fiziksel koşulları, hane halkının birlikte yaşam sürmesi ve sağlık uygulamalarını kapsayan ailelerin sosyal güvenliği, sahip olunan arazi büyüklüğü ve yaşam standartı gibi konuları kapsayan yaşam kalitesi değerlerinin kullanıldığı çalışmada, ailelerin sosyal güvenliğini güçlendiren en önemli uygulamanın sağlık hizmetleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Abdel-Ghany (1977), 65 yaş üstü 961 kişiye yönelik yapmış olduğu çalışmada, konut, sağlık, toplumsal ilişkiler ve faaliyetler, yaşam tatmini, ekonomik koşullar ve bağımsız hareket edebilme gibi yaşam kalitesi koşullarını belirlemeyi amaçlamıştır. Yapılan çalışma sonucunda, 65 yaş üstü kişilerin yaşam kalitesini algulamalarının coğrafi bölgelere göre farklılıklar gösterdiğini, ancak genel olarak toplumsal ve fiziksel izolasyonu önlemenin ve ekonomik başarının yaşamdan duyulan tatmini artırdığını tespit etmişlerdir (Özmete, 1997).

Bearfield (2002), Avustralya'da doktor ve hemşirelerden oluşan 1032 örneklem grubu üzerinde, iş-yaşam kalitesi düzeylerinin nasıl geliştirilebileceği konusunda bir çalışma yapmıştır. Çalışma bulgularına göre, daha iyi ücret, uygun çalışma saatleri ve iyi yönetim anlayışının iş-yaşam memnuniyetini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Aba, 2009).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve kullanılan anket ve ölçekler ile toplanan verilerin değerlendirildiği istatistikî yöntemler hakkında bilgi verilmektedir.

4.4.ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma, yetişkinlerde psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisinin incelenmesine yönelik olup, araştırma İstanbul ili, Beykoz ilçesi'nde yaşayan on sekiz yaş üstü yetişkinlere yönelik olarak yapılmıştır.

Bu çalışmada, ikiden fazla değişken arasındaki birlikte değişim derecesini belirlemeyi amaçlayan (Karasar, 1998) ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modele göre araştırma evreninde bulunan birçok eleman hakkında genel bir yargıya varılabilmektedir (Özer, 2013). Araştırmada; yüz yüze görüşme yöntemiyle doldurulan ölçek formlarındaki değerler bilgisayar programlarına girilerek test ve analizleri yapılmıştır.

4.5.ÇALIŞMA GRUBU

Bu çalışmanın evren ve örneklemini 2017 yılında İstanbul ili, Beykoz ilçesi'nde yaşayanlar oluşturmaktadır. 249.727 kişi içerisinde bulunan 18 yaş üstü 186.617 yetişkin nüfus baz alınarak %96 güven aralığına tekabül 278 kadın, 328 erkek olmak üzere toplam 606 kişiyle yüz yüze anket uygulaması yapılarak kullanılan ölçeklerdeki sorulara yanıt alınması sağlanmıştır.

Çalışmada örnekleme alma yoluna gidilmiştir. Bu bağlamda aşamalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Önce Beykoz ilçesi mahalleleri kendi içinde tabakalanmış ardından farklı mahallelerde oturanlar üzerinde kümeleme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Anket uygulaması sonrası, elde edilen bulgular istatistiksel testlerin ardından analiz edilerek rapor haline getirilmiştir.

Tüm bulgular; ankette bulunan demografik bilgilere göre karşılaştırmaları ve değerlendirmeleri konu başlıklarına göre ayrı ayrı analiz edilmiştir. Tanımlayıcı değerler (demografik bilgiler) tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Demografik Değişkenlere ilişkin frekans ve yüzde dağılımları.

Yaş	<i>f</i>	%
18-24	259	42,7
25-34	197	32,5
35-44	77	12,7
45-54	38	6,3
55 ve üzeri	35	5,8
Toplam	606	100,0
Cinsiyet	<i>f</i>	%
Kadın	278	45,9
Erkek	328	54,1
Toplam	606	100,0
Medeni durum	<i>f</i>	%
Evli	202	33,3
Bekar	404	66,7
Toplam	606	100,0
Öğrenim durumu	<i>f</i>	%
İlkokul	61	10,1
Ortaokul	56	9,2
Lise	235	38,8
Ön lisans	62	10,2
Lisans ve üzeri	192	31,7
Toplam	606	100,0
Algılanan Gelir Düzeyi	<i>f</i>	%
Düşük	87	14,4
Orta	489	80,7
Yüksek	30	5,0
Toplam	606	100,0

Araştırmaya katılan kişilerin yaş değişkeni incelendiğinde en fazla kişinin %42,7 ile 18-24 yaş aralığında yer aldığı görülmektedir. Genç yetişkinlik dönemi olan 18-25 yaş grubundaki kişiler ergenlikten yetişkinliğe geçiş (emerging adulthood) kavramı ile tanımlanmaktadır. Bu yaş döneminde ki bireyler deneme ve keşif sürecinin içerisinde olurken aynı zamanda kariyer planlama, tercih ettiği yaşam biçimini belirleme arayışı halindedirler. Genç yetişkinliğin beş temel özelliklerini; aşk ve iş konularında kimlik arayışı, kararsızlık, öze-dönüklük, kararsız duygular ve yaşamlarını değiştirme fırsatını yakalayabildikleri olasılıklar dönemi olarak belirtilmektedir (Santrock, 2011).

Araştırmaya katılan diğer yaş grupları 25-34 yaş aralığı %32,5, 35-44 yaş aralığı %12,7, 45-54 yaş aralığı %6,3 ve 55 yaş üstü ise %5,8 olarak gerçekleşmiştir. Bu sonuçlar TÜİK'in Beykoz ilçesi için açıklamış olduğu yaş gruplarına benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan kişilerin yarısından fazlasını yetişkin ve orta yetişkin kişilerin oluşturduğu görülmektedir. Santrock (2011) life-span development çalışmasında “yetişkin ve orta yetişkin yaş grubundaki kişilerin yaşamları ile ilgili seçim yapmaya devam ettiklerini ve ne yapmaları gerektiğini, mevcut kaynakları nasıl değerlendireceklerini ve yaşamlarının hangi yönlerine değişiklik yapacaklarına karar verirler” şeklinde açıklamaktadır. 40-55 yaş arasındakilerde biyolojik işlevlerde düşüş olmasına rağmen, kariyer, eğitim, ilişkiler ve sosyo-kültürel durumlar en üst seviyeye çıkar. Orta yaşın sonlarından itibaren ileri yaş gruplarında ise kişilerin fiziksel yapısındaki değişiklikler, belirgin sağlık sorunları, ebeveyn ölümleri, çocukların aileden ayrılmaları, büyükanne ve büyükbaba olma durumları, emekliliğe hazırlık ve ayrılma içerisinde oldukları şartlardır (Santrock, 2011).

Araştırmaya katılanların %10,1'lik kısmı ilkokul, %9,2'lik kısmı ortaokul, %38,8'lik kısmı lise, %10,2'lik kısmı ön lisans ve %31,7'lik kısmı ise lisans ve üzeri bir okul bitirdiklerini beyan etmişlerdir. Araştırmaya katılan kişilerin öğrenim durumu değişkeni incelendiğinde en fazla kişinin %41,9 ile üniversite mezunu olduğunu görülmektedir.

Araştırmaya katılan kişilerin kendilerini algıladıkları gelir düzeyi değişkeni incelendiğinde en fazla kişinin %80,7 ile orta gelir düzeyinde yer aldığı, kişilerin cinsiyet değişkeni incelendiğinde kişilerin %54,1'inin erkeklerden oluştuğu, medeni durum değişkeni incelendiğinde ise kişilerin %66,7'sinin bekar olduğu görülmektedir.

Ursula Sataudinger (1996) kişisel yatırımları değerlendirdiği çalışmasında, 25 ile 105 yaş arasındaki kişilerin hayatlarında yatırım yaptığı en önemli dört alanı öncelik sırasına göre sıralamalarını istemiş ve çalışmanın sonucu olarak aşağıdaki tabloyu yayınlamıştır (Standrock, 2011).

25-34 Yaş	35-54 Yaş	55-65 Yaş	70-84 Yaş	85-105 Yaş
İş	Aile	Aile	Aile	Sağlık
Arkadaşlar	İş	Sağlık	Sağlık	Aile
Aile	Arkadaşlar	Arkadaşlar	Bilişsel sağlamlık	Yaşam hakkında düşünme
Bağımsızlık	Bilişsel sağlamlık	Bilişsel sağlamlık	Arkadaşlar	Bilişsel sağlamlık

Tablo: 4 Yaşamın farklı noktalarına kişisel yaşam yatırımları (tercihleri)

4.6. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Mental iyi oluş'un ölçülmesinde Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen mental iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesinde (Keldal, 2015) güvenilirliği analiz edilmiş ve mental iyi oluşun ölçülmesinde geçerli güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır.

Temel Psikolojik İhtiyaçların ölçülmesi için; Edward L. Deci ve Richard M. Ryan (2000) tarafından geliştirilen Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül (2003) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel iyi oluşun değerlendirilmesi için, Uluslararası İyi Oluş Grubu (International Wellbeing Group) (2006) tarafından geliştirilen ve pozitif psikoloji ve yaşam kalitesinin ölçülmesinde kullanılan en yaygın ölçeklerden biri olduğu kabul edilen kişisel iyi oluş ölçeği kullanılmıştır.

4.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Saha çalışmalarımızda, deneklere uyguladığımız ölçek ve formlar üzerindeki farklı değişkenlere yönelik değerlendirmeler ve analizler yapabilmek için kişilerden cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni hal, çalışma durumu, meslek, gelir durumu gibi kişisel ve demografik bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen

“kişisel bilgi formu” hazırlanmıştır. Tüm bilgiler katılımcıların gönüllülük esasına göre edinilmiştir. Ek.3

4.3.2. Mental İyi Oluş Ölçeği

Mental İyi Oluş Ölçeği Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından kişilerin mental iyi oluş derecelerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Keldal, 2015). Ölçeğin orijinal adı; Warwick-Edinburg Mental Well-Being Scale'dir. Ölçeğin Türkçe formuna çevrilmesini, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Keldal (2015) yapmıştır. Ölçek mental iyi oluşun değerlendirilebildiği tek faktörlü bir ölçektir.

Mental iyi oluş ölçeği; iyimserlik, faydalı hissetme, rahat, ilgili, enerjik, sorunlarla başa çıkma, net düşünme, memnuniyet derecesi yüksek, diğer insanlara karşı samimi, özgüven, karar alabilme, sevgi, ilgili ve neşeli olmak üzere pozitif maddelerden oluşmaktadır (Keldal, 2015).

Ölçeğin güvenirliliği ile ilgili yapılan çalışmalarda Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak rapor edilmiştir. Tekrar test sonucunda ise korelasyon katsayısı .83 olarak bulunmuştur (Keldal, 2015). Çalışma öncesi Beykoz ilçesinde yaşayan hedef kitleye yönelik 118 kişi üzerinde pilot çalışma sonucu, ölçek yeterli düzeyde güvenilir değerler vermiştir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı bu çalışma da .84 olarak bulunmuştur. MİÖÖ aşağıdaki gibi maddeler bulunmaktadır.

1.Gelecekle ilgili iyimserim

2.Sevildiğimi hissediyorum

Warwick-Edinburg mental iyi oluş ölçeği (WEMİÖÖ) 14 maddeden oluşmakta olup 5'li likert tipindedir. Ölçekte en düşük puan 14, en yüksek puan 70 olabilmektedir. Değerlendirmelerde yüksek puan çıkması kişinin mental iyi oluşunun pozitif eğilimini ifade etmektedir. (Ek. 4)

4.3.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilmiş olup, Kesici, Üre ve ark. (2002) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinalinde

yedili derecelendirme tipi bulunmakta olup, Türkçeye uyarlanırken beşli derecelendirilme tipine çevrilmiştir. 21 maddeden ve 5’li likert özelliğinden oluşan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Özerklik, Yeterlilik ve İlişki İhtiyacı olmak üzere üç farklı faktör yapısına sahiptir. Ölçekte bulunan maddelerin puanlamaları 1 ile 5 arasında yapılmaktadır. Özerklik alt boyutunun en düşük puanı 7, en yüksek puanı ise 35 olabilmektedir. Yeterlilik alt boyutunun en düşük puanı 6, en yüksek puanı 30 olabılırken, İlişki ihtiyacının en düşük puanı 8, en yüksek puanı ise 40 olabilmektedir (Kesici, Üre ve ark. (2002). TPİÖ’nin örnek maddeleri aşağıdaki gibidir.

1.İlişki kurduğum insanlarla anlaşabiliyorum

2.Günlük işlerde kendimi rahat hissediyorum

Kesici, Üre ve ark. (2002) ölçeğin güvenilirliğine ilişkin bulgularını Cronbach alfa (iç tutarlılık) tekniği ile test etmiş olup, özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik alt boyutlarının toplam güvenilirlik katsayısı 0,76 olduğu sonucuna varmışlardır. Literatürde beşli derecelendirme ölçeklerine yönelik güvenilirlik çalışmalarında 0,60 ile 0,70 düzeyindeki katsayıların yeterli olduğu belirtilmektedir. Buna göre ölçeğe ait güvenilirlik katsayıları yeterli düzeyde oldu ifade edilmiştir (Kesici, Üre ve ark., 2002). (Ek. 5)

Çalışma öncesi Beykoz İlçesinde yaşayan hedef kitemize uygun 118 kişi üzerinde pilot çalışma sonucu, ölçek yeterli güvenilir değerler vermiştir. Bu çalışmada; TPİÖ tümü için güvenilirlik katsayısı .73 olarak bulunmuştur.

4.3.4. Kişisel İyi Oluş İndeksi Ölçeği

International Welbeing Group (2006) tarafından, kişisel iyi oluş ölçeği bireyin, kendi kişiliği hakkında, öznel algılamasına bağlı ne hissettiğine ilişkin memnuniyet derecesini ölçümlendirmek için geliştirilmiştir (Meral, 2014).

48’den fazla ülkede farklı dillere çevrilmiş olan kişisel iyi oluş indeksi’nin uluslararası geçerliliği test edilmiş ve onaylanmıştır. Kişisel iyi oluş indeksi (KİÖİ)’nin yetişkin Türkçe formunun psikometrik özellikleri Meral (2014) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. KİÖİ-Y kişilerin; yaşam koşulları, sağlık durumları, başarıları, insanlarla ilişkileri, güven duygusu, toplumla olan ilişkileri, gelecekle ilgili güven

ihtiyacı, manevi hayat gibi yaşam alanlarının değerlendirildiği tek faktörlü 11’li likert özelliğinde bir ölçektir. Ölçekte en düşük puan “0”, en yüksek puan ise “80” olabilmektedir. Puan toplamının ortalamasının üzerinde değer kişisel iyi oluşun pozitif yönde olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Yapılan test ve analiz çalışmaları sonucu yüksek güvenilirlik düzeyi olduğu saptanmıştır. Ölçeğe ait örnek maddeler aşağıdaki gibidir.

1.Sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?

2.Kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?

Meral (2014) ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayısını 0.86 olarak hesaplamış olup ölçekte, madde-toplam korelasyonlarının yeterli düzeyde temsil gücüne sahip olduğu ve ölçüt bağımlı geçerliliğin sağlandığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlara göre KİÖİ-Y formunun, Türkiye’de pozitif psikoloji ve yaşam kalitesi çalışmaları kapsamında kullanılabilir yeterli düzeyde olduğu sonucuna varılabilir.

Çalışma öncesi Beykoz ilçesinde yaşayan hedef kitemize uygun 118 kişi üzerinde pilot çalışma sonucu, ölçek yeterli güvenilir değerler vermiştir. Bu çalışmada KİÖÖ’nin güvenilirlik katsayısı. 84 olarak bulunmuştur. (Ek.6)

5.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

5.4.1. Verilerin Toplanması

Çalışma grubunu oluşturan yetişkinlerin yoğun olduğu bölgelere göre kişi sayıları belirlenmiştir. Kişiler seçkisiz yolla seçilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Örneklem grubundaki vatandaşlara, araştırmanın amacı ve içeriği hakkında ön bilgi verilmiş ve kişiden sözlü onay alınarak çalışmaya devam edilmiştir. 7 maddelik “Kişisel bilgi formu”, 14 maddelik “Mental iyi oluş ölçeği”, 21 maddelik “Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği” ve 8 maddelik “Kişisel iyi oluş ölçeği” birlikte uygulanmıştır. Uygulamalar yaklaşık olarak 10-15 dakika sürmüştür. Çalışmanın sonunda doldurulan formlar ve ölçekler, demografik kriterlere göre sınıflandırılmış ve veri analiz programlarına girilmiştir.

5.4.2. Verilerin Analizi

Araştırma sürecinde elde edilen veriler detaylı olarak incelenmiş olup eksik formlar değerlendirmeye alınmamıştır. Sonrasında çözümlenmesi için, toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Daha sonra istatistiksel çözümlenmelerin yapılabilmesi için SPSS paket yazılımlarından faydalanılmıştır. Verilerin analizinde ise; araştırmada iki kategoriye ayrılmış parametrik dağılım gösteren bağımsız değişkenlere ait aritmetik ortalamalar arasındaki farklılığın anlamlılığını sınamak için ilişkisiz grup t testi kullanılmıştır. Üç ya da daha fazla kategoriye ayrılmış parametrik dağılım gösteren bağımsız değişkenlere ait aritmetik ortalamalar arasındaki farklılığın anlamlılığını sınamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anova sonrasında anlamlı farklılık bulunması durumunda bu farklılığın hangi alt gruplar arasında olduğunu belirlemek için tamamlayıcı Post hoc testi olarak LSD testi kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson çarpım momentler korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek puanları arasındaki yordamayı belirlemek üzere çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada ele alınan amaçlar doğrultusunda kişilerden toplanan anketlerden elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır.

Bulgular bölümünde önce örneklem grubunun genel yapısını tanıtıcı frekans ve yüzde dağılımlarına kısa açıklamaları ile birlikte yer verilmiştir. Daha sonra ise anket ile elde edilen veriler araştırmanın amaçları ve bu amaçların sunulduğu sırasına göre istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur.

5.1. Bağımlı Değişkenlerin Demografik Değişkenlerce Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Hipotez Testleri

Tablo 5. Mental İyi Oluş Puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan t testi sonuçları

	Kategori	<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Mental İyi Oluş Ölçeği	Kadın	278	57,48	8,67	-1,652	604	,099
	Erkek	328	58,62	8,31			

Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın test edilmesinden önce Levene's testi ile iki dağılımın varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Bu işlemin ardından ortalamalar arasındaki farkın test edilmesi işlemlerine geçilmiştir.

Tabloda görüldüğü üzere, Kişilerin Mental İyi Oluş Ölçeği puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda, kişilerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 6 Psikolojik ihtiyaç puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan t testi sonuçları

	Kategori	<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Özerklik	Kadın	278	26,38	4,15	1,852	604	,065
	Erkek	328	25,74	4,35			
Yeterlilik	Kadın	278	21,34	3,58	,932	604	,352
	Erkek	328	21,06	3,86			
İlişkiselik	Kadın	278	30,79	4,54	1,900	604	,058
	Erkek	328	30,09	4,50			
Psikolojik	İhtiyaç	Kadın	278	78,52	1,910	604	,057
Toplam	Erkek	328	76,89	10,70			

Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın test edilmesinden önce Levene's testi ile iki dağılımın varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Bu işlemin ardından ortalamalar arasındaki farkın test edilmesi işlemlerine geçilmiştir.

Tabloda görüldüğü üzere, Psikolojik İhtiyaç Ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda, kişilerin aritmetik ortalamaları arasındaki alt boyutlarda ve toplam puanda anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 7 Yaşam Kalitesi Puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan t testi sonuçları

	Kategori	<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Kişisel İyi Oluş Ölçeği	Kadın	278	57,57	14,41	-,687	604	,492
	Erkek	328	58,39	14,64			

Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın test edilmesinden önce Levene's testi ile iki dağılımın varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Bu işlemin ardından ortalamalar arasındaki farkın test edilmesi işlemlerine geçilmiştir.

Tabloda görüldüğü üzere, Kişilerin Kişisel İyi Oluş Ölçeği puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda, kişilerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 8 Mental İyi Oluş Puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan t testi sonuçları

	Kategori	<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Mental İyi Oluş Ölçeği	Evli	202	58,63	8,11	1,086	604	,278
	Bekar	404	57,83	8,67			

Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın test edilmesinden önce Levene's testi ile iki dağılımın varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Bu işlemin ardından ortalamalar arasındaki farkın test edilmesi işlemlerine geçilmiştir.

Tabloda görüldüğü üzere, Kişilerin Mental İyi Oluş Ölçeği puanının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda, kişilerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 9 Psikolojik ihtiyaç puanlarının Medeni Durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan t testi sonuçları

	Kategori	<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Özerklik	Evli	202	26,38	3,95	1,426	604	,154
	Bekar	404	25,86	4,42			
Yeterlilik	Evli	202	21,61	3,63	1,993	604	,047*
	Bekar	404	20,97	3,78			
İlişkisellik	Evli	202	31,09	4,73	2,618	604	,009**
	Bekar	404	30,07	4,39			
Psikolojik Toplam	İhtiyaç	Evli	202	79,09	2,426	604	,016*
	Bekar	404	76,91	10,62			

Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın test edilmesinden önce Levene's testi ile iki dağılımın varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Bu işlemin ardından ortalamalar arasındaki farkın test edilmesi işlemlerine geçilmiştir.

Tabloda görüldüğü üzere, kişilerin psikolojik ihtiyaçlar alt boyutları ve toplam puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda, kişilerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark yeterlilik ve ilişkisellik alt boyutlarında ve toplam puanda

istatistiksel olarak anlamlı bulunurken, özerklik alt boyutunda anlamlı bulunmamıştır. Anlamlı farklılığın ortaya çıktığı puanlarda aritmetik ortalamalar karşılaştırıldığında evlilerin puanlarının bekârlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 10 Yaşam Kalitesi Puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan t testi sonuçları

	Kategori	<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Kişisel İyi Oluş Ölçeği	Evli	202	57,60	15,17	-,498	604	,619
	Bekar	404	58,22	14,21			

Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın test edilmesinden önce Levene's testi ile iki dağılımın varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Bu işlemin ardından ortalamalar arasındaki farkın test edilmesi işlemlerine geçilmiştir.

Tabloda görüldüğü üzere, kişilerin Kişisel İyi Oluş Ölçeği puanının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda, kişilerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 11. Mental İyi Oluş puanlarının Yaş değişkenine, göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA ve LSD testi sonuçları

Gruplar		<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>LSD Test*</i>
Yaş							
Mental İyi Oluş	18-24 (1)	259	57,11	8,99	3,387	,009	5 > 1 2 > 1 4 > 1 4 > 3
	25-34 (2)	197	58,96	8,07			
	35-44 (3)	77	56,89	8,43			
	45-54 (4)	38	60,92	6,41			
	55 üzeri (5)	35	60,17	7,86			

* *Bulgular kısmını yalın ve anlaşılır kılmak adına tablolar ekte verilmiştir.*

Tabloda görüldüğü üzere, mental iyi oluş ölçeği puanının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü

varyans analizi sonucunda, kişilerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($F=3.387$; $p<.01$). Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacı ile LSD testi kullanılmış ve elde edilen sonuçlar tabloda sunulmuştur. Tabloda görüldüğü üzere, LSD testi sonucunda söz konusu farklılığın 18-24 yaş arasındaki kişiler aleyhine gerçekleştiği saptanmıştır.

Tablo 12 Psikolojik ihtiyaç puanlarının Yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA ve LSD testi sonuçları

	Gruplar	<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>LSD Test*</i>
	Yaş						
Özerklik	18-24 (1)	259	25,81	4,64	2,764	,027	4 > 1 4 > 3 5 > 1 5 > 2 5 > 3
	25-34 (2)	197	25,98	3,87			
	35-44 (3)	77	25,49	3,79			
	45-54 (4)	38	27,31	4,38			
	55 üzeri (5)	35	27,74	3,97			
Yeterlilik	18-24 (1)	259	20,66	3,93	3,926	,004	4 > 1 2 > 1 5 > 1 4 > 3 5 > 3
	25-34 (2)	197	21,40	3,47			
	35-44 (3)	77	21,11	3,59			
	45-54 (4)	38	22,44	4,13			
	55 üzeri (5)	35	22,65	2,89			
İlişkiselilik	18-24 (1)	259	29,91	4,82	2,344	,054	-
	25-34 (2)	197	30,59	4,13			
	35-44 (3)	77	30,45	4,39			
	45-54 (4)	38	31,47	4,85			
	55 üzeri (5)	35	31,88	4,02			
Psikolojik İhtiyaç Toplam	18-24 (1)	259	76,39	11,43	3,933	,004	4 > 1 4 > 3 5 > 1 5 > 2 5 > 3
	25-34 (2)	197	77,98	9,46			
	35-44 (3)	77	77,06	9,56			
	45-54 (4)	38	81,23	10,60			
	55 üzeri (5)	35	82,28	8,47			

* *Bulgular kısmını yalın ve anlaşılır kılmak adına tablolar ekte verilmiştir.*

Tabloda görüldüğü üzere, Psikolojik İhtiyaç Ölçeği puanının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, kişilerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark ilişkisellik dışındaki tüm alt boyutlarda anlamlı bulunmuştur. Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacı ile LSD testi kullanılmış ve elde edilen sonuçlar tabloda sunulmuştur. Tabloda görüldüğü üzere, LSD testi sonucunda söz konusu farklılığın 45 yaş üzeri kişiler lehine gerçekleştiği saptanmıştır.

Tablo 13 Yaşam Kalitesi puanlarının Yaş değişkenine, göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA testi sonuçları

Gruplar	<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Yaş					
18-24 (1)	259	57,35	14,96		
25-34 (2)	197	58,14	14,51		
Kişisel İyi Oluş				1,189	,314
35-44 (3)	77	56,97	14,22		
45-54 (4)	38	60,00	14,84		
55 üzeri (5)	35	62,34	11,13		

Tabloda görüldüğü üzere, Kişisel İyi Oluş Ölçeği puanının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, kişilerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($F=1,189$; $p>,05$).

Tablo 14 Mental İyi oluş puanlarının Eğitim Düzeyi değişkenine, göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA testi sonuçları

Gruplar	<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Eğitim Düzeyi					
İlkokul (1)	61	59,52	8,40		
Ortaokul (2)	56	57,82	9,09		
Mental İyi Oluş				8,14	,585
Lise (3)	235	57,95	8,14		,673
Ön lisans (4)	62	58,58	8,18		
Lisans üzeri (5)	192	57,76	8,88		

Tabloda görüldüğü üzere, Mental İyi Oluş Ölçeği puanının Eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, kişilerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($F=0,585$; $p>,05$).

Tablo 15 Psikolojik ihtiyaç puanlarının Eğitim Düzeyi değişkenine, göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA testi sonuçları

	Gruplar	<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	Eğitim Düzeyi					
Özerklik	İlkokul (1)	61	27,14	4,11	1,607	,171
	Ortaokul (2)	56	26,07	3,93		
	Lise (3)	235	25,68	4,09		
	Ön lisans (4)	62	26,46	4,26		
	Lisans üzeri (5)	192	25,96	4,59		
Yeterlilik	İlkokul (1)	61	21,73	3,45	1,751	,137
	Ortaokul (2)	56	20,69	3,55		
	Lise (3)	235	21,09	3,80		
	Ön lisans (4)	62	22,12	3,07		
	Lisans üzeri (5)	192	20,97	3,95		
İlişkiselilik	İlkokul (1)	61	31,60	4,25	1,373	,242
	Ortaokul (2)	56	30,33	4,45		
	Lise (3)	235	30,15	4,50		
	Ön lisans (4)	62	30,72	4,74		
	Lisans üzeri (5)	192	30,28	4,58		
Psikolojik İhtiyaç Toplam	İlkokul (1)	61	80,49	8,75	1,917	,106
	Ortaokul (2)	56	77,10	9,83		
	Lise (3)	235	76,93	10,43		
	Ön lisans (4)	62	79,32	10,36		
	Lisans üzeri (5)	192	77,21	11,14		

Tabloda görüldüğü üzere, Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği puanının Eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, kişilerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark tüm alt boyutlarda anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 16 Yaşam Kalitesi puanlarının Eğitim Düzeyi değişkenine, göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA testi sonuçları

Gruplar	<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Eğitim Düzeyi					
İlkokul (1)	61	60,96	12,47		
Ortaokul (2)	56	57,75	14,43		
Kişisel İyi Oluş					
Lise (3)	235	57,79	15,06	1,118	,347
Ön lisans (4)	62	55,51	16,39		
Lisans üzeri (5)	192	58,24	13,83		

Tabloda görüldüğü üzere, Kişisel İyi Oluş Ölçeği puanının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, kişilerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($F=1,118; p>,05.$).

Tablo 17 Mental İyi Oluş puanlarının algılanan gelir değişkenine, göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA ve LSD testi sonuçları

Gruplar	<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>LSD Test*</i>
Algılanan gelir						
Düşük (1)	87	54,02	9,80			
Mental İyi oluş						
Orta (2)	489	58,70	8,08	12,609	,000	2 > 1 3 > 1
Yüksek (3)	30	60,16	7,71			

* *Bulgular kısmını yalın ve anlaşılır kılmak adına tablolar ekte verilmiştir.*

Tabloda görüldüğü üzere, Mental İyi Oluş Ölçeği puanının algılanan gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, kişilerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($F=12,609$; $p<,01$). Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacı ile LSD testi kullanılmış ve elde edilen sonuçlar tabloda sunulmuştur. Tabloda görüldüğü üzere, LSD testi sonucunda söz konusu farklılığın *Düşük gruplar aleyhine* gerçekleştiği saptanmıştır.

Tablo 18 Psikolojik İhtiyaç puanlarının Algılanan gelir değişkenine, göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA ve LSD testi sonuçları

Gruplar	<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>LSD Test*</i>	
Özerklik	Düşük (1)	87	25,0460	5,22941	2,766	,064	-
	Orta (2)	489	26,1922	3,98715			
	Yüksek (3)	30	26,3667	5,39146			
Yeterlilik	Düşük (1)	87	20,2414	3,87888	3,326	,037	2 > 1 3 > 1
	Orta (2)	489	21,3415	3,70698			
	Yüksek (3)	30	21,5000	3,59837			
İlişkiselik	Düşük (1)	87	29,1494	4,88121	4,848	,008	2 > 1
	Orta (2)	489	30,6912	4,40807			
	Yüksek (3)	30	29,6000	4,88912			
Psikolojik İhtiyaç Toplam	Düşük (1)	87	74,4368	11,32367	4,887	,008	2 > 1 3 > 1
	Orta (2)	489	78,2249	10,15588			
	Yüksek (3)	30	77,4667	11,86921			

* *Bulgular kısmını yalın ve anlaşılır kılmak adına tablolar ekte verilmiştir.*

Tabloda görüldüğü üzere, Psikolojik İhtiyaç Ölçeği puanının algılanan gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, kişilerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark özerklik dışındaki tüm alt boyutlarda anlamlı bulunmuştur. Ortaya çıkan anlamlı

farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacı ile LSD testi kullanılmış ve elde edilen sonuçlar tabloda sunulmuştur. Tabloda görüldüğü üzere, LSD testi sonucunda söz konusu farklılığın *algılanan geliri yüksek kişiler lehine* gerçekleştiği saptanmıştır.

Tablo 19 Yaşam Kalitesi puanlarının algılanan gelir değişkenine, göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ANOVA ve LSD testi sonuçları

Gruplar	<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>LSD Test*</i>
Algılanan gelir						
Düşük (1)	87	49,7471	16,86280			2 > 1
Kişisel İyi oluş Orta (2)	489	59,3313	13,46339	17,470	,000	3 > 1
Yüksek (3)	30	60,6333	16,49970			

* *Bulgular kısmını yalın ve anlaşılır kılmak adına tablolar ekte verilmiştir.*

Tabloda görüldüğü üzere, Kişisel İyi Oluş Ölçeği puanının algılanan gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, kişilerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($F=17,470$; $p<,01$.) Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacı ile LSD testi kullanılmış ve elde edilen sonuçlar tabloda sunulmuştur. Tabloda görüldüğü üzere, LSD testi sonucunda söz konusu farklılığın *Düşük gruplar aleyhine* gerçekleştiği saptanmıştır.

5.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Korelasyon Analizleri

Tablo 20 Mental İyi Oluş, Psikolojik İhtiyaç ve Yaşam Kalitesi puanları arasındaki korelasyonu belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı Analizi

		Mental iyi oluş	Özerklik	Yeterlilik	İlişkiselik	Psikolojik İhtiyaç top.	Yaşam Kalitesi
Mental iyi oluş	r	1	,288(**)	,343(**)	,315(**)	,376(**)	,527(**)
	p		,000	,000	,000	,000	,000
	n	606	606	606	606	606	606
Özerklik	r		1	,510(**)	,584(**)	,842(**)	,312(**)
	p			,000	,000	,000	,000
	n		606	606	606	606	606
Yeterlilik	r			1	,537(**)	,797(**)	,265(**)
	p				,000	,000	,000
	n			606	606	606	606
İlişkiselik	r				1	,862(**)	,275(**)
	p					,000	,000
	n				606	606	606
Psikolojik İhtiyaç top.	r					1	,341(**)
	p						,000
	n					606	606
Yaşam Kalitesi	r						1
	p						
	n						606

Tabloda görüldüğü üzere, Mental İyi Oluş Ölçeği, Psikolojik İhtiyaç ölçeği ve Kişisel iyi oluş ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyonu belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı Analizi sonuçlarında, tüm puanlar arasında pozitif ve yüksek bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu durum tüm özelliklerin pozitif ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Mental iyi oluş arttıkça psikolojik ihtiyaç ve kişisel iyi oluş artmaktadır.

5.3. Değişkenler Arasındaki Yordamayı Belirlemek İçin yapılan Regresyon Analizleri

Tablo 21.a: Psikolojik İhtiyaç puanlarının Mental İyi Oluş puanını yordama düzeyini belirlemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model		Kareler Toplamı	sd	Kareler		
				Ortalaması	F	p
1	Regresyon	6421,191	3	2140,397	34,607	,000
	Sonuç	37233,260	602	61,849		
	Toplam	43654,450	605			

R:0,384 R²:0,147

Yapılan analiz sonucunda, psikolojik İhtiyaçlar puanlarının Mental İyi Oluş puanlarını yordama düzeyini belirlemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucunda oluşturulan model istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(F:34,607, p<.01). Ayrıca yapılan analiz sonucunda R² değeri 0,147 olarak belirlenmiştir. Bu durum mental iyi oluştaki değişimin %14'ünün psikolojik ihtiyaçlardaki değişim tarafından açıklandığını göstermektedir.

Tablo 21.b: Psikolojik İhtiyaç puanlarının Mental İyi Oluş puanını yordama düzeyini belirlemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçlarına ilişkin Parametre tahminleri tablosu

Model		Standart olmayan katsayılar		Standart Katsayılar		
		B	Std. Hata	Beta	t	p
1	Sabit	34,593	2,399		14,423	,000
	Özerklik	,183	,096	,092	1,906	,057
	Yeterlilik	,497	,106	,219	4,704	,000
	İliskisellik	,269	,092	,144	2,913	,004

a Bağımlı Değişken: Mental İyi Oluş

Psikolojik İhtiyaç puanlarının Mental İyi Oluş puanlarını yordama düzeyini belirlemek için yapılan Çoklu regresyon Analizi Sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaç alt

boyutlarından yeterlilik ve ilişkisellik alt boyutlarının mental iyi oluşu yordadığı görülmektedir. Formül aşağıda verilmiştir:

$$\text{Mental iyi Oluş} = 34,593 + (0,497) \times \text{Yeterlilik} + (0,269) \times \text{İlişkisellik} + (0,183) \times \text{Özerklik}$$

Bu sonuçlara göre, en fazla yordama gücüne sahip alt boyut yeterlik olarak belirlenmiştir. Yeterlilik puanındaki 1 birim artış, yaşam kalitesinde 0,497 düzeyinde artışa neden olacaktır.

Tablo 22.a: Psikolojik İhtiyaç puanlarının yaşam kalitesi puanını yordama düzeyini belirlemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model		Kareler Toplamı	sd	Kareler		
				Ortalaması	F	p
1	Regresyon	15132,409	3	5044,136	26,950	,000
	Sonuç	112673,353	602	187,165		
	Toplam	127805,762	605			

R:0,344 R²:0,118

Yapılan analiz sonucunda, psikolojik İhtiyaçlar puanlarının yaşam kalitesi puanlarını yordama düzeyini belirlemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonucunda oluşturulan model istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F:26,950, p<.01). Ayrıca yapılan analiz sonucunda R² değeri 0,118 olarak belirlenmiştir. Bu durum yaşam kalitesindeki değişimin %12'sinin psikolojik ihtiyaçlardaki değişim tarafından açıklandığını göstermektedir.

Tablo 22.b: Psikolojik İhtiyaç puanlarının yaşam kalitesi puanını yordama düzeyini belirlemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçlarına ilişkin Parametre tahminleri Tablosu

Model		Standart olmayan katsayılar		Standart Katsayılar		
		B	Std. Hata	Beta	t	p
1	Sabit	21,669	4,172		5,194	,000
	Özerklik	,670	,167	,197	4,003	,000
	Yeterlilik	,429	,184	,110	2,329	,020
	İliskisellik	,323	,161	,101	2,009	,045

a Bağımlı Değişken: Yaşam kalitesi

Psikolojik İhtiyaç puanlarının yaşam kalitesi puanlarını yordama düzeyini belirlemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının yaşam kalitesini yordadığı görülmektedir. Formül aşağıda verilmiştir:

$$\text{Yaşam kalitesi} = 21,669 + (0,670) \times \text{Özerklik} + (0,429) \times \text{Yeterlilik} + (0,323) \times \text{İliskisellik}$$

Bu sonuçlara göre, en fazla yordayıcı güce sahip olan Özerklik puanındaki 1 birim artış, yaşam kalitesinde 0,670 düzeyinde artışa neden olacaktır.

ALTINCI BÖLÜM

TARTIŞMALAR

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma örneklemini oluşturan yetişkinlerin psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisinin incelendiği alt problemlere ait bulgular tartışılmıştır.

6.1. Mental iyi oluş, psikolojik ihtiyaç ve yaşam kalitesi puanlarının demografik özellikler ile ilgili tartışmalar

Beykoz ilçesinde yaşayan yetişkinlerin mental iyi oluş, psikolojik ihtiyaçlar alt boyutları (özerklik, yeterlilik, ilişkisellik) ve yaşam kalitesinin demografik özelliklerine göre (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve gelir durumu) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

6.1.1. Yetişkinlerin mental iyi oluş, psikolojik ihtiyaç ve yaşam kalitesi puanları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

Rastgele seçilen yarım milyon insan üzerinde yapılan çalışmalarda mutluluğun ve iyi oluşun orta yaş düzeyindeki kişilerde (30-50 yaşları) minimum seviyeye indiğini, gençlikten orta yaşa kadar azaldığını ve orta yaştan yaşlılığa kadar yükseldiğini gösteren sonuçlar elde edilmiştir (Carr, 2011).

Bu çalışmanın analiz sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni açısından *mental iyi oluş, psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam kalitesi* ölçeklerine ilişkin görüş ve düşünceler arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat analiz tabloları ayrıntılı incelendiğinde, Carr (2011)'in değerlendirmelerine bağlı yorumlar yapılabilmektedir.

Bu bulgu Gündoğdu-Yavuzer (2012)'in çalışmaları ile benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada erkeklerin öznel iyi oluş düzey ortalamaları, kadınlara göre daha yüksek değer vermektedir. Literatür taramalarında öznel iyi oluşla cinsiyet arasında farklı sonuçlar ve değerlendirmeler bulunmaktadır. Bu çalışmaların önemli çoğunluğunda cinsiyet faktörünün bireylerin öznel iyi oluşlarına etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı sonucuna varılmıştır (Eryılmaz ve Ercan, 2011). Bu değerlendirmeler Göcen (2013) tarafından yapılan çalışma ile de benzerlik göstermektedir. Göcen (2013) yaptığı

çalışmada kadınlarla erkeklerin psikolojik iyi olma değerlendirmelerinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

6.1.2. Yetişkinlerin mental iyi oluş, psikolojik ihtiyaç ve yaşam kalitesi puanlarının yaşlarına göre farklılaşmakta mıdır?

Yaşı genç olan insanların yaşları daha büyük olan insanlara göre tutumlarında daha hızlı değişimler görülmektedir. Gençlerdeki bu tutum değişimlerinin sebebi genç olmalarından kaynaklanan fikir açıklığı ile değil, yaşamlarında daha çok olumsuz olayla karşılaşmalarından dolayıdır. Yaşlı insanların, etkilenmeye daha az açık olmalarının sebebi ise yaşamlarında olumlu olayların daha fazla olmasıdır (Kağıtçıbaşı, 2014). Burada, belirli bir yaşa ulaşmış bireyler yaşamlarında birçok şeyi tecrübe etmiş olmaları, yeniden karşılaştıkları olayların sonucunda nelerin olabileceğini veya olamayacağını kestirebildikleri için yaşam amaçlarının ve hedeflerini bu perspektiften değerlendirebilmektedirler. Yine orta yaş ve üstü bireyler yaşamlarındaki birçok yaşam araçlarını bir düzene sokmuş ve bu düzeni kabullenmiş durum içerisinde olabilmektedirler. Genç insanlarda ise, eğitim, iş, evlilik aile düzeni, hayat standartları gibi birçok faktör belirsizlik doğurabildiği için daha endişe verebilmektedir.

Bu araştırmanın bulguları yapılan bu yorumlarla paralellik göstermektedir. Araştırma evreninde bulunan on sekiz yaş üstü yetişkinlerin en küçük yaştan yukarıya doğru yaşlara göre, kişilerin *mental iyi oluş* ölçeğine ilişkin görüş ve düşünceleri arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada 18-24, 25-34 yaş aralığındaki yaşların küçükten büyüğe doğru artan düzeyde iyi olma hali gözlemlenmektedir. Fakat 35-44 yaş aralığında ise çalışmadaki en düşük değerin olduğu görülmektedir. Bu sonuç Göcen (2013), Eryılmaz ve Ercan (2011)'in yapmış oldukları çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Eryılmaz ve Ercan (2011) bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri yaşları ilerledikçe daha iyiye gittiğini açıklamaktadırlar. Göcen (2013) genç yaşta olan bireylerin hayatlarını düzene koyma ve kişiliklerini inşa ettiği yıllarda psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük olabilir ve bu durum ilerleyen yaşlarda daha da iyiye gidebileceğini belirtmektedir. Fakat Göcen (2013)'in çalışmasında en yüksek psikolojik iyi oluş değeri 37-45 yaş aralığında iken, bu çalışmada en yüksek değer 45-54 yaş aralığında görülmektedir. Bu durumun çalışmanın yapıldığı zaman farklılığından ve araştırma evreninden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Bununla birlikte, psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından *Özerklik ve Yeterlilik* değerlerinde anlamlı, ilişkisellik değerlerinde ise anlamsız fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine *Yaşam Kalitesi* değerlerinde ise farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.1.3. Yetişkinlerin mental iyi oluş, psikolojik ihtiyaç ve yaşam kalitesi puanları medeni durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

Carr (2011), positive pschology çalışmasında evli insanların, bekâr insanlara göre daha mutlu olduklarını belirtmektedir. Fakat bundan tüm evlilerin mutlu olacağı sonucunu çıkarmamak gerekmektedir. Evli kişilerin, evlilik hayatlarından aynı faydayı elde ettikleri kabul edilmektedir. Evlilik, insanları mutlu edecek ve iyi oluşlarını sağlayacak faydalar sunmaktadır. Psikolojik iyi olma, fiziksel yakınlık, soyun devamının sağlanması için çocuk sahibi olma ve anne-baba güdülerinin doyurulması, ev kurma, birlikte hayat sürme gibi sebepler kişileri evliliğe iten başlıca sebeplerdir. Stutzer ve Frey (2006), on yedi yıl süren onbeş bin üzerinde örneklem-vaka üzerinde yaptıkları çalışmada evlenenlerin bekârlara göre daha mutlu oldukları, evlenip boşananların ise evlilik sürecinde daha mutlu olduklarını belirtmişlerdir (Carr, 2011). Literatür taramalarında evlilik doyumundaki mutluluk düzeyinin hep aynı düzeyde kalmadığı, evliliğin beşinci yılından itibaren azaldığını gösteren çalışmalara rastlanmıştır.

Bu çalışmada evli bireylerin, bekâr bireylere göre ortalama değerlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Fakat bu farklar anlamlılık düzeyinde değerlendirildiğinde; çalışmada yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların medeni durumları açısından *mental iyi oluş* ölçeğine ilişkin görüş ve düşünceleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç Göcen (2013)'in yapmış olduğu çalışmayla paralellik göstermektedir.

Medeni durumlara ilişkin görüş ve düşünceler arasında, psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan yeterlilik ve ilişkisellik alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunurken, özerklik alt boyutunda ve *kişisel iyi oluşuna* göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.1.4. Yetişkinlerin mental iyi oluş, psikolojik ihtiyaç ve yaşam kalitesi düzeyi puanları eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

Carr (2011), eğitim seviyesinin, sosyo ekonomik durum, uzun ve sağlıklı yaşamla pozitif yönde bir ilişkisi vardır. Eğitimin öznel iyi oluşla arasında yoksul ve az gelişmiş ülkelerde güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Analiz sonucuna göre katılımcıların eğitim durumları açısından *mental iyi oluş*, psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan *Özerklik*, *Yeterlilik* ve *İlişkisel* ile *Yaşam Kalitesi* ile anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.1.5. Yetişkinlerin mental iyi oluş, psikolojik ihtiyaç ve yaşam kalitesi puanları gelir durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

Çalışma durumu ile öznel iyi oluş, çalışan insanlar, işsiz olanlara göre daha mutludur. Yine profesyoneller ve kalifiye işlerde çalışanların vasıfsız iş yapanlara göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmayan insanların, çalışanlara göre psikolojik ve fiziksel iyi oluşlarının düşük olduğu saptanmıştır (Carr, 2011).

Analiz sonucuna göre katılımcıların gelir durumları ile *mental iyi oluş*'ları arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sözkonusu farkın ise düşük gelir grupları aleyhine gerçekleştiği tespit edilmiştir. Psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan *Yeterlilik* ve *İlişkisel*'te anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın geliri yüksek olan kişiler lehine olduğu saptanmıştır. *Özerklik* alt boyutunda ise farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. *Yaşam Kalitesi İndeksi* 'nde ise farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Bu farkın düşük gelir grupları aleyhine olduğu tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar Göcen (2013)'in çalışmasıyla benzerlik göstermektedir. Gelir durumu arttıkça harcama rahatlığı artmakta olup bu durum psikolojik iyi oluşa anlamlı yönde fayda sunmaktadır. Çalışmada, gelir durumu düşük ile yüksek olan arasında istatistiksel olarak belirgin düzeyde anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Değişkenler arasındaki ilişkinin ve yordamanın incelenmesi

6.2.1. Yetişkinlerin psikolojik ihtiyaç puanları ile mental iyi oluş ve yaşam kalitesi puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Yapılan analiz sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçlar alt boyutu olan *Özerklik*, *Yeterlilik*, *İlişkisel* ile *Mental İyi Oluş* ve *kişisel iyi oluş* puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan tüm ilişkilerin birbiriyle pozitif

bir ilişki içersinde olduğu anlaşılmaktadır. Sonuç olarak mental iyi oluş arttığında psikolojik iyi oluş ve kişisel iyi oluş artmaktadır.

Bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, kendini iyi tanıması, yaşamını ruhsal ve bedensel olarak iyi düzeyde tutması genel olarak iyi olma haline olumlu etki yapacaktır. Bu sonuç ve yorumlar Cenkseven (2004)'in çalışmasıyla benzerlik göstermektedir. Cenkseven (2004) bireylerin yaşamı süresince psikolojik sağlığının yerinde olması sonucunda hem kendine hemde çevresine ve diğer insanlara olumlu etkiler yapacağını belirtmektedir.

6.2.2. Yetişkinlerin psikolojik ihtiyaç düzeyleri mental iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Psikolojik ihtiyaçlar alt boyutu olan *Özerklik, Yeterlilik ve İlişkisellik* ile *Mental İyi Oluş* puanlarını yordayıp yordamadığı analiz edilmiş olup, yapılan analizlerin sonucunda değerlerin anlamlı sonuçlar verdiği ve psikolojik ihtiyaçların mental iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

İlhan ve Özbay (2010), 18-28 yaş aralığında bulunan 1474 üniversite öğrencisini temel alarak yapmış oldukları çalışmada içsel amaçların öznel iyi oluş üzerinde olumlu etki yaptığı, dışsal amaçların ise olumsuz etki yaptığı sonucuna ulaşmışlardır. İçsel amaçlar, kişisel gelişim, topluma katkı, kişiler arası ilişki ve fiziksel sağlık olarak tanımlanırken, dışsal amaçlar ise fiziksel çekicilik, zengin ve ünlü olma şeklinde tanımlanmıştır. Kız öğrenciler dışsal amaçlardan fiziksel çekiciliğe erkeklerden daha fazla önem verirken, erkek öğrencilerin ise zengin ve ünlü olma amaçlarına daha fazla önem verdikleri tespit edilmiştir. İlhan ve Özbay'ın (2010) yapmış oldukları çalışma yaş sınırlaması ve araştırma yapılan evrenin özelliklerine göre bu çalışmadan farklı olsa dahi sonuçlar itibari ile benzerlik gösterdiğini söylemek mümkündür.

6.2.3. Yetişkinlerin psikolojik ihtiyaç puanları yaşam kalitesini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Psikolojik ihtiyaçlar alt boyutu olan *Özerklik, Yeterlilik ve İlişkisellik* ile *Yaşam Kalitesi* arasındaki ilişki analiz edilmiş olup, yapılan analizlerin sonucunda değerlerin anlamlı sonuçlar verdiği ve psikolojik ihtiyaçların mental iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çivitci (2012), yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencileri üzerinde incelemiştir. 376 öğrencinin katılımının sağlandığı araştırmada yaşam doyumu yüksek olan öğrencilerin başarısının yaşam doyumu düşük olan öğrencilere göre daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuçlar iki çalışma arasındaki benzer sonuçların varlığını göstermektedir.

Cihangir Çankaya (2008), psikolojik ihtiyaçların iyi oluşla ilişkisini araştırdığı çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların gerçekleştirilmesinin iyi olmayla doğru orantılı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. İnsanların günlük hayatlarındaki mutlu ve iyi olma düzeylerinin ihtiyaçlarının karşılanma düzeyine bağlı olduğunun tespit edildiği çalışma, bu niteliği sebebiyle bu çalışma ile benzerlikler içermektedir. Araştırmacının ulaştığı sonuçlar öznel düşünceler ile sınırlı olması nedeniyle de bu çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

YEDİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuç ve önerilere yer verilmiştir. Yetişkinlerde psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisinin ele alındığı çalışmada bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını tatmin etme düzeylerine göre yaşam kalitesi ve mental iyi oluş bakımından farklılıklara sahip olduklarını gösteren sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuçları ortaya çıkaran faktörlerin belirlenmesi ve sonuçlara yönelik öneriler getirilmesi bu kısımda açıklanmıştır.

7.1. Sonuçlar

Psikolojinin sadece negatif içeriğe sahip olmadığını fark edilmesi ile birlikte gelişim gösteren pozitif psikoloji; pozitif davranışlar, pozitif kurumlar ve pozitif kavramların meydana getirdiği bir yapıya sahip olarak belirlenmiştir. Pozitif psikolojinin insanın hayatında çok yönlü bir şekilde yer aldığı çalışmanın sonuçları arasındadır.

Yaşam kalitesi ve iyi oluş, insanın içinde bulunduğu durumla ilgilidir. Bu durum kapsamında psikolojik faktörlerin yerinde olması, pozitif psikoloji ile yaşam kalitesi ve mental iyi oluş arasındaki etkileşimin çıkış noktası olarak tespit edilmiştir. Ayrıca yaşam kalitesinin ölçülmesinin güç olduğu da ulaşılan başlıca sonuçlardan bir tanesi olarak görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre mental iyi oluş, temel psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam kalitesi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak mental iyi oluş ve yaşam kalitesi değerlendirilmesinde erkeklerin ortalamasının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşın cinsiyetin yaşam kalitesi indeksi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Farklı yaş gruplarındaki katılımcıların mental iyi oluş, temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından olan “özerklik” ve “yeterlilik ihtiyaçlarında anlamlı bir fark tespit edilirken, ilişkisellik alt boyutunda anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam kalitesi indeksine ilişkin görüş ve düşünceler için benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Medeni durum değişkenine göre yapılan incelemede mental iyi oluş ve yaşam kalitesinin medeni durumdan etkilenmediğini gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. Başka bir

deyişle medeni durum, yetişkinlerde yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisi bakımından bir farklılık meydana getirecek etkiye sahip değildir. Psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarından yeterlilik ve ilişkisellik medeni durumdan etkilendiği, özerkliğin ise etkilenmediği sonucuna ulaşılmıştır. Genel olarak evli bireylerin puanlarının bekâr bireylere göre daha yüksek sonuçlar verdiği görülmüştür.

Eğitim durumu değişkenine göre yapılan değerlendirmelerde mental iyi oluş, temel psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam kalitesinin eğitim durumundan etkilenmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Gelir durumu özelinde yapılan değerlendirmede gelir durumu ile mental iyi oluş ve yaşam kalitesinin doğru orantılı bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Gelir düzeyi artan bireylerin bunun sonucunda mental iyi oluşlarının ve yaşam kalitesinin daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından olan özerklik alt boyutunun gelir durumu yönünden negatif yönlü bir değer verirken yeterlilik ve ilişkisellik alt boyutları ise pozitif yönlü değerler vermiştir.

Yaşam kalitesi ile özerklik arasındaki ilişkiye dair yapılan incelemede orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu gösteren sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre özerklik düzeyinin artması ile birlikte yaşam kalitesi düzeyi de aynı şekilde artış gösterecektir. İlişkiselliğin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri de aynı yönde ve aynı düzeydedir. Yeterlilik ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki de pozitif yönlü olmakla birlikte bu ilişkinin düzeyi daha düşüktür.

Özerklik ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye dair elde edilen sonuçlar özerklik ve yaşam kalitesi arasındaki etkileşimin anlamlı olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle özerklik düzeyinin artması yaşam kalitesi düzeyini artırmaktadır. Yetişkinlerin psikolojik ihtiyaç puanları hakkında yapılan araştırma kapsamında yeterlilik ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin de anlamlı olduğu saptanmıştır. Buna göre yeterlilik düzeyi ile yaşam kalite arasında doğru orantılı bir ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Çalışmada ulaşılan tüm sonuçlar aşağıda maddeler halinde sıralandığı gibidir:

- i. Cinsiyet faktörünün mental iyi oluş, temel psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam kalitesi üzerinde etkisini gösteren ayırt edici bir faktör değildir.

- ii. Mental iyi oluş, yaşam kalitesi ve psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından özerklik yaş ve medeni durumdan etkilenmemektedir. Yeterlilik ve ilişkisellik etkilenmektedir.
- iii. Gelir düzeyi, yaşam kalitesi ile doğru orantılı bir ilişki içerisindedir.
- iv. Özerklik ve mental iyi oluş arasında pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki bulunmaktadır.
- v. Bireyin özerklik düzeyi arttıkça yaşam kalitesi düzeyinin de yükselmesi söz konusu olmaktadır.
- vi. Yetişkinlerin psikolojik ihtiyaçları, mutluluk düzeyini artıracak şekilde etkiler içermektedir.

7.2. Öneriler

Bu araştırmanın sonuçları göz önünde bulundurularak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

- Araştırma sonuçları, psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının yaşam kalitesi ve mental iyi oluşta önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu göz önünde bulundurularak toplumsal yaşam kalitesinin artırılması adına çeşitli etkinlik ve faaliyetler düzenlenebilir.
- Bu araştırma korelasyonel ve kesitsel bir araştırmadır. Dolayısıyla bulguların genellenmesinde güçlükler bulunmaktadır. Psikolojik ihtiyaçların mental iyi oluşla ilişkisini ortaya koyabilecek boylamsal, deneysel ve nitel araştırmaların yapılması da önerilebilir.
- Ayrıca bu çalışma belli bir bölgede yapılmıştır, benzer çalışmaların ülke genelinde ve farklı örneklem gruplarında (ergenler, yaşlılar, kadınlar vs.) yapılması da literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Aba, G. , (2009). İş Yaşam Kalitesi ve Motivasyon İlişkisi; Sağlık Sektöründe Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya
- Ak, T. (2014). Lise Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Ruhsal Durumlarının Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Aydemir, O. (2008). Kentsel Yaşam Kalitesi Değerlendirilmesinde Bulanık Küme Modeli Örnek Alan: Zeytinburnu İlçesi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Aydın, (2011), İzmir’de Yarı kentsel Bir Bölgede Yaşayan 45-59 Yaş Grubu Kadınlarda Sağlık Durumu ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Bilir, A. (2008). Çeşmibülbüle Gizlenmiş Abı-Hayat Beykoz, Kitabevi Yayınları, İstanbul
- Boniwell, I. (2006). Positive Psychology in a Nutshell. Printed in Great Britain by Stephen Austin, Hertford, PWBC, London
- Boylu, A. Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi Cilt: 8, Sayı: 15, Yıl: 2016
- Canpulat, N. Cihangir-Çankaya, Z. ,(2014). Evli Bireylerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordanması. Ege Eğitim Dergisi 2014 (15) 2: 556-576
- Carr, A. , (2015). Positive Psychology The Science Of Happiness And Human Strengths. Pozitif Psikoloji. Çev. Ümit Şendilek, Kaknüs Yayınları, İstanbul
- Cenkseven, F. , (2004). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Kişiler arası ilişkiler ve iletişimde dinleme. A. Kaya (Ed). Kişiler arası ilişkiler ve etkili iletişim (s. 93-108). Ankara: Pegem Yayınları.
- Cihangir-Çankaya, Z. , (2008). Bazı İnsanlar Neden Daha Mutludur? Öznel İyi Olma Sürecinde Psikolojik İhtiyaçların Rolü. Aile ve Toplum Dergisi, 4 (13), 29-36
- Cihangir-Çankaya, Z. , (2009). Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma; Öz-Belirleme Kuramı. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(31), 23-31

Çakıroğlu, A. , (2007). Türkiye’de Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Çelebi, E. , (2016). Yaşlı ve Çocuk Grupları İle Çalışan Psikologlarda Mesleki Tükenmişlik, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Çelik, Ş. , (2008). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

Çıkrıkçı, Ö. , (2015). Öz-Belirleme Kuramına Göre İhtiyaç Doyumunun Olumlu Yönelimler Üzerindeki Etkisinin Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Çirkin, Z. , Göksel, T. , (2016). Mutluluk ve Gelir. Ankara Üniversitesi, SBF Dergisi, Cilt 71, No. 2, 2016, s. 375-400

Çivitçi, A. , (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt, 21, Sayı,2, Sayfa 321-336, Adana

Çolakoğlu, Y. (2005). Kentleşme Sürecinde Kentsel Yaşamda Kalite, Antalya Yeşilbahçe Mahallesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya

Damasio, B.F. , Melo, R.L.P. ve Silva, J.P. (2013). Meaning in Life, Psychological Well-Being and Quality of Life in Teachers. *Paidéia*, 23(54), 73-82

Danişment, R. (2012). Okul Yöneticilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri. Yüksek Lisans Tez. Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri

Deci, E.L. , Ryan, R.M. “The “What” And “Why” Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self- Determination Of Behavior”, *Psychological Inquiry*, 11, pp. 227–268, 2000.

Demir, İ. , (2010). Benlik , Kimlik ve Kişilik. Gelişim Psikolojisi. Nobel Yayınevi, s.195, İstanbul

Demiral, Y. (2001). Çalışanlarda ve İşsizlerde Yaşam Kalitesine Etki Eden Etmenler ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir

Diener, B.R. , Kashdan, T. B. ve Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 6, No. 2, March 2011, 106–118

Diener, E. (1999). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, Vol, 125, No. 2, 276-302

Dodge, R. , ve Diğ. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235

Doğan, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1) 2013, 56-64

Doğan, T. , Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde İşle İlgili Temel İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş, *Ege Akademik Bakış*, Cilt:12, Sayı:3 ss.383-389.

Doğan, T. , Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öznel İyi Oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. Yaz, 10(3), 585-601

Durmaz, M. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinin (10.sınıf) Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılansızlık Düzeyleri, Motivasyon ve Matematik Kaygısı Arasındaki İlişkilerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Bolu

Erarslan, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Erbil Demir, D. (2016). Evli ve Çalışan Bireylerin Çalışma Yaşam Kalitesinin Evlilik Uyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Eryılmaz, A. (2013). Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Alanında Gelişimsel Ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2013, 1(1), 1-22

Eryılmaz. A. , Ercan L. , (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2011, 4 (36), 139-151

Evcil-Türksever, A.N. (2011). Türkiye’de Büyük Şehir Alanlarında Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesine Yönelik Bir Yöntem Denemesi. Doktora Tezi. İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Gençtanırım, D. , Tay, B. (2015). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Psikolojik İhtiyaçları4 İlköğretim Online, 14(2), 647-656, 2015. [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr> (indirme tarihi 10.06.2017)

Gerring, J.R. , Zimbardo, G.P. (2010). *Psychology and Life- Psikoloji ve Yaşam*. Çev. Yrd. Doç. Dr.Gamze Sert, Çev. Edt. Yrd. Doç.Dr. Asil Ali Özdoğru, Nobel Yayınevi, İstanbul

Göcen, G. (2012). Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara

Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. Toplum Bilimleri Dergisi• Ocak 2013 7 (13)

Gönener, A. , Öztürk, A. , Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental (Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 4(1), 44-55, 2017

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

Güler-Kümbül, B. , Emeç, H. (2006). Yaşam Memnuniyeti ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi. *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi Cilt:21 Sayı:2, Yıl:2006, ss:129-149*

Gündoğdu, R. , Yavuzer, Y. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Yıl 12, Sayı 23, 115-131

Gürel-Üçer, Z.A. (2009). Kentsel Yaşam Kalitesinin Belediye Hizmetleri Kapsamında Belirlenmesine ve Geliştirilmesine Yönelik Bir Yaklaşım: Orta Ölçekli Kent Örnekleri. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Güvenç, İ.Ü. (1998). Kentsel Yaşam Kalitesine Çok Yönlü Bir Yaklaşım, İstanbul Örneği. Yüksek Lisans Tezi. . İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Halmatov, S. (2007). Türkiye’de Eğitim Görmekte Olan Yabancı Uyruklu Öğrenciler İle TC Uyruklu Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

Hamurcu, H. (2011). Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya

İlhan, T. (2005). Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

İlhan, T. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli, Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

İlhan, T. , Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (34), 109-118, 2010

Kağıtçıbaşı, Ç. (2014). Düünden Bugüne insan ve İnsanlar, Sosyal Psikolojiye Giriş. Evrim Yayınları, İstanbul

Karacaoğlu, K. , Köktaş, G. (2016). Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik İyi Olma İlişkisinde İyimserliğin Aracı Rolü: Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. İş ve İnsan Dergisi, Ekim- (2016) 3(2), 119-127

Kararımk, Ö. , Siviş, R. (2008). Modernizmden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt: III, Sayı:30

Karasar, N. (1998). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara

Kartal, M.A. (2013). Ortaöğretim Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve İletişim Beceri Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun

Kasapoğlu, F. , Kış, A. (2016). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet Açısından İncelenmesi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (2016) 12(3), 770-782

Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, The Journal of Happiness & Well-Being, (2015) 3(1), 103-115

Kesici, Ş. , Üre, Ö. , Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A. M. (2003). Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenilirliği. VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiriler. Malatya İnönü Üniversitesi.

Koramaz-Kısar, E. (2010). Yaşam Kalitesinde Yeşil Alanların Etkinliğinin Ölçülmesi ve Geliştirilmesine Yönelik Model Önerisi Doktora Tezi. İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Korkmaz-Erdoğruca, (2012), Bağlanma, İnsan-Tanrı İlişkisi ve Psikolojik İyilik Hali. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Koyuncu, B. (2011). Kentsel Yaşam Kalitesi Kriterleri: İstanbul Büyükşehir Belediyesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Kutunis, R.Ö. , Oruç, E. (2014). Pozitif örgütsel davranış ve pozitif psikolojik sermaye üzerine kavramsal bir inceleme. The Journal of Happiness & Well-Being, (2014) 2(2), 145-159

Kuyumcu, M. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Duygu Durumlarının Psikolojik İyi Oluşlarını Yordama Gücü. 2013 AKU, Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi - Journal of Theoretical Educational Science, 6(1), 62-76

Linley, P.A.ve Diğ. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, January (2006) 1(1), 3–16

Malkoç, A. (2011). Öznel iyi oluş müdahale programının Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Massam, H.B. (2002). Quality of life: public planning and private living. *Progress in Planning* 58 (2002) 141-227

Meral, F. B. (2014). Kişisel İyi Oluş İndeksi-Yetişkin Türkçe Formunun Psikometrik özellikleri, *The Journal of Happiness & Well-Being*, (2014) 2(2), 110-131.

Moe, J. L. M., Owens, R.L. ve Conoley, C.W. (2015). Positive Psychological Interventions in Counseling: What Every Counseling Psychologist Should Know. *The Counseling Psychologist*, 2015, Vol. 43(4) 508–557

Neff, K.D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass* 5/1 (2011), 1–12,

OECD, (2011). Quality of life. Compendium of OECD Well-Being Indicators. OECD Health Data, OECD (2009), *Health at a Glance 2009: OECD Indicators*, OECD, Paris

Ok, E. (2016). Anlam Arayışı Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Özen, S. (2016). Ergen Öğrencilerin Okuldaki Temel Psikolojik İhtiyaçları Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama, Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Özen-Kutanis, R. , Yıldız, E. , (2014). Pozitif Psikoloji İle Örgütsel Davranış İlişkisi ve Pozitif Örgütsel Davranış Boyutları Üzerine Bir Değerleme. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi (2014) C.5, S.11. , ss.135-154.

Özer, E. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya

Özer, G. (2009). Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme ve Bağlanma Stilllerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Özer, M. ,Özsoy-Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74

Özmete, E. (1997). Değerlerin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Rolü, Tokat Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Özmete, E. (2016). Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlaması. *bilig YAZ 2016 / SAYI 78*

Paraskevi Theofilou, P. (2013). Quality of Life: Definition and Measurement. *Europe's Journal of Psychology* (2013), Vol. 9(1), 150–162

Perim, A. (2007). Trakya Üniversitesi Eğitim, Araştırma ve Uygulama Hastanesi'nde Çalışan Hemşirelerin Kaliteli Yaşam Algısının Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne

Rath, T. , Harter, J. (2010). *Welbeing*. Gallup Press, New York, ABD. Çev: İstanbul Kültür Üniversitesi (2013), İstanbul

Ryff, C.D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99-104 <https://journals.sagepub.com>

Sağ, B. (2016). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Santrock, W.J. (2011). Life-Span Development, *Yaşam Boyu Gelişim – Gelişim Psikolojisi*, Çev: Prof. Dr. Galip Yüksel, Nobel Kitabevi, Ankara-2014

Sarı, İ. ve Diğ. (2011). Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Genel Öz yeterlik ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2011, IX (4) 149-156

Sarı, T. , Çakır, S.G. (2016). Mutluluk Korkusu İle Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. Aralık 2016 Cilt:5 Özel Sayı Makale No: 25 ISSN: 2146-9199

Schultz, D.P. , Schultz, S.E. (2004). *A History Of Modern Psychology. 8. Edition copyright, 2004*. Modern Psikoloji Tarihi. Çev: Yasemin Aslay, Kaknüs Yayınları, 2007, İstanbul

Seligman, M., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology, *American Psychologist* 55 (2000) 5-14

Serinkan, C. , Kaymakçı, K. (2013). Defining the Quality of Life Levels of the Nurses: A Study in Pamukkale University. <https://s100.copyright.com/AppDispatchServlet>. (erişim: 18.08.2017)

Sheldon, K.M. & Sonja Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive motion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, April, 2006; 1(2): 73-82

Sönmez, Y. , ve Ark. (2007). İzmir’de Bir Sağlık Ocağı Bölgesinde Yaşayan 75 Yaş Ve Üzeri Bireylerde Yaşam Kalitesi Ve Etkileyen Etmenler. DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi Cilt 21, Sayı 3, (Eylül, 2007), S 145 – 153

Şimşek, D. (2006). Şizofreni Hastalarında Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Isparta

Tatay, E. (2015). Parçalanmış ve Parçalanmamız Aileye Sahip Ergenlerin Akademik Başarı, Öznel İyi Oluş ve Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat

Tatlılıoğlu, K. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir ve Harcama Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği). Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Güz-2015 Cilt:14 Sayı:55 (1-15)

Telef, B.B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 28(3), 374-384, 2013

Toprak, H. (2014). Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya

TUIK, (2015). Türkiye İstatistik Kurumu, Haber Bülteni, 22 Ocak 2016, 24561, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24561>

Tunç, A. (2015). Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya

Tunç, M. (2011). Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Kalitesini Etkileyen Etmenler; Yenimahalle ilçesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Tunç-Çağlayan, A. (2015). Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya

Tuzgöl Dost, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yıl 2007 (2) 22. Sayı

Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye’deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Eğitim ve Bilim 2010, Cilt 35, Sayı 158

Türk, S. (2013). Akademisyenlerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının ve Temel Doyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Türk, T. , Malkoç, A. ve Kocabıyık, O.O. (2017). Mutluluk Korkusu Ölçeği Türkçe Formu'nun Psikometrik Özellikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2017; 9(1):1-12

Türkdoğan, T. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli

Türkdoğan, T. , Duru, E. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında Temel İhtiyaçların Karşılmasının Rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 12(4) • Güz. S.2429-2446

Türkmen, M. (2011). Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Anababa Tutumları, Özsaygı ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınama. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Uçan, A. (2013). Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Toplumsal Konum İle İlgili Risk Alma ve Göç Değişkenlerine Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin

Uzun, G. (2016). Türkiye'deki Yaşlılarda Günlük Yaşam Aktivitelerinin Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi: Yalnızlığın Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Ünal, G. (2016). Küçük Şehirlerde ve Megakentlerde Yaşayan Bireylerin Ahlaki Olgunluk Düzeyi, Yaşam Kalitesi ve Umutluluk Düzeyi Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Vieira ve ark. (2011). Predictors of Psychological Well-Being during Behavioral Obesity Treatment in Women. *Journal of Obesity* Volume 2011, 8 pages, 2011

Wood, A.M. , Froh, J.J. , Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. [Clinical Psychology Review](#). *Volume 30, Issue 7*, November 2010, Pages 890-905.

Yarkın, E. (2013). Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin İlişki Doyum ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Yasul, Y. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş

Yeter, Ö. (2016). Bağlanma Stilleri, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyumu ve Kıskanęlık İlişkisi; Üniversite Öğrencileri Üzerinde Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Yıldırım, A. , Hacıhasanoğlu, R. (2011). Sağlık alışanlarında Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Değişkenler. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi - *Journal of Psychiatric Nursing* 2011;2(2):61-68

Yılmaz, M.F. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemleri İnternet Kullanımı ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir

İnternet Siteleri

www.unsdsn.orh

Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma özümleri Ağı

EKLER

Ek 1: Ölçek Puanlarının Yaş Değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek için yapılan ANOVA sonrası tamamlayıcı Post hoc LSD testi sonuçları

Ölçek Puanları	(I) yaş	(J) yaş	Ortalama farkı	Std. Error	Sig.	
			(I-J)			
Mental İyi Oluş	18-24	25-34	-1,84864(*)	,79678	,021	
		35-44	,21973	1,09398	,841	
		45-54	-3,80522(*)	1,46411	,010	
		55 ve üzeri	-3,05560(*)	1,51784	,045	
		25-34	18-24	1,84864(*)	,79678	,021
	25-34	35-44	2,06836	1,13275	,068	
		45-54	-1,95659	1,49330	,191	
		55 ve üzeri	-1,20696	1,54602	,435	
		35-44	18-24	-,21973	1,09398	,841
			25-34	-2,06836	1,13275	,068
	45-54		-4,02495(*)	1,67089	,016	
	55 ve üzeri		-3,27532	1,71817	,057	
	45-54		18-24	3,80522(*)	1,46411	,010
		25-34	1,95659	1,49330	,191	
		35-44	4,02495(*)	1,67089	,016	
		55 ve üzeri	,74962	1,97457	,704	
		55 ve üzeri	18-24	3,05560(*)	1,51784	,045
	25-34		1,20696	1,54602	,435	
	35-44		3,27532	1,71817	,057	
	45-54		-,74962	1,97457	,704	
18-24	25-34		-,16624	,40174	,679	
	35-44	,32503	,55160	,556		
	45-54	-1,49726(*)	,73822	,043		
	55 ve üzeri	-1,92432(*)	,76531	,012		
	25-34	18-24	,16624	,40174	,679	
35-44		,49127	,57114	,390		
45-54		-1,33102	,75294	,078		
55 ve üzeri		-1,75809(*)	,77952	,024		
35-44		18-24	-,32503	,55160	,556	
	25-34	-,49127	,57114	,390		
	45-54	-1,82228(*)	,84248	,031		
	55 ve üzeri	-2,24935(*)	,86632	,010		
	45-54	18-24	1,49726(*)	,73822	,043	
25-34		1,33102	,75294	,078		
35-44		1,82228(*)	,84248	,031		
55 ve üzeri		-,42707	,99560	,668		
55 ve üzeri		18-24	1,92432(*)	,76531	,012	
	25-34	1,75809(*)	,77952	,024		
	35-44	2,24935(*)	,86632	,010		
	45-54	,42707	,99560	,668		
	18-24	25-34	-,73814(*)	,35031	,036	

		35-44	-,44893	,48097	,351
		45-54	-1,77941(*)	,64370	,006
		55 ve üzeri	-1,98919(*)	,66732	,003
	25-34	18-24	,73814(*)	,35031	,036
		35-44	,28921	,49802	,562
		45-54	-1,04128	,65653	,113
		55 ve üzeri	-1,25105	,67971	,066
	35-44	18-24	,44893	,48097	,351
		25-34	-,28921	,49802	,562
		45-54	-1,33049	,73461	,071
		55 ve üzeri	-1,54026(*)	,75540	,042
	45-54	18-24	1,77941(*)	,64370	,006
		25-34	1,04128	,65653	,113
		35-44	1,33049	,73461	,071
		55 ve üzeri	-,20977	,86813	,809
	55 ve üzeri	18-24	1,98919(*)	,66732	,003
		25-34	1,25105	,67971	,066
		35-44	1,54026(*)	,75540	,042
		45-54	,20977	,86813	,809
	18-24	25-34	-1,59216	,98172	,105
		35-44	-,66725	1,34791	,621
		45-54	-4,83916(*)	1,80394	,008
		55 ve üzeri	-5,88803(*)	1,87015	,002
	25-34	18-24	1,59216	,98172	,105
		35-44	,92491	1,39567	,508
		45-54	-3,24699	1,83990	,078
		55 ve üzeri	-4,29587(*)	1,90486	,024
	35-44	18-24	,66725	1,34791	,621
		25-34	-,92491	1,39567	,508
		45-54	-4,17191(*)	2,05872	,043
		55 ve üzeri	-5,22078(*)	2,11698	,014
	45-54	18-24	4,83916(*)	1,80394	,008
		25-34	3,24699	1,83990	,078
		35-44	4,17191(*)	2,05872	,043
		55 ve üzeri	-1,04887	2,43289	,667
	55 ve üzeri	18-24	5,88803(*)	1,87015	,002
		25-34	4,29587(*)	1,90486	,024
		35-44	5,22078(*)	2,11698	,014
		45-54	1,04887	2,43289	,667

Ek 2: Ölçek Puanlarının Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek için yapılan ANOVA sonrası tamamlayıcı Post hoc LSD testi sonuçları

Ölçek Puanları	(I)	(J)	Ortalama Farkı	Std. hata	p
			(I-J)		
Mental İyi Oluş	Düşük	Orta	-4,68049(*)	,96997	,000
		Yüksek	-6,14368(*)	1,76495	,001
	Orta	Düşük	4,68049(*)	,96997	,000
		Yüksek	-1,46319	1,56793	,351
	Yüksek	Düşük	6,14368(*)	1,76495	,001
		Orta	1,46319	1,56793	,351
Yeterlilik	Düşük	Orta	-1,10013(*)	,43365	,011
		Yüksek	-1,25862	,78907	,111
	Orta	Düşük	1,10013(*)	,43365	,011
		Yüksek	-,15849	,70099	,821
	Yüksek	Düşük	1,25862	,78907	,111
		Orta	,15849	,70099	,821
İlişkiselik	Düşük	Orta	-1,54178(*)	,52391	,003
		Yüksek	-,45057	,95331	,637
	Orta	Düşük	1,54178(*)	,52391	,003
		Yüksek	1,09121	,84689	,198
	Yüksek	Düşük	,45057	,95331	,637
		Orta	-1,09121	,84689	,198
Psikolojik İhtiyaç Toplam	Düşük	Orta	-3,78817(*)	1,21222	,002
		Yüksek	-3,02989	2,20575	,170
	Orta	Düşük	3,78817(*)	1,21222	,002
		Yüksek	,75828	1,95953	,699
	Yüksek	Düşük	3,02989	2,20575	,170
		Orta	-,75828	1,95953	,699
Kişisel İyi Oluş	Düşük	Orta	-9,58416(*)	1,64696	,000
		Yüksek	-10,88621(*)	2,99680	,000
	Orta	Düşük	9,58416(*)	1,64696	,000
		Yüksek	-1,30204	2,66228	,625
	Yüksek	Düşük	10,88621(*)	2,99680	,000
		Orta	1,30204	2,66228	,625

EK.3 Kişisel bilgi formu

Değerli Katılımcı,

Çalışmaya katılmak tamamen **GÖNÜLLÜLÜK** esasına bağlıdır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya herhangi bir zamanda, herhangi bir nedenle ya da neden göstermeksizin araştırmadan çekilebilirsiniz. Bu durumlarda herhangi bir olumsuz sonuçla karşılaşmayacaksınız. Çalışma sonucunda birey bazında herhangi bir değerlendirme yapılmayacak, vermiş olduğunuz bilgiler sadece ve sadece **BİLİMSEL AMAÇLA KULLANILACAK** ve üçüncü şahıslarla kesinlikle paylaşılmayacaktır. Araştırmada elde edeceğimiz bilgilerle ilgili **GİZLİLİK** esastır. Araştırmacı, vereceğiniz bilgilerin gizliliğini koruma konusunda sorumluluğu kabul etmektedir.

Aşağıda yaşamınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifadeyi size uygunluk derecesine göre cevap anahtarı üzerinde (**X** ile) işaretleyiniz.

Adı ve Soyadı : Ali BİLİR

E-mail : ali.bilir@hotmail.com

Telefon : 0 530 464 01 00

DEMOGRAFİK BİLGİLER

Cinsiyet : Kadın () Erkek ()

Yaş :

Eğitim Durumu : Okur Yazar Değil () İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora ()

Medeni Hali : Evli () Bekâr ()

Çalışma Durumu : Çalışıyorum () Çalışmıyorum ()

Meslek :

Gelir Durumu : Düşük () Orta Düzey () Yüksek ()

EK.4 Mental İyi Oluş ölçeği

Lütfen aşağıdaki sorulara memnuniyet derecenize göre, 1'den 5'e kadar seçeneklerden birini seçerek cevaplayınız.

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Gelecekle ilgili iyimserim	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8. Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Sevdiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14. Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

EK. 5 Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Lütfen aşağıdaki cümlelerin her birinin kendi yaşamınızla ne kadar ilgili olduğunu düşünerek dikkatlice okuyunuz ve sizin için ne kadar doğru (gerçek) olduğunu belirtiniz. Cevap vermek için aşağıdaki ölçeği kullanınız.		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1.	Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum	1	2	3	4	5
2.	Etkileşim içinde olduğum insanları gerçekten seviyorum	1	2	3	4	5
3.	Sık sık, kendimin çok yetenekli olduğumu hissetmiyorum	1	2	3	4	5
4.	Yaşamımda kendimi bastırılmış biri olarak görüyorum	1	2	3	4	5
5.	Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde başarılı olduğumu söylüyorlar	1	2	3	4	5
6.	İlişki kurduğum insanlarla anlaşabiliyorum	1	2	3	4	5
7.	Kendimle çok fazla uğraşıyorum ve fazla sosyal münasebetim yok	1	2	3	4	5
8.	Fikirlerimi ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissediyorum	1	2	3	4	5
9.	Düzenli olarak etkileşim kurduğum insanları arkadaş olarak görürüm	1	2	3	4	5
10.	Son zamanlarda yeni ve ilginç beceriler kazandım	1	2	3	4	5
11.	Günlük yaşamımda, çoğu zaman bana söylenen şeyleri yapmak zorunda kalıyorum	1	2	3	4	5
12.	Hayatımdaki insanlar benim için endişelenirler	1	2	3	4	5
13.	Çoğu zaman yaptığım şeyler bende bir başarı hissi uyandırır	1	2	3	4	5
14.	Günlük işlerde etkileşim içinde olduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar	1	2	3	4	5
15.	Yaşamımda ne kadar yetenekli olduğumu göstermek için fazla imkan bulamıyorum	1	2	3	4	5
16.	Yakın (samimi) olduğum fazla insan yok	1	2	3	4	5
17.	Günlük işlerde kendimi rahat hissediyorum	1	2	3	4	5
18.	Sürekli etkileşim içinde olduğum insanlar beni pek fazla seviyor gibi görünmüyorlar	1	2	3	4	5
19.	Genellikle kendimi çok kabiliyetli görmem	1	2	3	4	5
20.	Günlük işleri nasıl yapacağıma karar vermek için fazla fırsatım yok	1	2	3	4	5
21.	İnsanlar genellikle bana karşı gayet arkadaş canlısıdır	1	2	3	4	5

EK. 6 Kişisel İyi Oluş İndeksi

Lütfen aşağıdaki sorulara memnuniyet derecenize göre, 1'den 10'a kadar olan seçeneklerden birini seçerek cevaplayınız.

	Hiç memnun değilim										Kararsızım	Tamamen memnunum
1. Yaşam Koşullarınızdan ne kadar memnunsunuz? (ekonomik, refah düzeyi vs.)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. Sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. Yaşamınızdaki başarılarınızdan ne kadar memnunsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Diğer insanlarla ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. Kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. Toplumla olan ilişkilerinizden, toplumun bir parçası olmaktan ne kadar memnunsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. Geleceğinizle ilgili kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8. Manevi yaşamınızdan (dini, ruhsal yaşantı vs.) ne kadar memnunsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı : Ali BİLİR
Doğum Tarihi ve Yeri : Görele / 06.01.1972
Medeni Durumu : Evli
Adres : Kavacık Orhan Veli Kanık Cad. No:2 Kat:1 Beykoz-İstanbul

Öğrenim Durumu

İlköğretim : Daylı Köyü Verdili Mahallesi İlkokulu
Ortaöğretim : Görele İmam Hatip Ortaokulu
Lise : Anadolu Hisarı Ticaret Meslek Lisesi
Lisans : Anadolu Üniversitesi İşletme Fakültesi
Yabancı Dil : İngilizce

İş Deneyimleri

1993-1998 : Osmanlı Bankası Karaköy Şubesi (Memur-Şef Yardımcısı)
1998-1998 : Sümerbank Mecidiyeköy Şubesi (Şef)
1998-2004 : Anadolu Bank Genel Müdürlük (Uzman-İş Analisti)
2004-2009 : Beykoz Belediyesi Başkan (Başkan Yardımcısı)
2009- Halen : Bilir Turizm ve Danışmanlık A.Ş. (Genel Müdür)

Sosyal ve Siyasi Çalışmalar

1996-1998 : Banka ve Sigorta İşçileri Sendikası Boğaziçi Şube Yönetim Kurulu Üyesi
1998-2004 : Görele Ataköy Köyü Yardımlaşma Derneği Kurucu Üye ve Başkanı
2002-2004 : Ak Parti Beykoz İlçe Teşkilatı Kurucu Üye ve İlçe Başkan yardımcısı
1999-2004 : Görele Dernekler Birliği Kurucu Üye ve Başkanı
2004-2009 : Beykoz ve İstanbul Büyükşehir Belediye Meclis Üyesi
2005-2009 : Beykoz Belediyesi Spor Klubü Kurucu Üye Başkanı
2012-2016 : Giresun Sivil Toplum Federasyonu Başkan Yardımcısı
2015-Halen : İnsan ve Mekan Derneği Yönetim Kurulu Üyesi
2016-Halen : Beykozlu Giresunlular Derneği Başkanı
2016-Halen : Türkiye Seyahat Acentaları Birliği Asya Yürütme Kurulu Başkanı

İlgi Alanları ve Diğer Çalışmalar

Geçmişten Günümüze Tüm Yönleriyle GÖRELE (Yayınlanmış Kitap, Simurg Yayınevi, İstanbul, 2001)
Has Bahçeler Diyarı BEYKOZ (Yayınlanmış Çalışma, Beykoz Belediyesi Yayını, İstanbul, 2007)
Çeşmi Bülbül'e Gizlenmiş Ab-ı Hayat BEYKOZ (Yayınlanmış Kitap, Kitabevi, İstanbul, 2008)