

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖZNEL İYİ OLUŞ
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE YAŞAM KALİTESİ
ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Üzğü UZUN

İstanbul
Haziran, 2019

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖZNEL İYİ OLUŞ
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE YAŞAM KALİTESİ
ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Üzğü UZUN

İstanbul
Haziran, 2019

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

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

Danışman Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Kamil Arif KIRKIC



Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.



Prof. Dr. Ömer ÇAHA

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Psikolojik Sağlamlık Ve Yaşam Kalitesi Arasındaki Yordayıcı İlişkiler” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandırıldığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.



Üzgü UZUN

ÖNSÖZ

Öğretmenlik mesleği bir toplumun var olması, gelişmesi ve ilerlemesi için en kritik mesleklerden birisidir. Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu ve önderi Gazi Mustafa Kemal Atatürk de buna değinerek öğretmenlere hitaben şu cümleleri söylemiştir;

“Öğretmenler! Yeni nesli, Cumhuriyet'in özverili öğretmen ve eğitimcileri, sizler yetiştireceksiniz; yeni nesil, sizin eseriniz olacaktır. Eserin kıymeti, sizin yeteneğiniz ve özveriniz derecesiyle uygun olacaktır. Cumhuriyet; fikren, ilmen, fennen, bedenlen kuvvetli ve yüksek karakterli koruyucular ister. Yeni nesli, bu kalite ve yetenekte yetiştirmek sizin elinizdedir. Sizlerin, seçkin görevinizin yerine getirilmesine büyük özveriyle varlığınızı vereceğinize hiç şüphe etmem.” (Hakimiyet-i Milliye, 1924)

Öğretmenlik toplumlar için bu derece önemli bir meslek olmasına karşın dünyada en zor meslekler sınıfına da girmektedir. Özellikle mesleki sinizmin en yoğun yaşandığı meslekler sınıfında yer almaktadır. Öğretmenler, okul yöneticileri, veliler ve öğrenciler arasında sıkışmış, muhataplarından hangisini memnun edeceğini şaşırılmış bir vaziyette görevlerini sürdürmeye devam etmektedir.

Bu bakımdan öğretmen olacak kişilerin psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek olması oldukça önemlidir. Mesleki yıpranmalara karşı kendini ne kadar koruyabilirse, ülkenin geleceği olacak çocuklara o derece ilgili bir eğitim imkanı sunabilecektir. Özel olarak iyi hissetmeyen, yaşam kalitesi düşün öğretmen ve adaylarının öğrencilerle yeteri kadar ilgili olamayacağı bir gerçektir.

Belirlemiş olduğum araştırmayı yapmam için beni bu günlere getiren, eğitim hayatım süresince ilkokuldan şuan ki olduğum aşamaya kadar emekleri olan tüm değerli öğretmenlerime, desteklerini esirgemeyen arkadaşlarıma ve bu günlere ulaşmama katkısı olan sevgili aileme şükranlarımı sunuyorum.

Ayrıca araştırma süreci boyunca, sürecin her aşamasında bilgisi ve deneyimi ile her daim yanımda olduğunu hissettiğim, süreç içinde gerek tez çalışması konusunda gerek manevi anlamda desteğini esirgemeyen, ortaya çıkan olumsuzluklarda beni yüreklendiren, ilgisiyle sabırla beni daima destekleyen ve her zaman öğrencisi olmaktan mutluluk ve onur duyacağım değerli danışmanım Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET
ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖZNEL İYİ OLUŞ PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK VE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ YORDAYICI
İLİŞKİLER

Üzğü UZUN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Haziran-2019 57-X Sayfa

Bu çalışma öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlılık ve yaşam kalitesi arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemek için yapılmıştır. Çalışmada nicel araştırma paradigmasına sahip bu çalışmada, öğretmen adaylarının öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve yaşama kalitesi arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki bağların yapısal eşitlik modeli tarafından sınanması amaçlanmıştır. Bu nedenle çalışmada, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde yaşayan yaşları 18 ile 50 yaş ve üstü oluşan, 200'ü kadın, 200'ü erkek veli bireylerden oluşmaktadır.

Yapılan çalışmada öğretmen adaylarının öznel iyi oluşları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında olumlu yönde doğrusal bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada yaşam kalitesi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki de incelenmiştir. Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin olumlu yönde doğrusal bir ilişki olduğu dikkat çekmektedir. Çalışmada yaşam kalitesini ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki de incelenmiştir. Öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin olumlu yönde doğrusal bir ilişki görülmektedir. Dolayısıyla öznel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ile yaşam kalitesi birbirini etkileyen unsurlar olarak dikkat çekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öznel İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlılık, Yaşam Kalitesi

ABSTRACT

PROSPECTIVE RELATIONSHIPS BETWEEN TEACHER CANDIDATES SUBJECTIVE WELL-BEING PSYCHOLOGICAL ROBUSTNESS AND QUALITY OF LIFE

Üzgü UZUN

Master, Psychological Counseling and Guidance

Thesis Advisor: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

June-2019 X+57 Page

The aim of this study was to investigate the relationship between subjective well-being levels of teacher candidates and psychological stability and quality of life. In this study, which has a quantitative research paradigm, the aim of this study is to determine the relationships between preservice teachers' subjective well-being, psychological robustness and quality of life and to test the relationships between these variables by structural equation modeling. For this reason, relational screening model which is a sub-type of general screening model was applied in the study. The study group of the study consists of 200 female and 200 male parents whose ages are between 18 and 50 years and older.

In this study, the relationship between pre-service teachers' subjective well-being and psychological robustness was examined and a positive linear relationship was determined between them. In addition, the relationship between quality of life and subjective well-being was also investigated. The relationship between subjective well-being of teachers and quality of life is a positive linear relationship. In this study, the relationship between quality of life and psychological stability was also examined. The relationship between the psychological strength and quality of life of prospective teachers is positively linear. Therefore, subjective well-being and psychological stability and quality of life are the factors that affect each other.

Keywords: Subjective Well-Being, Psychological Strength, Life Quality

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
BÖLÜM BİR.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi.....	2
1.3. Araştırmanın Sayıtlıları.....	2
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
1.5. Tanımlar.....	3
BÖLÜM İKİ.....	4
ÖZNEL İYİ OLUŞ.....	4
2.1. Öznel İyi Oluş Kavramı.....	4
2.2. Kuramlar.....	6
2.2.1. Erek (Telic) Kuramı.....	6
2.2.2. Etkinlik Kuramı.....	6
2.2.3. Aşağıdan Yukarı (Botton-Up) ve Yukarıdan Aşağı (Top Down) Kuramları.....	7
2.2.4. Uyum Düzeyi Kuramı.....	9
2.2.5. Yargı Kuramı.....	11
2.2.6. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı.....	11

2.2.7. Akış kuramı	12
2.2.8. Dinamik Denge (Dynamic Equilibrium) Kuramı.....	12
2.2.9. Bağ kuramı	13
BÖLÜM ÜÇ	15
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK.....	15
2.1. Psikolojik Sağlık Kavramı.....	15
2.2. Risk Faktörleri	18
2.3. Koruyucu Faktörler.....	19
2.4. Olumlu sonuçlar	20
BÖLÜM DÖRT	22
YAŞAM KALİTESİNİN TANIMI VE TARİHÇESİ	22
4.1. Yaşam Kalitesi Kavramı	22
4.2. Yaşam Kalitesi Yaklaşımları.....	23
4.3. Yaşam Kalitesi Göstergeleri.....	27
4.3.1. Cinsiyet	27
4.3.2. Yaş	28
4.3.3. Medeni Durum	28
4.3.4. Eğitim.....	29
4.3.5. Gelir	29
4.3.6. Sağlık	30
4.3.7. Sosyal Destek	31
4.3.8. Yaşanılan Konut ve Özellikleri	31
4.3.9. İş Yaşamı.....	32
4.3.10. Boş Zaman Etkinlikleri	32
4.3.11. Yaşam Kalitesinin Diğer Unsurları.....	33
BÖLÜM BEŞ	36
YÖNTEM.....	36

5.1. Araştırma Modeli.....	36
5.2. Çalışma Grubu.....	36
5.3. Veri Toplamada Kullanılan lme Araçları:	38
5.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	38
5.3.2. Öznel İyi Oluş leği:	38
5.3.3. Psikolojik Sağamlık leği.....	38
5.3.4. Yaşam Kalitesi leği:	39
5.4. Verilerin Analizi:	39
BÖLÜM ALTI.....	40
BULGULAR	40
BÖLÜM YEDİ	43
TARTIşMA ve YORUM.....	43
BÖLÜM SEKİZ	46
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	46
8.1. Sonuçlar:	46
8.2. neriler:	46
KAYNAKÇA	48
EKLER.....	54
EK 2: Yaşam Kalitesi leği	55
EK 3: Kısa Psikolojik Sağamlık leği.....	57

TABLolar

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Tablo 4.2. 1: Veenhoven'ın Dörtlü Yaşam Kalitesi Yaklaşımı.....	25
Tablo 4.2. 2: Toronto Üniversitesi Yaşam Kalitesi Araştırma Merkezi Yaşam Kalitesi Yaklaşımı.....	27

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tablo 5.2. 1: Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı	36
Tablo 5.2. 2: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı	37
Tablo 5.2. 3: Katılımcıların Gelirine Göre Dağılımı	37
Tablo 5.2. 4: Katılımcıların İkamet Yerine Göre Dağılımı.....	37

ALTINCI BÖLÜM

Tablo 6 1: Yapısal Eşitlik Modellemesinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler.....	40
Tablo 6 2: Kişilik, Mizah ve İyimserlik Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model.....	41

ŞEKİLLER LİSTESİ

İKİNCİ BÖLÜM

Şekil 2.1. 1: Psikolojik Sağlık Kavramının Tanımlanması17

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Şekil 4.2. 1: Lehman (1983)'in Yaşam Kalitesi Yaklaşımı25

Şekil 4.3.11. 1: Mitchell'in Yaşam Kalitesi Bileşenleri35

ALTINCI BÖLÜM

Şekil 6. 1: Modele İlişkin Yol Analizi41

BÖLÜM BİR

GİRİŞ

Öznel iyi oluş kişinin dünyaya, hayata olumlu bir bakış açısından bakmasıyla ilgili bir kavramdır. Bu bakış açısı kişiden kişiye değişiklik gösterse de insanlar hayatlarını duyuşsal ve bilişsel olarak farklı yönlerden yargılar ve ulaştıkları sonucun doğrultusunda kendilerini iyi ya da kötü hissetmektedirler. Diener (2000) insanların bu yargıları yaparken belli başlı konulara değindiklerini belirtmiştir. Bunlar hayattan aldıkları tatmin hissi, evlilik, bunalım, anksiyete ve olumlu duyguların durumlarıdır. Diener bu durumları da üç farklı gruba ayırmıştır. İlk grupta fazilet ve mukaddes hisler yer almaktadır. Bu hisler kişinin şahsi durumundan ayrı, dış etkiler ve öğretilerle alakalı bir durumdur. İkinci grupta ise insanların şahsi hayatlarına dair yargılamaları söz konusudur. Üçüncü grupta ise anlık durumların nasıl hissedildiği ile alakalıdır. Kişinin yaşadıkları kendisine çoğunlukla olumlu geliyorsa bu kişinin öznel iyi oluş durumu da olumlu hissedilecektir (Erbaş, 2012:8-9).

Bireyin bahtiyarlığı ile doğrudan ilişkilendirilmiş olan öznel iyi oluş kavramı, kişinin güzel duyguları, kötü hislerden daha fazla duyması olarak da belirtilmiştir. Bu bakımdan pozitif duygularla negatif duyguları kıyaslayarak yapılan öznel iyi oluş yargısı duyuşsal bir açıdan yapılan bir yargılamadır. Yaşamdan ne kadar tatmin olduğuna dair yapılan yargılama ise bilişsel bir yargılamadır. Bu açıdan, cesur, istikrarlı, keyifli, coşkulu kişiler, çekingen, tasalı, öfkeli, rahatsız kişilerden daha çok kendilerini iyi hissedecektir. Bu da kişilerin kendilerini daha mutlu hissetmelerini sağlayacaktır. Bunların yanı sıra toplumsal statü de kişinin öznel iyi oluş durumunu etkileyen faktörlerdendir. İş hayatı, evlilik durumu, aile içi iletişimi gibi unsurlarda kişinin öznel iyi oluşunu olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir (Doğan ve Sapmaz, 2012: 587).

Psikolojik sağlamlık kavramı ise kişinin hayat içerisinde karşısına çıkabilecek zorluklarla ne seviyede mücadele edebileceğine dair bir kavramdır. Kavramı araştırmacılar farklı şekillerde tanımlamış olsalar da çoğunluğun değindiği ortak noktalar bulunmaktadır. Bunlar hareketli bir sürecin varlığı, sarsıntılı bir durum, çetin yaşam şartları, başarılı bir mücadele, kişinin yeni durumlara uyum sağlayabilmesi ve yeterlilik geliştirilmesidir (Akar, 2018:5)

Yaşam kalitesi kavramı ise kişinin yaşadığı hayatta, arzu ettiklerini ne seviyede ve ne kadar elde ettiği ile ilgili bir kavramdır. İnsanların hayatlarını sürdürebilmeleri için bir takım gereksinimleri karşılamaları gerekmektedir. Bunlar yeme-içme, barınma, eğitim, mutlu olma arzusu gibi ihtiyaçlarıdır (Eriş, 2012: 2-3). Ancak bu gereksinimlerin giderilme seviyesi ve şekli de yaşam kalitesini belirlemektedir. Örneğin barınma ihtiyacını insanlar bir kulübe ile gece kondu ile de karşılamaya çalışırken, lüks rezidanslarda, yalılarda yaşayanlar da bulunmaktadır. Ya da yeme-içme ihtiyacını karşılamak için makarna, patates gibi nispeten ucuz gıdaları tercih etmek zorunda kalan insanlar olduğu gibi et, balık gibi görece daha pahalı besin maddeleri ile beslenen insanlar da bulunmaktadır. Çalıştığı meslekteki konumları, elde ettikleri gelir ve statüler de kişilerin yaşam kalitesini belirlemektedir.

Öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve yaşam kalitesi insanın hayatında birbirini etkileyen ve birinin olumlu ya da olumsuz olması diğerini de aynı şekilde bozan ya da düzelten unsurlardır. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler, öznel iyi oluşlarını daha uzun süre koruyabilecekleri gibi, öznel iyi oluş seviyesi yüksek kişiler de hayata daha sağlam bir psikoloji ile bakabilecektir. Ancak yaşam kalitesi standartları düşük olan bir kişi için öznel iyi oluşu yüksek tutmak aynı derecede kolay olmayacaktır.

1.1.Problem Cümlesi

Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve yaşam kalitesi arasında nasıl bir ilişki mevcuttur.

1.2.Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada öğretmen adaylarının öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Öznel iyi oluş kişiye hayatı daha yaşanılabilir bir yer olarak gösterirken, psikolojik sağlamlık da karşılaşılabilecek sorunlarla başa çıkma gücü verecektir. Bu bakımdan öğretmenlik gibi zorlu mesleklerde görev alacak kişilerin öznel iyi oluşlarını ve psikolojik sağlamlık seviyelerini inceleyecek olan bu çalışma alan yazın açısından değerli bir çalışma olacaktır.

1.3.Araştırmanın Sayıtları

Araştırmaya katılan kişilerin anket sorularına samimiyetle ve doğru bir şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma İstanbul ilinde bir üniversiteye kayıtlı olan eğitim fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır.

1.5.Tanımlar

Öznel İyi Oluş: Öznel iyi oluş bireyin hayatında neye ne kadar değer vereceğinin farklı çeşitlerini barındıran; (özsaygı, neşe, yaşam doyumu, başarıma duygusu gibi) bir kavramdır. (Şahin, 2011:19)

Psikolojik Sağlamlık: Psikolojik sağlamlık, çetin şartlar içerisinde pozitif ve sürpriz başarılar elde etme ve olağan dışı şart ve hallerde adapte olabilme yeteneğidir (Fraser vd.,1999:136)

Yaşam Kalitesi: Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşam kalitesini “kişinin gayeleri, umutları, yaşam seviyesi ve ileriye dönük endişeleriyle ilgili alakalı içinde bulunduğu değerler sisteminde şahsi hayatını algılamasıdır” biçiminde açıklamıştır (Top, 2003:20).

BÖLÜM İKİ

ÖZNEL İYİ OLUŞ

2.1.Öznel İyi Oluş Kavramı

İyi bir hayatın nasıl olduğunun yargısı, iyi bir hayat geçirme isteği öznel iyi oluşa dair tartışmaları doğurmuştur. Diğer insanları sevmek, hayattan tat almak veya kişinin kendisine dair içgörü elde etmesi gibi kıstaslar, iyi hayatı ifade etmektedir. Bu tartışmalar, zamanla kişilerin iyi bir yaşam geçirdiklerini hissetmelerinin, arzulanan bir şey haline geldiğinde odaklanmıştır. Halk dilinde “mutluluk” diye tabir edilen iyi yaşam, yazında “öznel iyi oluş” şeklinde ifade edilmektedir (Diener, 2000: 35).

Öznel iyi oluş kişilerin hayatlarını nasıl yaşadıklarının formel bir açıklamasıdır. Kişiler, hayatlarını, genel bir fikre (yaşam doyumu ya da başarıma hissi gibi), yaşam alanlarına (evlilik veya iş gibi), veya içinde bulunduğu duygusal hislerin durumuna dair kıymetlendirebilirler. Özetle; öznel iyi oluş bireyin hayatında neye ne kadar değer vereceğinin farklı çeşitlerini barındıran; (özsaygı, neşe, yaşam doyumu, başarıma duygusu gibi) bir kavramdır. (Şahin, 2011:19)

Öznel iyi oluş kişilerin kendileriyle ilgili o anki hislerine dair bir yargıda bulunmalarıdır. Bu yargılar, devamlı ruh hali (neşe vb.) ve bunun bireyce değerlendirilmesi (kişinin bedensel ve psikolojik sağlığı ve fonksiyonlarından hoşnut olması) ve psikolojik çevreyle bağı (hayattan aldığı zevk, iş tatmini vb.) ile alakalıdır. Kişisel duygu durumun değerlendirmesi ve hissi ruhsal bir yansımadır. Hal bu ki hoşnut olma durumuyla bireyin hayat bağları, bilişsel yargılara bazı ölçünlü kıyaslara dayandırılmalıdır. (Çelik, 2008: 26).

Psikolojide öznel iyi oluş, kişilerin yaşamlarının kıymetini idrak edebilme gayretlerini barındıran bir kavramdır. Bu değerleri idrak etme gayreti istatistiksel yöntemlerle sayısal değerlere çevrilmiş ve bireyin ailesinden, meslek hayatından ya da yaşantısından ne kadar tatmin olduğu gibi bilişsel biçimde belirlenebilir şekle gelmiştir. Hayatta karşı karşıya gelinen olaylar dahilinde devamlı değişik hisler duyan kişi, keyifli veya üzgün hissettiğinde kendisine ne olduğunu değerlendirerek kendi yaşantısına dair kararlar vermektedir. Bu kararlar, bireyin arzuladığı gibi süren

ve sonucunda kendisini memnun eden bir şekilde meydana gelebileceği gibi, istemediği bir şekilde süren ve üzüntü ile sonuçlanan deneyimlerle de meydana gelebilmektedir. Bu nedenle insanlar güzel hisleri çok ve kötü hisleri az hissettiklerinde, cezp edici faaliyetlerde yer aldıklarına ve hayatlarının memnun olduklarında, kişilerin öznel iyi oluşları artmaktadır (Diener, 2000). Yani, daha bütüncül bir yaklaşımla bakıldığında, yaşamdan alınan doyumun öznel iyi oluş kavramı ile ifade edildiği görülmektedir. Kişilerin yaşamı değerlendirmeleri ne kadar çok olumlu duygu ve düşüncelerle dolu ise öznel iyi oluş düzeyi o kadar yüksek olmaktadır (Cihangir ve Çankaya, 2005:53).

Öznel iyi oluş yaşam tatmini, güzel hisler ve istenmeyen durumların çok az olması olmak üzere üç esas unsura sahiptir. Öznel iyi oluştaki bu üç esas yön faktör de değişik kısımlara ayrılmaktadır. Yaşam tatmini; güzel zaman geçirme, sevgi, evlilik, dostluk ve meslek olarak yaşamdaki tatmini verecek kollara ayrılmaktadır. Güzel hisler; hoşlanma, onur, aidiyet ve zevk gibi hisleri barındırmaktadır. Son olarak istenmeyen durumlar; hisler ve bireyin anlık duygu hali şeklinde ikiye ayrılmaktadır. Hicap, suçluluk, keder, öfke ve tasa sevilmeyen, istenmeyen duygular içerisinde görülmektedir. Bahsedilen bu alt unsurlar da değişik kısımlarda incelenebilmektedir (Saygın, 2008:14).

Öznel iyi oluşun baskın hissedilmesi için güzel hislerin güzel olmayan hislerden daha çok tecrübe edilmesi ve bireyin hayatının kalitesine dair bilişsel yargısının pozitif olması gerekmektedir. Pozitif hisler ve tatmine dair bilişsel yargısının pozitif olması gerekmektedir. Pozitif hisler ve tatmine dair bilişsel yargı farklı hayat alanlarına dair bulunabilmekte ve bunların geneli hayat tatminini göstermektedir (Dost, 2004:17).

Öznel iyi oluşu yüksek bireyin, hayat aldığı hazzın çok olması, çoğunlukla güzel hisler duyması ve ara sıra hüznün, hiddet gibi negatif duyguları hissetmesi beklenmektedir. Ters durumda, öznel iyi oluşu düşük bireylerin, hayattan tatmin olmaması, güzel duyguları pek sık yaşamaması, kızgın ve kendini güvende hissetmemesi beklenecektir (Yetim, 2001: 42-45).

Hoşnutluk ve esenlik hissi, pozitif psikolojinin arzulanan sonuçlarıdır. Seligman (2002); pozitif hislerimiz geçmiş, gelecek ve şu anki zamanda değişir. Pozitif hisler geçmiş için; tatmin, mesut olmak, onur ve gönül rahatlığı, gelecek için; optimizm, ümit, özgüven ve inançtır. Şu anki zaman için ise; iyilik, samimiyet ve fiziksel

zevkler ile keyif, mutlu olmak ve esenlik gibi zevklerdir. Tatmin sağlayan hayat; Şu anki zaman, geçmiş ve geleceğe dair pozitif hislerin var olduğu bir hayat Şeklinde betimlenir (Canbay, 2010:8-11).

2.2.Kuramlar

2.2.1. Erek (Telic) Kuramı

Öznel iyi oluş kuramlarından Erek Kuramı gaye ve ihtiyaç unsurlarına odaklanmaktadır. İhtiyaçlar bakımından kişilerin doğumundan itibaren sahip oldukları ve daha sonra elde ettikleri bakımından bazı ihtiyaçları olmaktadır. Kişi bu ihtiyaçlarının bilincinde olsun ya da olmasın, ihtiyaçları tatmin edildiğinde mutlu olacaktır. Erek Kuramı'nın gayesinde amaçlar, kişilerin bilincinde oldukları özel arzulardır. Bu arzular gündelik hayat dahilinde olacak bilinçli hedefleri, Şahsi tasarıları ve meydan okumaları barındırmaktadır. Gayeler ve ihtiyaçlar bağlantılıdır. Bazı gayelerin ardında, kişilerin ihtiyaçlarını giderme arzusu bulunmaktadır (Eryılmaz, 2009:977).

Kuram ilk defa 1960 senesinde Wilson tarafından gündeme getirilmiŐtir. Wilson (1960), gereksinimlerin tatmininin mutluluğa, tatmin edilmeyiŐinin ise üzüntüye yol açtığı, tatmin için lazım olan Şartların kişinin daha önceki tecrübelerinden, diğer insanlarla kıyaslamalarından, Şahsi değerleri gibi unsurlardan etkilenen ahenk ve arzu seviyesiyle alakalı olduğunu belirtmiştir. Gaye ve değerlerin ne kadar önemli olduğunun dikkat çekildiği bu kuramda, gayelere ulaŐıldığında ve gereksinimler elde edildiğinde öznel iyi oluşun meydana geldiği ifade edilmektedir (Yetim, 2001:49).

Gayelerin elde edilebilirliği ve mantıklı olup olmaması öznel iyi oluş bakımından mühimdir. Diener (1984), bu kuramın, ne tür arzu veya gayelerin öznel iyi oluş için mühim olduğu, bazı arzuların mutluluk için olumsuz bir etkiye sahip olup olmadığı, gayelere eriŐmenin mi yoksa gayelere nasıl gidildiğinin mi mutluluğu getirdiği vurgusunu yaparken, Yetim (2001) de bu kurama göre arzuların tatmin edilmesinin veya hayatın bir anında elde edilmiŐ arzu seviyesinin mutluluğu getirdiğini belirtmiştir (Aykaç, 2016:31-32).

2.2.2. Etkinlik Kuramı

Etkinlik Kuramı bireyin hayatında Şahsi amaçlarına ulaŐmaktan öte bu amaçları gerçekleştirmek için gösterdiği gayret ve eylemler kişi için daha büyük bir keyif hissidir. Bu kurama göre, bireyin kendi yetenek ve hünelerine göre hedefler

belirlemesi ve bu hedeflere erişmek için faaliyet halinde olması bireyi tatmin edecektir (Tuzgöl, 2004: 27).

Diener'e (1984), amaç kuramları mutluluğu kimi olağan üstü durumları merkeze alırken, etnik kuramları, mutluluğu insani faaliyetlerin yan ürünleri olarak görmektedir. Bu kurama göre kişi önemli gayelere odaklanmalıdır. Bu sayede mutluluk gelecektir. Bu kuramın temsilcileri arasında en meşhur olanı Aristoteles'tir. Aristo, huzurun erdemli davranışlarla elde edilebileceğini belirtmiştir. O'na göre bir takım insani beceriler bulunmaktadır ki, mutluluk bu beceriler tam olarak kullanıldığında ortaya çıkacaktır (Yıldız, 2014: 74).

Etkinlik kuramına göre kişinin nesnel iyi oluşunun nedeni sebebi etkin olmasıdır. Kişinin gayelerinden çok bu gayeye erişmek için çabalamış olması kişinin öznel iyi oluşunu tetiklemektedir. Etkinlik kuramına göre öznel iyi olma durumu kişinin belirlediği amaca ulaşmak için gösterdiği çaba ile artacaktır.

2.2.3. Aşağıdan Yukarı (Botton-Up) ve Yukarıdan Aşağı (Top Down) Kuramları

Kişinin sosyo-demografik unsurlarının, çevresel olayların ve ortamın ne derece tesiri altında olduğunu merkeze alan bu kuramın esasında, temel gereksinimler düşüncesi ve şartların gereksinimleri ne kadar tatmin etmeye el veriyorsa, bireyin de öznel iyi oluşu o kadar sağlanacaktır fikri bulunmaktadır (Diener vd., 1999: 219).

Bu kurama göre, kişiler deneyimlediklerini keyif ve hüznünlere bakarak öznel açıdan iyi ya da kötü durumda olduklarını kanaat getirmektedir. Bu durumda keyifli geçen zamanların sıklığı, evlilik, meslek ve hayatın çeşitli alanlarında elde edilen tatmin seviyesi önemlidir. Bu kurama göre, öznel iyi oluş, kişilerin deneyimledikleri küçük küçük iyi oluşların toplamıdır. Bireye bu kuram çerçevesinde öznel açıdan iyi olup olmadığı sorusu sorulduğunda birey, deneyimlemiş olduğu pozitif ve negatif hislerin bir muhasebesini yaparak cevap verecektir (Diener, 1984: 126).

Bu bakımdan, kişi; aile, dostluk, meslek gibi şahsi olarak mühim hissettiği çevrelerden memnunsay yüksek bir öznel iyi oluş hissine sahiptir.

Bu kurama göre, hayatın şartları kişinin genel mutluluğunu belirlemede fazlasıyla etken olabilecektir (Feist vd., 1995:144). Yapılan çalışmalar, hayat şartlarının ve

demografik unsurların kişilerin ne kadar mutlu olduklarını ifade edişlerinde tesirinin çok az olduğunu belirtmiştir (Diener ve Suh,1997:194).

Bu da demografik unsurların haricinde bir takım psiko-sosyal paradigmların da göz önünde bulundurulması gerektiğini ortaya çıkarmaktadır. Bu paradigmlardan ilki kişiliktir. (Resioğlu, 2014:16)

Yukarıdan aşağı kuramı açısından, kişilik öznel iyi oluşu direkt olarak etkileyen bir unsurdur. Kişiler, kişilik özellikleri ile alakalı olarak daha önceden saptanmış öznel iyi oluş seviyelerine sahiptirler. Buna ilişkin olarak olaylara ve durumlara pozitif ya da negatif biçimde reaksiyon verme eğilimindedirler (DeNeve ve Cooper, 1998:213). Eğlenceli bir kişiliği olan insanlar diğer insanlara nazaran olayları pozitif görebilmektedirler.

Ayrıca doğuştan gelen bir takım özellikler de öznel iyi oluş seviyesini belirlemede etken bir unsurdur. Örneğin Lykken ve Tellegen (1996)'nın yapmış olduğu araştırmada farklı yerlerde büyüyen tek yumurta ikizlerinin, aynı yerde ya da farklı yerlerde büyüyen çift yumurta ikizlerinden daha bezner bir özneli iyi oluş seviyesinde olduklarını belirlemişlerdir. Bu da irsi aktarımın öznel iyi oluşu ne kadar etkilediğinin bir göstergesidir (Resioğlu, 2014:16).

Süreç dahilinde pek de farklılık oluşturmayan bazı kişilik unsurlarının öznel iyi oluşun pozitif duygulanım ve negatif duygulanım boyutlarıyla alakalı olduğu anlaşılmaktadır (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010:233).

Öznel iyi oluşla kişilik bağında, dışadönük kişilerin pozitif duygularının, nevrotik kişilerinse negatif duygularının daha fazla olduğu gözlenmektedir (Costa ve McCrae,1980, 672).

Costa ve arkadaşlarına (1987) göre kişinin dışadönük ya da nevrotik olması uzun sürede ne kadar mutlu olabileceğine dair bazı belirtiler sunmaktadır. Kişiliğin genel unsurlarıyla bireyin objektif hayat şartları, öznel iyi oluşu dolaylı bir şekilde etkilemektedir. Negatif duygulanım şeklinde kişiliğin farklı yönleri, sağlık şartları gibi bazı objektif hayat şartları ve bireyin sağlık şartları yargısı gibi hayat şartlarının

algılanışı, öznel iyi oluşuna dair incelenmektedir (Brief, Butcher, George ve Link, 1993: 650).

2.2.4. Uyum Düzeyi Kuramı.

Uyum Düzeyi Kuramı (Adaptation Level Theory; Helson, 1947), bireyin uyum içinde bulunduğu şu anki şartların, yeni durumların kıyaslanmasında bir standart olarak kullanıldığını belirtmektedir. Bu kurama göre kişi, sonradan bu standarda göre yeni durumların oluşturduğu ortamı tanımlamaya çalışmaktadır. Kişinin bahtiyarlığıysa onun şu anki şartları daha öncekilerle kıyaslamasına dair şekillenmektedir. Deneyimlenen olaylar, önceki standartlardan iyiyse kişi mutlu olacaktır. Fakat deneyimlenen bu güzel anlar devamlılık arz ederse kişinin mutluluk standardı artacak ve sonunda kişi, yeni tecrübelerinde bu yeni standardı değerlendirecektir. (Brickman ve Campbell, 1971:292).

Kişiler, daha önceki yaşantılarındaki ve içinde bulunduğu zamanın koşullarını kıyaslayarak bir denge oluşturabilecektir. Brickman ve arkadaşları (1978), uyum kuramlarında bireyin daha önceki hayatının bir standart olarak değerlendirildiği, şu anki hayatı bu standardı geçerse mutluluğa eriştiğini düşünecektir. Kişi, şahsi benlik kavramına veya ailesine uzanan bir başarı standardına göre şu andaki mutluluğunu yargılayabilir (Güler ve Dönmez, 2011:39)

Helson (1947; 1964), uyum hakkında ölçülebilir bir önerme sunmuştur (Frederick ve Loewenstein, 1999:317). Modele göre kişinin şu anki halinin uyum düzeyi (UD); daha önceki uyarılma seviyelerinin ortalamasıdır ($X =$ uyarılma seviyesi ve $t =$ zaman). (Güler ve Dönmez, 2011:39)

$$UD = 1/t \sum X (1-1)$$

Bunun dışında, herhangi bir anda bireyin hazzal durumunun (HD), uyum düzeyi (UD) ile şu anki uyarılma seviyesi (X) ile değişiminin bir fonksiyonu olduğunu iddia etmektedir. (Güler ve Dönmez, 2011:39)

$$HD = f(X-UD) (1-2)$$

Yeni uyarıcılar her defasında kişinin şu anki hali yeni bir standardı meydana getirirken, Helson'ın modeli uyumun temelinde bulunana görmektedir; devamlı bir şekilde tecrübe edilen kötü şeyler, bir süreç içerisinde daha az iride edici bir şekilde

dönüşürken sürekli bir şekilde tecrübe edilen iyi şeyler de bir süreç içerisinde daha az keyif vermektedir (Güler ve Dönmez, 2011:39).

Kretch ve Cretchfield (1948), her algının başka algı unsurlarıyla sistemli bir biçimde bulunduğunu ve tümünün belirli bir “tanıma yapısı” meydana getirdiğini ifade etmektedir. Tek bir objenin veya bir obje grubunun algılanması, bu objelerin bağlı oldukları tanıma yapısının kalitesi tarafından saptanmaktadır. Her etken, kendisiyle bir araya gelen farklı etkenlerle arasındaki bağ ile algılanmaktadır. Helson (1947), algı ve yargılamalardaki bu izafiyeti kendi uyum kuramı ile ifade etmeye çabalamış ve yeni meydana gelen olayların ortaya çıkardığı durumda bir farklılık yaratacağı fikrini ifade etmek özenle hazırlanmış matematik formülasyonunu (1-1 ve 1-2) tavsiye etmiştir. Özetle bu kuram, algılama bakımından şu şekilde ifade edilebilir; kişilerin hayatı algılamasına dair bir ortamı vardır. Buna, Kretch ve Cretchfield’in de belirttiği gibi tanıma yapısı denilebilecektir. Kişinin, tecrübe ettiği deneyimleri bu yapı içerisinde değerlendirmektedir. (Güler ve Dönmez, 2011:39)

Tanıma yapısına henüz girmiş bir durum, yapı ile yoğunluk, derinlik, etkililik gibi yönlerden karşılaştırılmaktadır. Yapının değerleri yargılamanın neticesini, yeni durum ya “mühim olmayan, tarafsız ya da mühim, etkili, kuvvetli” şeklinde algılanmaktadır. Bu şekilde algılanan veya yargılanan durumlara uyum düzeyi uyarıcıları denilmektedir. Bu düzeyin üzerindeki uyarıcıların uyum düzeyindekilere nazaran pozitif bir artışı gösterdikleri düşünülmektedir ve “iyi”, “gürültülü” ya da “kuvvetli” şeklinde algılanmaktadırlar. Benzer şekilde, uyum düzeyinin altındaki durumlar da zıt şekilde algılara sebep olan “negatif hislerin artmasına” sebep olacaktır. Böylece uyum düzeyinin üstünde yeni bir durum oluşursazamanla yeni bir uyum düzeyi medya gelecek ve daha sonra tüm durumlar bu düzey referansına nazaran algılanacaklardır (Güler ve Dönmez, 2011: 40).

Kişinin olaylara entegre olması bu kuram çerçevesinde dikkate alınmaktadır. Olaylar yeni olduğunda iyi ya da kötü olmalarıyla ilgili olarak, mutluluk da mutsuzluk da oluşturabilecektir; ancak süreç içerisinde olaylar ilk meydana getirdikleri tesiri yitirmektedirler. Birey iyi şartlara uyum sağlamaktadır. Böyle olunca da mutluluk durumu uzun sürmemektedir. Bu durum kötü olaylar için de aynı şekilde gerçekleşmektedir. Uyum kuramı bireyin şahsi tecrübelerinden meydana gelen bir standardı esas almaktadır. Şayet aktüel olaylar var olan standartlardan iyiyese kişi

mutlu olacaktır. Fakat, iyi olaylar sürdükçe uyum uyum ortaya çıkacak, kişinin standartları artacaktır. Bu durumda da kişinin mutluluğu azalacaktır. Diğer bir deyişle, bu kuram öznel iyi oluşu, hayatta devamlı farklılaşan olay ve durumlara uyum sağlama gücüne dayandırmaktadır. Bu güç neticesinde kişiler üzüntü veren durumların ardından sonra sürekli mutsuz kalmadığı gibi, kötü durumlardan sonra da mutluluğunu uzun süre devam ettirememektedir. Böylece, kişiler yaşadıkları pozitif ve negatif olaylara karşın istikrarını devam ettirebilmektedir (Tuzgöl Dost, 2005). (Derin, 2013:47-48).

2.2.5. Yargı Kuramı

Mutluluğun bir takım ölçünler ve var olan şartlar bakımından kıyaslanması sonucu meydana geldiğini iddia eden çeşitli kuramlar bulunmaktadır. Vaziyet gerçekten düşünülen standardın üzerinde ise mutluluk ortaya çıkacaktır. Tatmin var olduğunda bilinçli olmakta, ancak işin içine duygular girince bilinçsiz olmaktadır. Yargı kuramları, nasıl durumların pozitif ya da negatif olduğunu önceden belirleyemeyecektir, yalnızca var olacak hissin seviyesini belirlemeye yardımcı olacaktır. Yargı kuramının dikkate aldığı sosyal kıyaslama kuramında birey, şahsi durumunu kıyaslarken başka insanları standartlaştırmaktadır. Bireyin durumu başkalarından iyiyse, kişinin tatmini ya da bahtiyarlığı artmaktadır. Diğer bir deyişle, bireyin çevresinde gerçekleşenler kendi hayatında olanlardan kötüyse mutlu, iyiyse üzgün olacaktır (Derin, 2013:47).

2.2.6. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Ryff a (1995), psikolojik olarak iyi olmayı, kendini baskı altında hissetmekten veya farklı psikolojik rahatsızlıklardan öte pozitif benlik saygısını, kişilerle pozitif ilişkileri, bireysel gelişimi, ortam kontrolü, otonom olmayı, kişinin amacının ve hayatın anlamı olmasını kapsamaktadır. Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramının esası gelişimsel psikoloji ve klinik psikoloji terimlerine dayanmaktadır. Psikolojik iyi oluş kuramına göre, kişinin psikolojik olarak iyi olması, hayatının bazı alanlardaki pozitif fonksiyonlara dayanmaktadır. Kişinin başka kişilerle pozitif ilişkilerinin, bulunduğu ortamı kontrol edişinin, kendini ve eski yaşamını onaylaması, hayattaki gayesi ve anlamının, kişisel gelişiminin ve şahsi hükümlerini kendisinin verebilme kuvvetini kendisinde bulabilmesi gerekmektedir (Aykaç, 2016,s.34).

Ryff'in (1989) iddia ettiği psikolojik iyi oluş örneğinde altı kapsam vardır. Bunlar; öz-kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevre kontrolü, hayat gayesi ve

kişisel gelişimdir. Psikolojik iyi oluşla alakalı en önemli unsurlar, kişinin gelişimindeki vazife ve sıkıntıları belirten gelişim kuramları; kendini gerçekleştirme, olgunlaşma, tam fonksiyonel veya bireyselleşmenin ne olduğunu belirten klinik açıklamalar ve ruh sağlığının pozitif ölçütlerin tayini ile bulunmuştur (Telef, 2013:375).

2.2.7. Akış kuramı

Akış kuramı esasında tabii olarak, içten gelen güdülenme olayını idrak etmekten gelmektedir (Nakamura, ve Csikzentmihalyi, 2005: 89).

Başka bir ifadeyle, kişiyi doyuma ulaştıran faaliyetlerdeki güdülenmesi akış kuramının en önemli mevzusudur. Nakamura ve Csikzentmihalyi (2009) akış tecrübesinde kişinin için kazanımını, esasında faaliyetlerin neticesinde ortaya çıkan sonuçtan çok akış tecrübesi sırasında meydana gelen hisler olduğunu belirtmişlerdir. Kişi faaliyeti yaparken akış tecrübesini elde ettiği sırada eş zamanlı olarak içsel mükafatı da deneyimlemektedir. Nakamura ve Csikzentmihalyi (2005) akış tecrübesinin var oluşunu sırasıyla bazı süreçlerle ilişkilendirmişlerdir. Buna göre;

- a- Şu anki durumla alakalı sıkı ve fokuslanmış konsantrasyon,
- b- Farkındalığın ve faaliyetin buluşması,
- c- Kişinin öz farkındalığını ya da bilincini kaybetmesi,
- d- Faaliyet ya da durumun kontrol altında olduğuna dair güven,
- e- Kişinin subjektif zaman algısının bozulması,
- f- Faaliyetin kişiyi içsel bir mükafatla kanalize etmesi,

bu akış var olduğunda akış tecrübesi ortaya çıkmaktadır (Yaşın, 2016:53).

2.2.8. Dinamik Denge (Dynamic Equilibrium) Kuramı

Headey ve Wearing'in 1989 yılında ortaya attığı bu kuram, öznel iyi oluşun kişinin kişilik ve karakterinin tesiri ile belirli seviyede devam ettiğini belirtmektedir. Dinamik denge kuramına göre, hayatın olağan olayları kişinin öznel iyi oluşunu etkilememekte, yalnızca olağan dışı durumlar kişinin öznel iyi oluşunda farklılıklara neden olmaktadır. Kişinin olağan dışı pozitif veya negatif bir olayla karşılaştığında öznel iyi oluşu bu halden etkilenmekte, fakat daha sonra tekrar normal düzeye gelmektedir. Kişinin öznel iyi oluşu, var olan kişilik unsurlarınca meydana gelmektedir. Öznel iyi oluşun denge seviyesinde durmasını çoğunlukla dışadönüklük, nevrotizm ve yeni tecrübelerle açık olma unsurları belirlemektedir.

Öznel iyi oluş, kişiyi tesiri altına alabilecek hayatın olaylarından bir zaman sonra kişiliğin saptadığı denge seviyesine ulaşmaktadır. Headey (1993), bu kuramda ile ekonominin ve sosyal psikolojinin iyi oluşla alakalı fikirlerini bir araya getirmiştir. Ona göre yığılım seviyesi, ruhsal gelir akışı ve öznel iyi oluş hareketli bir dengede devam etmektedir. Konu edilen yığılım, sosyal yaşanmışlıklar ve kişilik unsurları gibi istikrarlı özellikleri, ruhsal gelir akışı ise hayatın olaylarına dayanan tatmin ve üzüntüleri yansıtmaktadır. Kişinin, aile, dostluk bağları, boş zaman, meslek, sağlık ve ekonomi gibi alanlarda belirli yığılımları bulunmaktadır. Bu yığılımlar bazı alanlarda ölçülmektedir. Yığılımlarla kişinin yaş, cinsiyet, kişilik, sosyo-ekonomik durumu gibi sosyal yaşanmışlıkları bir olarak akışı etkilemektedir. Akışlar ise olaylar, tüketim kararı ve yığılımın farklılaşmasından meydana gelmektedir. Bu durumda kişide var olan yığılımlar kapsamında akış sürdükçe öznel iyi oluşu etkilenmeyecek, fakat olaylar ve yaşantılar olağan denge durumundan çıkarsa kişinin öznel iyi oluşu bu durumdan etkilenecek ve belirli bir zaman için de olsa farklılaşacaktır (Yavuz, 2006:35).

2.2.9. Bağ kuramı

Kişinin mutlu olma isteğini ifade eden kuramların çoğunluğu ilişki modelleri çerçevesinde zihne, güdülenmeye veya bilişsel ilkelere dayanmaktadır. Kişilerin bahtiyarlığı ile ilgili bilişsel kuramlardan biri, bireyin şahsiyeti ile alakalı durumlara yapılan yüklemelerdir. Netice olarak, şayet iyi durumlar iç bilişsel unsurlara yüklenmişse, daha fazla bahtiyarlık oluşacaktır. Ryan ve arkadaşlarının fikirlerine göre, kişi karşılaştığı yaşadığı iyiliği kendisine, yüklediği derecede hayattan tatmin olacaktır. Başka bir ihtimal de, yüklemleme olsun ya da olmasın, iyi durumların bahtiyarlığı getirmesidir. Bu durumda, şahsına dair pozitif yüklemlemelerin, bahtiyarlıkla kuvvetli bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Farklı bir kuram hislerin meydana gelişinde klasik güdülenmenin önemini belirtmektedir. Yapılan çalışmalar duygu yüklü güdülenmelerin sönmeye karşı direncinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Birey böyle duygusal deneyimler yaşamış olabilir ve bunlarla çok sayıda günlük uyarıcılar arasında ilişki kurabilmektedir. Güdülenme ve bellek ağları, şuurlu bir yönlendirme ya da karışma olmadan, bizatihi fonksiyonel olabilecektir. Fakat kişinin duygusal ağlarını bilinçli bir şekilde yönlendirdiğine dair deliller bulunmaktadır. Fordyce, negatif hislerin azaltmaya dair şuurlu girişimlerin, bahtiyarlığı arttırdığını; Kammann, sabahları pozitif ifadeleri kendisine sesli bir

şekilde telkin eden kişilerin, güne daha iyi başladıklarını belirtmişlerdir. Bu şekilde mutsuzluğa sebep olan fikirlerden uzaklaşma, şuurlu bir gayret ile, bahtiyarlığı düşünmeyle bir seviyede gerçekleşmektedir. Bu şekilde arzu edilen yönlendirmeler, bahtiyarlığı belirli seviyelerde arttırmaktadır (Sevindik, 2015:31).



BÖLÜM ÜÇ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

2.1. Psikolojik Sağlık Kavramı

Psikolojik sağlık kavramı; Antik Yunanca “resiliens” kelimesinden gelmektedir ve bir maddenin esnek olması ve zorlanmadan dönebilmesini belirtmektedir. Amerikan Heritage Sözlüğü (1973) ise “değişim, rahatsızlık ve yazgıdan çabucak kurtulma, iyileşme” olarak çevirmiştir. Kavramın manası ve tanımı hakkında bir mutabakat bulunmasa, literatürde farklı tanımlamalar bulunmaktadır (Gizir,2007:114).

Murphy’ye (1987:101) bu kavramı, kişinin baskıyla ne şekilde mücadele ettiği ve yaşadığı sarsıntıdan nasıl kurtulduğıyla alakalı bir kavram olarak ele almıştır. Psikolojik sağlık, pozitif mücadelenin neticesinde duruma adapte olma ve yeterlik gibi pozitif gelişme, ileriye dönük düşünceler ve umutla alakalıdır. Farklı bir tanımlamada, Fraser ve arkadaşları (1999:136) tarafından yapılmıştır. Bu tanıma göre psikolojik sağlık, çetin şartlar içerisinde pozitif ve sürpriz başarılar elde etme ve olağan dışı şart ve hallerde adapte olabilme yeteneğidir.

Masten, ve arkadaşları psikolojik sağlamlığın yazında üç esas olguyu belirtmek için değerlendirildiğini ifade etmişlerdir: (Masten, 1994:7-8)

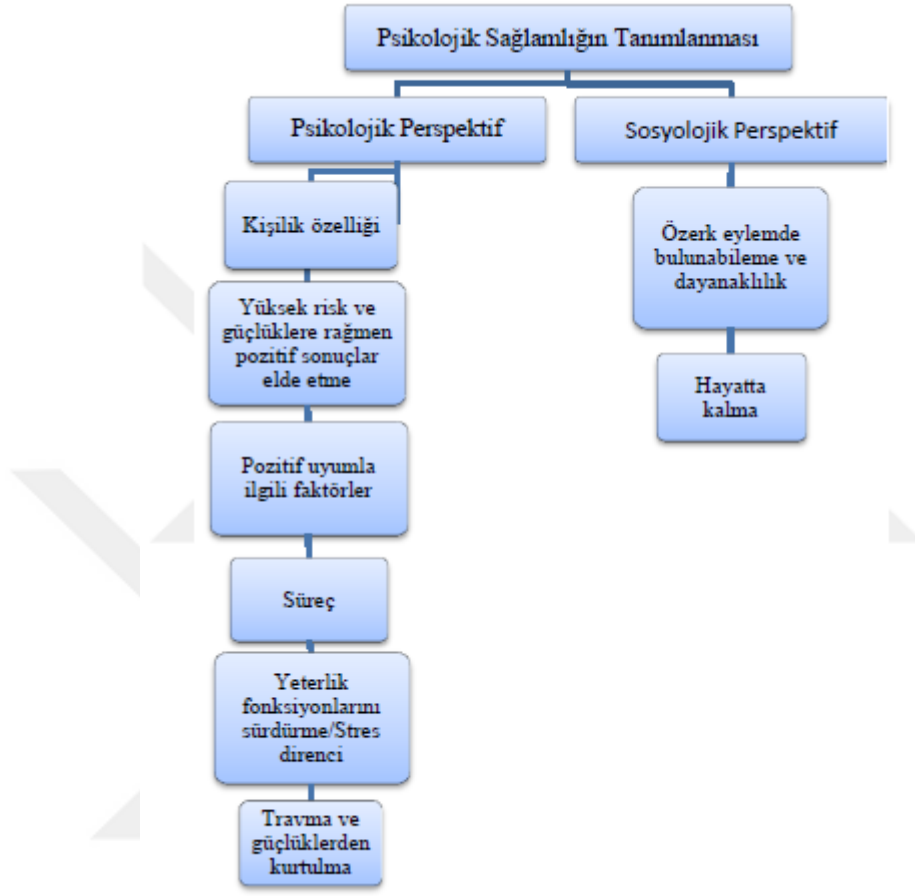
- a) İlk olarak psikolojik sağlık kavramı var olan çetin şartları aşan ve beklenmeyen bir ilerleme gösteren yüksek risk içindeki kişileri tarif etmek için kullanılmaktadır. Negatif ve çetin hayat şartlarında büyümüş meşhur veya başarılı bireylerin hayat hikayeleri, yüksek risk içinde büyüyen çocuklarla gerçekleştirile planlı psikolojik sağlık uygulamalarıyla koşuttur. Bu tip araştırmalar, yüksek risk içindeki grupların başarılı neticeler almalarına büyük yardımlarda bulunan paradigmaları saptamayı hedeflemektedir
- b) Diğer esas psikolojik sağlık olgusu, baskı altında bir hayat süren kişilerin bu duruma hızlıca adapte olabilme becerisine değinmektedir. Bu tip araştırmalar evlilik sonlanmaları gibi bir baskı unsurunu merkeze alarak durumu ifade etmektedir. Bir takım araştırmaların merkeze aldığı esas ise

yakın zamanda ortaya çıkmış birden fazla ve değişik baskı unsurlarının birlikte değerlendirilmesi olabilmektedir. Bu tip araştırmalar değişik maskı manyaklarının, kişilerin davranışları üzerindeki tesirle, zedeleyici hayat şartlarının kişi üzerindeki negatif tesiri arttıran ya da azaltan unsurları gözlemlemektir.

- c) Son grup araştırmalarsa, psikolojik sarsıntının ihtimal dahilindeki tesirinden uzaklaşma ve iyileşme hakkında hayati bir görev alan ortak kişisel unsurları ve farklılıkları inceleyen araştırmalardır. Tanımından da anlaşılacağı üzere, sarsıntıya dayalı hayat tecrübelerinin, kişinin hayat niteliğini ve fonksiyonunu azaltacağı düşünölmektedir. Bu bakımdan, kimse zedelenmez değildir. Baskı kaynakları zedeleyici ve hayatı tehdit edici seviyelere vardığından psikolojik sağamlık, sarsıntı sonrası iyileşmeye dikkat çekmektedir.

Bu ağıklamalarda da bahsedildiği üzere, psikolojik sağamlığın küresel olarak onaylanmış bir tanımı bulunmamaktadır. Buna karşın, tüm psikolojik sağamlık ağıklamalarında ortak bir şekilde görölen önemli bir takım noktalar bulunmaktadır. Bunlar, psikolojik sağamlık olgusunun hareketli bir süreç olduğu; sarsıntı, çetin hayat koşulları veya belirgin bir risk içinde başarılı bir mücadele, olumlu adaptasyon veya yeterlik gösterebilme süreçlerini göstermektedir. Ayrıca, psikolojik sağamlık iki iki farklı boyutu olan bir kavramdır. Başka bir söyleyişle, psikolojik sağamlığın meydana gelebilmesi için kişinin bir risk ya da sıkıntıyla karşılaşması, bunun sonucunda da, duruma adaptasyon göstererek var olan negatif şartlara karşın hayatın değişik alanlarında başarılı olması gerekmektedir. Kısacası, psikolojik sağamlığın var olabilmesi için risk hayati bir unsur olmaktadır. Sıradan bir zedeleyici hayatın olayına denk gelmeyen fakat hayatın farklı alanlarında başarıyı elde eden kişiler sağam değil sadece başarılı ya da yeterli kişiler olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, Luthar ve arkadaşları (2000), psikolojik sağamlık kavramının şu anki yazında değiniliş biçimine bir netlik, mutlaklık ve limit oluşturabilmek ve kavramın kapsadığı esas boyutları daha kati saptayabilmek adına araştırmacıların psikolojik sağamlıkla alakalı sınırlandırmış ifadeleri kullanmayı yeğlemeye başladıklarını söylemiştir (Gizir,2007:115).

Şekil 2.1. 1: Psikolojik Sağamlık Kavramının Tanımlanması



Kaynak: Shaikh, A., & Kauppi, C. (2010). Deconstructing resilience: Myriad conceptualizations and interpretations. *International Journal of Arts and Sciences*, 3(15), 155 – 176: 157.

Literatür incelendiğinde, araştırmacıların son dönemlerde “eğitimsel sağamlık (educational resilience)” (Wang, Haertel ve Walberg, 1994), “akademik sağamlık (academic resilience)” (Alva, 1991), “duygusal sağamlık (emotional resilience)” (Kline ve Short, 1991), “davranısal sağamlık (behavioral resilience)” (Carpentieri, Mulhern, Douglas, Hana ve Fairdough, 1993), “sosyal sağamlık (social resilience)” (Adger, 2000) ve “ego sağamlığı (ego resiliency)” (Block ve Kremen, 1996) gibi sınırlandırılmış tanımları sıkça kullanılmaya başladıkları dikkati çekmektedir. (Gizir,2007:115).

Kısacası, var olan yazın tarandığında psikolojik sağamlık kavramının farklı tanımlarında üç esas husus müşterek olarak belirtilmektedir. Bu hususlar; a) riziko ya da sıkıntı, b) pozitif adaptasyon, bas etme, yeterlik ve c) koruyucu unsurlar. Böylece psikolojik sağamlık, mutlaka pozitif adaptasyonla alakalı ve uyum sürecine destek olan koruyucu unsurların bulunan risk unsurlarıyla belirgin tesiri neticesinde meydana gelen bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Windle, 1999:163).

2.2.Risk Faktörleri

Çocukluk ya da buluş çağında risk durumlarıyla karşılaşma ihtimali sonraki gelişim dönemlerinde sorunlara neden olabilmektedir. Hayatın getirebileceği kötü tecrübeler ve yıkımlar, bireyin psikolojik açıdan sağlıklı bir hayat kurmasına ve psikolojik sağamlık sergilemesinde risk unsurları şeklinde meydana gelmektedir. Fakirlik, ailelerdeki psikopatolojik haller veya rahatsızlıklar, genetik bozukluk, cinsel saldırı, evlilik sonlanması, doğal yıkımlar ve terör risk unsurları olarak görülebilecektir. Yazındaki sağamlıkla alakalı öncü araştırmalardan görülen Kauai'nin araştırmasında, fakirlik, sosyal ve ekonomik düzeyin yetersizliği, aile şiddeti, ebeveyn eğitim seviyesi, kalımsal sorunlar ve anne-babanın patolojik işaretler sunması risk unsurları şeklinde verilmiştir. Garnezy (1993), hakiki riziko ya da negatif bir hal içermeyen sağamlık ifadelerinin hep bir noksan yanının olacağını iddia etmektedir. Bunun gibi, Masten (2001) fark edilen bir riziko mevzu bahis olmadan bireyin psikolojik açıdan sağlam kaldığının iddia edilemeyeceğini belirtmiştir. Risk unsurları, psikolojik sağamlık veya psikolojik sağamlık tanımında oldukça mühim kabul edilmektedir. Şiddet görmekten düşük sosyoekonomik seviyeye kadar farklı türlerde ortaya çıkan risk unsurları sonraki dönemlerde meydana gelen gelişim sorunlarının yordayıcısı şeklinde kabul edilmektedir (Kararımak, 2006:132).

Literatürde, sağamlık tanımı gibi risk durumları da örneklem grubuna ve araştırma desenine göre çeşitlilik göstermektedir. Masten ve Coastworth (1998), aile içi şiddet, savaş, ve anne-baba ölümünü önemli risk faktörleri olarak sıralarken; bir başka çalışmada (Fonagy ve ark., 1994) nükleer felaketlerin risk faktörleri arasında sıralanması gerektiğini vurgulanmıştır. (Kararımak, 2006:132).

Risk içinde bulunan çocuklarda davranış sorunları, madde bağımlılığı veya küçük yaşta gebelik gibi kötü durumların yaşanma olasılığını arttıran unsurların ne olduğunu saptamak için psikolojik sağlamlık açısından risk unsurları detaylı bir şekilde araştırılmalıdır. Yapılan araştırmaların başlangıcında, hayatın ilerleyen zamanlarında kötü durumlara neden olan, saptanmış yalnız bir risk unsuruna yoğunlaşmıştır. Fakat sonraki araştırmalarda, birden çok risk unsurunun birlikte yer aldığını ve kişinin sağlıklı bir hayata devam edebilmesi açısından tehdit edici olduklarını anlamışlardır. Bu nedenle, çoklu risk unsurlarının birikme tesirinin, sağlamlık kavramını ne şekilde etkilediğini bulmaya çabalamışlardır. Masten ve Reed'e (2002) göre risk unsurları çoğunlukla eş zamanlı bir şekilde meydana gelmekte ve bir birikime neden olmaktadır (Kararımak, 2006:132).

Garmezy (1987), ne kadar fazla risk unsurundan bahsediliyorsa, kişinin o kadar çok risk içinde bulunduğu görüşünü ortaya atmış ve araştırmasında düşük sosyoekonomik seviyeden olan ve düşük koruyucu unsurlar içeren ailelerde yetişen çocukların daha fazla baskı altında olduklarını belirlemiştir. Dolayısıyla zihinsel kapasitelerinin zayıf olduğunu ve farklı konularda daha az yetenekli olduklarını iddia etmiştir (Kararımak, 2006:132).

2.3.Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, risk unsurlarının tesirini yok eden ya da olumsuz sonuçların var olma ihtimalini azaltan unsurlardır. Psikolojik açıdan sağlam kişiler hayatın negatif durumlarıyla mücadelede bazı içsel ve dışsal referanslardan faydalanmaktadır. Etkili sorun çözme yeteneği, özyeterlik, benlik saygısı, öz-güven, iç kontrol odağı, ileriye yönelik dair pozitif hisler gibi unsurlar içsel koruyucu faktörleri meydana getirirken ailevi ve çevresel bazı özellikler de dışsal koruyucu faktörleri oluşturmaktadır. (Arslan, 2015:74)

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında içsel koruyucu faktörler arasında görülen öz-yeterlik, bireyin pozitif netice almak ya da başarıya erişmek için gerekli faaliyetlerde bulunmaya dair yeteneğine olan güveni şekilde açıklanabilecektir. Başka bir ifadeyle öz-yeterliğin kişinin yapabildiklerine dair güvenini barındırdığı dile getirilebilecektir. Kişilerin arzu edilen sonuçlara erişebilmelerinde, kendi becerilere dair algıları bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için baskının yüksek olduğu

bir ortamın varlığından bahsedilmelidir. Öz-yeterlik negatif durum ya da baskılayıcı olmadan önce bulunan bir yapıdır. Bu sebeple yüksek öz-yeterlik kişinin baskıyla mücadelesine pozitif bir katkıda bulunacaktır (Arslan, 2015:74).

Başka bir ifadeyle, öz-yeterliğin yüksek olması, sağlam kişilerin özelliklerindedir. Psikolojik sağlamlıkta öz-yeterliğin katkısı araştırıldığında, öz-yeterliğin psikolojik sağlamlığın mühim bir yordayıcısı olduğu ifade edilmiştir. Dolayısıyla öz-yeterliğin psikolojik sağlamlık sürecinde mühim bir unsur olduğu bilinmektedir. Psikolojik sağlamlığa dair koruyucu faktörlerden sayılabilecek başka bir paradigma ise benlik saygısıdır. Benliğin bütünsel yargılayıcı bir boyutu şeklinde bahsedilen benlik saygısı, şahsımıza dair yargılarımızı barındırmaktadır. Pozitif benlik saygısı sağlıklı bir kişiliğin, pozitif ahengin ve ruh sağlığının mühim işaretlerindedir. Dolayısıyla yüksek benlik saygısının psikolojik sağlamlığa dair önemli bir koruyucu unsur olduğu bilinmektedir. Başka bir ifadeyle benlik saygısının yüksek olması psikolojik sağlamlığında yüksek olduğunun önemli işaretlerindedir (Arslan, 2015:74).

2.4.Olumlu sonuçlar

Kişinin sağlam olduğuna dair bir yargıya varabilmek için, önemli bir yıkım karşısında pozitif uyumun gösterilebilmiş olması gerekmektedir. Psikolojik sağlamlık çalışmalarında, riziko ve koruyucu unsurların tümü ile birlikte düşünülen akademik ve sosyal platformlardaki yeterlik gibi pozitif neticelerin saptanması da gerekmektedir. Kişinin hayatının değişik platformlarında nasıl iyi olduğuna dair fikirler değerlendirici bir ilişkiye muhtaçtır. Akranların tüm dünyada takip edilen gelişimsel özellikleri ve belli bir sosyokültürel ortama daha fazla ya da daha az özgün kültürel beklentiler dâhil kişinin gelişimindeki beklentilere dair kişimim iyi olup olmadığına hüküm verilmektedir. Tarih, ebeveynlerin ve halkın çocuklara dair besledikleri umutların bir süre sonra farklılık gösterdiği başka bir durum oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra, gelişimsel araştırmacılar çoğunlukla belli zaman ve kültürde çocuklar için temel psikososyal umutları barındıran yaşa özgü gelişimsel görevleri başarma veya bu görevlerde yeterlik bazında sağlamlığı değerlendirmektedirler. Psikolojik sağlamlığın bir diğer neticesi de olumlu uyumdur. Sağlamlık süreçleri sarsıntılı bir durumla başarılı bir biçimde mücadele veya negatif bir sonuçtan uzaklaşabilmeyi kapsamaktadır. Koruyucu unsurlar gibi, pozitif neticelerin işaretleri de değişik sistem düzeylerindeki farklı platformlarda kendini gösterebilecek ve sağlamlık uyumu öz-düzenleme gibi içsel süreçler ya da yüksek

nitelikte destekleyici bağlar gibi dışsal süreçler vasıtasıyla başarılabilir (Eraslan, 2014:14-15).

Yetişkinler ve yetişkin olmayanlar arasındaki psikolojik sağlık araştırmalarındaki değişikliklerden biri sonuç tipleri ile alakalıdır. Yetişkin olmayanlarla araştırmalarda, araştırmacılar çoğunlukla davranışsal yetkinliğe veya çocukların yaşa özgü vazifelerde içinde buldukları topluluğun onlara dair umutlarını ne seviyede yerine getirdikleri dikkate alınmaktadır. Bunlar değerlendirilirken okul başarısı, sosyal ilişkileri, ebeveyn ilişkilerine bakılmaktadır. Yetişkinlerle ilgili yazında, yetişkin olmayanların aksine, merkeze bireyin kendini nasıl hissettiği alınmıştır. Öznel iyi oluş durumunda, bahtiyarlık, baskının azlığı gibi göstergeler önemlidir. İyi oluş durumunu değerlendirmede, iki bakış açısından biri başkalarının iletilerine bağlı olarak çocuklara, öz bildirimlere olarak da yetişkinlere özeldir. Yetişkinlerdeki sağlık araştırmalarının pek azı iyi olmayı, iyi bir evlilik, aile ya da iş ortamına göre, başkalarının iletilerine göre ifade etmiştir. Benzer olarak, bu alanda çalışmakta olanlar çocuklara öznel iyi oluş durumlarını sormazlar. Bunalım veya kaygı hisleri yaygın bir biçimde değerlendirilir ancak bahtiyarlık yargıları çocuklarla alakalı olarak görülmemelidir (Luthar, Sawyer ve Brown, 2006:108).

BÖLÜM DÖRT

YAŞAM KALİTESİNİN TANIMI VE TARİHÇESİ

4.1.Yaşam Kalitesi Kavramı

İçinde bulunduğumuz zamanda yoğun olarak kullanılan kavramlardan olan kalite, bireyin erişmeyi arzuladığı mükemmellik seviyesidir. Kalite kavramı hislerden ve bireysellikten uzak somut olmayan bir kavram iken yaşam kalitesi Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bakımından yargılanması gereken daha somut bir kavramdır. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi beş aşamalı bir yapıdan meydana gelmektedir. Önem seviyesine göre en alttan en üste doğru sırasıyla fiziksel ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, sosyal ihtiyaçlar ve saygı duyma gereksinimi bulunmaktadır. En üst kısımda ise kendini gerçekleştirme ihtiyaçları bulunmaktadır. Dolayısıyla ihtiyaçların sırayla giderilmesi bireyin bahtiyarlığı bakımından oldukça önemlidir (Polat, 2018:3).

Yaşam kalitesi, insanların hayatlarını sürdürdükleri topluluğun kültürü ile ilişkili olarak bir biçimde hayatın şartlarını daha iyi bir seviyeye getirerek sağlıklı bir halde yaşaması, bireylerin maddi ve manevi temel gereksinimlerini giderebilmesi, bahtiyarlık, refah, istek ve gayelerine erişerek bireyin kendini iyi görmesi ve doyuma ulaşması gibi pek çok kavramı içermektedir. Pek çok alt bileşeni barındıran sıhhat, meslek, ev, çevre, kültür, toplumsal değerler ve inançlar bunlardan bir bölümünü oluşturmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşam kalitesini "kişinin gayeleri, umutları, yaşam seviyesi ve ileriye dönük endişeleriyle alakalı içinde bulunduğu değerler sisteminde şahsi hayatını algılamasıdır" biçiminde açıklamıştır (Top, 2003:20).

Yaşam kalitesi terimini ilk kez 1920 senesinde Pigou dile getirmiştir. İkinci dünya savaşı sonrasında DSÖ'nün sağlığı bedensel, ruhsal ve sosyal iyilik durumu şeklinde tanımlaması sağlığın değerlendirilmesi hakkında tartışmaları doğurmuştur. Schuessler ve arkadaşları da 1960 senesinde yaşam kalitesi terimini kullanmışlardır. Michigan Üniversitesi'nden Drewnowski ve Erickson 1970'te yaşam kalitesini okul hayatının, sıhhatin, ebeveynlerin, bireysel özelliklerin, mesleğin, çevrenin ve ekonomik seviyenin kişilerin iyilik durumu üzerine tesirinin araştırılması şeklinde tanımlamış ve değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir (Polat, 2018:3).

4.2.Yaşam Kalitesi Yaklaşımları

Araştırmacılar, araştırdıkları konunun kapsamına göre yaşam kalitesi kavramını farklı biçim ve çerçevede ele almışlardır. Bu bakımdan yaşam kalitesi kavramının pek çok farklı boyutları ortaya çıkmıştır.

Yaşam kalitesine dair ilk görüşler kişisel doyum merkezli yaklaşımlar perspektifinde ortaya çıkmıştır. Aristoteles'in Nicomachean ahlakı ve Aristippos'un hazcılık üzerine düşünceleri bu perspektifin temellerini oluşturmaktadır. Aristo eserlerinde mutluluğun tabiatını ve güzel bir hayatın temellerini irdelemiş ve kişilerin mutluluğu yaşamı boyunca mutlu olmayı arzu ettiğini ve bunun için çabaladığını, mutluluğun genel bir ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. Aristo mutlu olmanın anahtarını da iyilik olarak göstermiştir (Işık ve Meric, 2010: 424).

Aristippos ise iyi bir yaşamın merkezine haz duygusunu yerleştirmiştir. Ona göre haz mutlak bir şekilde iyidir ve hazzı kişilerin tüm çabalarının gayesi olarak (Sarı ve Kındap, 2018:44).

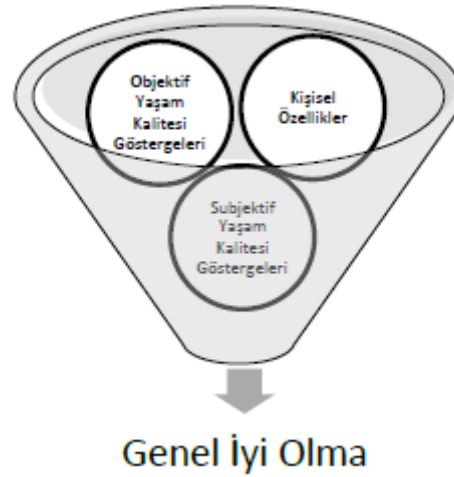
Bentham'ın ilk ortaya attığı sonrasında ise Stuart Mill tarafından geliştirilen ahlak ve siyaset kriterinin esası da hazcı yaklaşımdır ancak faydacılık olarak isimlendirilmiştir. Dolayısıyla faydanın arttırılması hayatın esas kriterini teşkil etmektedir. Bu aşamada faydanın ölçülebilmesi ve politikaya ışık tutacak biçimde açıklanması önemlidir. (Tekeli vd., 2010: 10).

Yaşam kalitesinin tüketim merkezli yaklaşımına, gereksinimleri temel olarak alternatif bir perspektif getiren Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi teorisi oldukça ses getirmiştir. Maslow, biryilerin neden değişik durumlarda farklı ihtiyaçlarını dikkate aldıklarını incelemiş ve bir ihtiyaç hiyerarşisi kuramı oluşturmuştur. Bu kurama göre, bireyin ihtiyaçları; fizyolojik/fiziksel, emniyet ve güvenlik, sosyal (bağlılık, sevgi, ait olma), saygınlık ve kendini gerçekleştirme olarak 1'den 5'e doğru önem seviyesine göre sıralanmaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında kişi, önce en önemli ihtiyaçlarını temin etmeye çalışmaktadır (Parıltı, 1999: 269). İnsanlar genellikle alt basamaktaki gereksinimlerini karşılamadan üst basamaktaki ihtiyaçlarının peşinden koşmamaktadır. Bütün ihtiyaçları giderilmeden de insanın gerçekten mutlu olması pek olası değildir (Sarı ve Kındap, 2018:-45)

Yaşam kalitesine dair yeni bir bakış açısı da Amartya Sen'in kapasite yaklaşımı ile gelmiştir. Bu yaklaşımın temeli; haz merkezli faydacı yaklaşımın, bireyleri ortalama bir standartta kabul etmesi ve onların kapasitelerini belirli bir kalıpta ele almasını eleştirilmesidir. Sen'e göre yaşam kalitesi gelir gibi nicel kavramlarla sınırlandırılmayacak bir durumdur. Ona göre yaşam kalitesi normatif değerlerinde hesaplanmasıyla ele alınmalıdır (Karacay Cakmak, 2008: 3).

Daha önce yapılan araştırmalarda yaşam kalitesinin işaretleri genellikle nesnel göstergeler ve öznel göstergeler şeklinde ikiye ayrılmıştır. Bedensel iyilik durumu ve maddi imkanlar yaşam kalitesinin nesnel göstergelerdendir. Kişinin bedensel açıdan sağlıklı olması, şahsi hayatını ve öz bakımını devam ettirebilmesi öznel göstergelerdendir. Ayrıca, bireyin maddi durumu, barınma şartları, yaşadığı yer ve aile imkanları gibi faktörler de nesnel göstergelerdendir. Hayattan tatmin düzeyi ile de alakalıdır. Bireyin şahsi hayatını değerlendirmesi ve pozitif görmesi önemlidir. Bu bakımdan yaşam kalitesi bireyin değerlendirdiği objektif bir tatmin veya sonuçtur. Yaşam kalitesi hem toplumsal, hem de bireysel şekilde incelebileceğinden Lehman (1983)'in araştırması, pek çok yaşam kalitesi araştırmasına liderlik yapmıştır. Lehman, bakım evindeki yetişkinlerle ilgili araştırmasında, yaşam Tatmini, ikamet edilen yerin seviyesi, aile bağları, sosyal bağlar, boş zaman faaliyetleri, meslek veya işsizlik, maddi durum, bireysel güven ve sıhhat durumu olarak sekiz platformda araştırmıştır. Çalışmanın amacı kişilerin genel iyi olma denilen yaşam tatmini seviyelerini saptamaktır. Lehman (1983), genel iyi olma halini nesnel ve öznel göstergeler ile açıklamıştır. Bunların yanında, kişinin bireysel özelliklerinin de tesiri olduğu belirtilmiştir. Bu görüş ayrıca yaşam kalitesine bakışın da esasını meydana getirmektedir. Lehman'ın yaşam kalitesi bakış açısı Şekil 1'de verilmiştir (Eriş, 2012:4-5).

Şekil 4.2. 1: Lehman (1983)'ın Yaşam Kalitesi Yaklaşımı



Kaynak:Eriş, 2012:6

Veenhoven (2006), nesnel ve öznel gibi meçhul kavramların tercih etmektense, Hayatın insanın karşısına çıkardığı şanslar ve neticeleri kavramlarını tercih etmiştir. Ayrıca, tüm kavramları da, dışsal nitelik ve içsel nitelik bakımından incelenmiştir. Yaşam şansları, iyi bir hayat için kişinin karşısına gelen imkanlardır. Yaşam neticeleri ise, iyi bir yaşamın kendisini anlatmaktadır. Dışsal nitelik, kişinin içinde bulunduğu çevrenin, ona vermiş olduğu imkanlar, içsel nitelikse, kişiye ait olan özelliklerle alakalıdır (Eriş, 2012:6).

Tablo 4.2. 1: Veenhoven'in Dörtlü Yaşam Kalitesi Yaklaşımı

	Dışsal Kalite	İçsel Kalite
Yaşam Şansları	Çevrenin yaşanılabilirliği	Bireyin yaşama yeteneği
Yaşam Sonuçları	Yaşamın yararlılığı	Yaşamın değerlendirilmesi

Kaynak:Eriş, 2012:7

Burada, çevrenin yaşanılabilirliği, kişinin haricinde meydana gelen bir yaşam şansı şeklinde değerlendirilmektedir. Böylece, kişinin hayatının yararlılığı oluşmaktadır. Kişinin hayatını devam ettirmesiyle ilgili becerisi ise içsel bir şans şeklinde görülmektedir. Böylece bireyin şahsi hayatını kendisinin yargılaması gerektiği düşünülmektedir.

Sosyal bilimlerin pek çok alanında, kişinin mi toplumun mu merkeze alınması gerektiği tartışılmıştır. Yaşam kalitesine olan bakış açıları da, bu ikilem görülmektedir.

Gerson (1976:798-803), yaşam kalitesi üzerine tartışmaları kişisel ve kişiler üstü bakış açıları şeklinde iki boyutta incelemiştir. Kişisel bakış açıları, bireylerin arzu ve gereksinimlerini toplumsal sistemin üzerinde görürken, toplumsal düzenin yalnızca kişinin güvenliğini güvenceye almak için var bulunduğu düşüncesindedir. Şahsiyetçi görüşe göre, yaşam kalitesi, kişilerin üzerinde bir şahıs, hasım, Tanrı veya toplumsal sistem tarafından yerleştirilmiş Kurallara karşın, kişinin arzularını gidermesindeki başarı seviyesiyle belirlenmektedir. Kişiler üstü bakış açıları ise, kişinin toplumsal sisteme bağlılığı, ayrıca toplumun çoğunluğun yararını, bireysel yararlarından önce görmesi gerektiğini iddia etmektedir.

Kişiler üstü bakış açısında göre yaşam kalitesi, kişi yerine toplumsal sistemin ne seviyede iyi imkanlarda hayatını devam ettirdiğini merkeze almaktadır. Kişinin yaşam kalitesi, toplum açısından ne açıdan yarar getirdiği ve bu yararı sunarken hissettiği mutluluğun seviyesi olarak saptamaktadır. Gerson, bu bakış açılarının yeterli olmadığına dikkat çekerek bu bakış açılarının bir açıdan ele alınmasının önemine değinmiştir. Böylece kişinin ve toplumun yararı birlikte düşünülecektir. Bu da yaşam kalitesini daha net bir biçimde ortaya koymaya yarayacaktır (Gerson,1976:798-803).

Yaşam kalitesi kavramı gün geçtikçe araştırmacılar tarafından daha sık konu edilmeye başlanmış ve bu konuya daha fazla özen gösterilmeye başlanmıştır. Öyle ki bu konuda araştırma merkezleri kurulmaya başlanmıştır. Bunların bir örneği Toronto Üniversitesi Yaşam Kalitesi Araştırma Merkezi'dir. Bu merkez yaşam kalitesini, kişinin hayatında karşılaşacağı önemli imkanlardan keyif duyma seviyesi ve hayatındaki temel psikolojik gereksinimlerini giderme seviyesi şeklinde açıklamıştır. Yaşam kalitesi, bireyin yaşamı adına önemli imkanlara sahip olma seviyesidir. Merkez, kişilerin elde edilmesi gereken gereksinimlerden, yaşam kalitesini var olmak, ait olmak ve kendini gerçekleştirmek şeklinde üç boyutta incelemektedir (Eriş, 2012:8)

Tablo 4.2. 2: Toronto Üniversitesi Yaşam Kalitesi Araştırma Merkezi Yaşam Kalitesi Yaklaşımı

1.Var Olmak	Bireyin insan olmasıyla (kim olduğuyla) ilişkilidir.
Fiziksel var olmak	Fiziksel sağlık, kişisel hijyen, beslenme, egzersiz, giyim, dış görünüş
Psikolojik var olmak	Psikolojik sağlık, birey olarak kendini olumlu değerlendirme kendini kontrol edebilme
Manevi var olmak	Kişisel değerler, inançlar, davranış standartları
2.Ait Olmak	Bireyin çevresi ile etkileşimi ve uyumudur.
Fiziksel ait olmak	Bireyin fiziksel çevresi ile ilişkileri, aile yaşamı, iş yaşamı, okul yaşamı, komşuluk ilişkileri
Sosyal ait olmak	Aile, arkadaşlar, komşular ve ait olunan grup tarafından samimi bir şekilde kabul görme
Toplumsal ait olmak	Yeteri gelir, sağlık hizmetleri, iş, eğitim, sosyal hizmetler ve bireylerin bu hizmetlere katılımı
3.Olmak/ Gerçekleştirmek	Bireysel amaçlar, umutlar ve isteklerle ilgilidir.
Uygulama gerçekleştirmek	Ev, iş, okulla ilgili aktivitelerin, sağlık ya da sosyal ihtiyaçların karşılanması için gereken günlük ilerin yürütülmesi
Boş zamanları değerlendirmeyi gerçekleştirmek	Dinlendiren ve stresi azaltan aktiviteleri uygulama, spor aktiviteleri, hobiler
Gelişmeyi/büyümeyi gerçekleştirmek	Bilgi ve becerilerin gelişmesini sağlayan aktiviteler, bireyin yaşamındaki değişikliklerle başa çıkma yeteneği

Kaynak:Eriş, 2012:9

4.3.Yaşam Kalitesi Göstergeleri

4.3.1. Cinsiyet

Cinsiyet ve yaşam kalitesi bağlamında güçlü bir bağ bulunmaktadır. Bu bağ, özellikle nesnel yaşam kalitesi değerlendirmelerinde fark edilmektedir. Pek çok geri kalmış ya da gelişmekte olan ülkede kızların okutulmasına önem verilmemektedir. Ya da çalışma hayatına kadınların katılması erkeklere nazaran daha zor olmaktadır. Kadın iş hayatından çok ev hayatında bir işçi olarak görülmekte, kadının görevi çocuk bakmak ve eşinin hizmetinde bulunmak olarak görülmektedir. Çalışan az sayıdaki kadın ise iş ortamında mobing ve benzeri sorunlarla karşılaşmakta, mesleki

sinizm oranı yüksek olmaktadır. Bu bakımdan bu tip toplumlarda kadınların yaşam kalitesi oldukça düşük seviyelerde kalmaktadır (Torlak ve Yavuzçehre, 2008:34).

Ayrıca okuma konusunda da erkeklere nazaran handikaplara sahip olmaları bakımından, eğitim seviyeleri de erkeklerden daha düşük düzeyde kalmaktadır. Bu da hayatları boyunca erkeklere göre dezavantajlı kalmalarına etken olmaktadır (Aslan, 2009:2).

Bu bakımdan objektif yaşam kalitesi standartları dikkate alındığında araştırmaların değişik yerlerde, değişik yaşlarda ve değişik sosyo-ekonomik düzeylerde gerçekleştirilmesi sebebiyle, farklı neticeler verdiği anlaşılmaktadır.

4.3.2. Yaş

Yaşam kalitesi ve yaş arasındaki bağa ilişkin dair yapılan çalışmaların belirli bir yaş dönemini (ergenlik dönemi, yaşlılık dönemi vb.) inceledikleri göz önünde bulundurulduğunda yaş faktörünün yaşam kalitesi bakımından bir etken olduğu anlaşılmaktadır göstergelerden biri olduğunu göstermektedir (Memik vd., 2007:358).

Bir takım yaşam kalitesi işaretlerinin büyük yaşlarda standart olması, mesela emeklilik hakkının yaşlı olanlar açısından bir yaşam kalitesi işareti olarak görülmesine karşın yaşlı olmayanlar açısından bu derece önemli görülmemesi bu araştırmaların varlığında etkindir. Bunun nedeni ise, bu yaşlarda yaşam kalitesinin düşmeye başlıyor olmasıdır. Yaşlılık döneminde insanların sağlık sorunlarının en çok görüldüğü dönem başlamış olmaktadır. Ayrıca aktif çalışma hayatından uzaklaşması da mevcut gelirin azalmasına neden olmaktadır. Ayrılık, vefat, iş ya da okul nedeniyle aile fertlerinin de azalmasıyla yalnızlık da psikolojik olarak kişiyi zorlamaya başlamaktadır. Bu nedenle yaşlılık dönemi yaşam kalitesinin bariz bir şekilde düşmeye başladığı dönem olarak dikkat çekmektedir (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016: 140).

4.3.3. Medeni Durum

İnsanların evli ya da bekar olması da yaşam kaliteleri üzerinde tesiri olan unsurlardandır. Bu açıdan özellikle kişinin eşinden ayrılmış ya da eşinin vefat etmiş olması yaşam kalitesi açısından daha etkili bir unsurdur. Bunun nedeni ise bekar ya da evli olmak insanlarca normal bir durum olarak görülse de, bilhassa geri kalmış ülkelerde dul olmak özellikle de kadınlar açısından hayatı zorlaştıran bir durumdur. Dul kadınlar erkek egemen toplumlarda bazı kişilerce cinsel saldırılara daha açık,

ezilebilecek görünen, kullanılmaya müsait insanlar olarak görülmektedir. Bu nedenle de bu tip toplumlarda yaşayan dul kadınların yaşam kalitesi oldukça düşüktür. Daha önce yapılan araştırmalarda kadınların dul kalmasının, bunalım ya da anksiyete şikayetlerini çoğalttığı görülmüştür. Bu da kadınların yaşam kalitesini düşürmektedir (Savrun, 1999:13).

Evli ya da biri ile yaşamak ise yapılan araştırmalara göre yaşam kalitesini arttıran bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun nedeni olarak da eşlerin birbirine destek olması, kendilerini yalnız hissetmemeleri, ekonomik açıdan yardımlaşma gibi faktörler gösterilmektedir (Avcı ve Pala, 2004:83).

4.3.4. Eğitim

Yaşam kalitesinde tesiri bulunan bir diğer mühim unsur da eğitim faktörüdür. Eğitim bireysel gelişimde ve bireyin meslek sahibi olmasıyla yaptığı işin kalitesi açısından oldukça etkilidir. Çoğunlukla eğitim seviyesi yüksek kişilerin daha kaliteli mesleklerde çalışma ihtimalinin yüksek olması gelirlerinin de yüksek olmasını bu durumda daha iyi şartlar altında yaşamalarını sağlamaktadır. Aksine eğitim seviyesi düşük kişiler ise daha düşük imkanlarla sahip olabilmektedir. İşsizlik sorunları, ekonomik sıkıntılar, kötü şartlarda çalışmak zorunda kalma, yetersiz gelir, sosyal güvencelerden mahrum kalabilmek gibi kötü ihtimaller nedeniyle eğitim seviyesi düşük olan kişilerin yaşam kalitesi de olumsuz etkilenmektedir (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016:141).

4.3.5. Gelir

İnsanların iyi bir hayat sürebilmesi için sadece yeme ve içme ihtiyaçlarının karşılanması yeterli değildir. Ayrıca seyahat imkanı, eğitim, sağlık, ikamet gibi ihtiyaçlarının da iyi şartlarda sağlanabilmesi gerekmektedir. Yapılan araştırmalar gelir durumunun, kişilerin bedensel, psikolojik, toplumsal sağlığını, meslek hayatını, hayattan tatmin düzeyini yani yaşam kalitesini doğrudan etkilediğini göstermektedir (Koçoğlu ve Akın, 2009:150; Torlak ve Yavuzçehre, 2008:10; Aydın Boylu, 2007:117).

Gerçekten fakir olarak görülen kişilerin yaşam kalitelerinin fakirlik çekmeyenlere nazaran daha az olduğu fikri araştırmacılar tarafından da ifade edilmektedir (Cılga, 1994:357). Fakat bu deliller yalnızca gelirin, yaşam kalitesi bakımından kafi bir belirti olduğu manasına gelmeyecektir. Ayrıca ekonomik seviyesi yüksek olan fakat zamanı, arzusu, gücü bulunmayan kişinin yaşam kalitesi de düşük olabilecektir.

Bunların yanı sıra ikamet edilen yerde emniyet ve sağlık olanaklarının yeterli olmaması, kirliliğin ve şehirleşmenin fazla olması, yoğunluğun çok olması gibi sıkıntılar da ekonomik faktörlerden ayrı olarak yaşam kalitesini etkileyen unsurlardandır (Demirkıran, 2012:54-55).

4.3.6. Sağlık

Yaşam kalitesi kişilerin ister bedensel, ister psikolojik isterse toplumsal tatminine doğrudan etki eden bir unsurdur. Bu bakımdan bireyin kendini gerçekten her anlamda sağlıklı hissedebilmesi için yaşam kalitesi oldukça önemlidir. Ancak insanların yaşam kalitesini en çok etkileyen unsurların başında da yine sağlık faktörü bulunmaktadır.

Kişi sağlıklı olmadığı zamanlarda hayatın normal akışı içerisindeki ihtiyaçlarını kendi kendisine karşılamakta zorlanmaktadır. Bu nedenle de yaşam kalitesi olumsuz yönde etkilenmektedir. Ancak sağlık ile direkt ya da dolaylı olarak yapılmış genel geçer bir yaşam kalitesi tanımlaması da yoktur (Tüzün ve Eker, 2003:4).

Sağlık açısından en mühim nesnel yaşam kalitesi belirtileri; kişinin hangi koşullarda olursa olsun hareket edebilmeye dayalı faaliyetlerde bulunabilmesi, şahsi bakımını yapabilmesi ve bunların yeterli seviyede yerine getirilebilmesidir (Yapıcı, 2006:18; Yancar, 2005:26).

Ayrıca insanların sağlıkla ilgili bir güvenceye sahip olmaları da yaşam kalitesi açısından nesnel belirtilerden sayılmaktadır. Araştırmalarda sağlık sigortası gibi bir güvenceye sahip olan kişilerin yaşam kalitesinde pozitif bir tesir olduğu görülmektedir (Koçoğlu ve Akın, 2009:153; Bilir vd., 2005:667).

Sağlıkla alakalı öznel yaşam kalitesi belirtileri ise; kişinin bedensel, psikolojik ve toplumsal sağlığına dair şahsi bakışdır görüşleridir (Aksungur, 2009:13; Üstündağ vd., 2007:118).

Sağlıkla alakalı yaşam kalitesi değerlendirmelerinde farklı fiziksel sorunların, akut ve kronik rahatsızlıkların yaşam kalitesini azalttığı saptanmıştır (Memik vd., 2007:361; Sabbah vd., 2003:8).

Ayrıca daha önce yapılan öznel yaşam kalitesi değerlendirmelerinde değişik neticeler de elde edilmiştir. Demirkıran'ın (2012; s. 41-44) araştırmasında sağlıklı

beslenmenin yaşam kalitesine olumlu katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Malkina-Pykh'in (2001:12) yaptığı çalışmada ise düzenli alkol ve sigara kullanımının yaşam kalitesiyle neredeyse alakası olmadığını belirtmiştir. Vural'ın (2010:75) yapmış olduğu araştırmada ise fiziksel faaliyetlerin seviyesiyle yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki saptanmasa da araştırmaların genelinde özellikle akut rahatsızlıkların engellenmesinde en önemli unsurlardan biri de faal yaşam tarzının yaşam kalitesini yükselttiği belirlenmiştir.

4.3.7. Sosyal Destek

Yaşam kalitesi bakımından önemli işaretlerden biri de, kişinin sosyal ortamı ve bu ortamla olan bağlarıdır. Bu aşamada aile de çok önemlidir. Kişinin kendini gerçekleştireceği, aidiyet dayanağı olacak bir aile ortamı, yaşam kalitesinin artmasında önemlidir. Aile ortamındaki pozitif iletişim, kişinin yaşam kalitesi açısından önemlidir (Özmete, 2010:456-459).

Kişinin dostları ve hısımları da yaşam kalitesi bakımından dikkate alınması gereken toplumsal dayanaklardır. Kabasakal ve Uz'un (2013:32) araştırmasında saptadığı bulgulara göre, kişinin arkadaşları olması, onlarla çeşitli faaliyetlerde olması yaşam tatminini, bu da yaşam kalitesini arttırmaktadır.

Eriş'in (2012:9), araştırmasında da üniversite öğrencilerinden seçilen örneklem grubunda öğrenci topluluklarına katılanların yaşam kalitesinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.3.8. Yaşanılan Konut ve Özellikleri

Kişilerin ikamet ettikleri yer ve imkanları da yaşam kalitesi bakımından önemlidir. Emniyetli ve rahat bir ev, kişinin temel gereksinimlerinden olup, ikamet edilen yerin türü ve özellikleri emniyetli ve rahat bir yapının önemli unsurlarındandır. Ayrıca kullanılan eşyaların ve gereçlerin kalitesi ve olup olmamasının da yaşam kalitesine tesiri büyüktür. Ergonomik eşyalar, ailelerin ev işlerini daha pratik bir biçimde yapabilmesini, ayrıca hayatlarını basitleştirmelerine imkan sunmaktadır (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016:143).

Boylu'nun, (2007:106) araştırmasında maddi kazanç seviyesi yükseldikçe yaşanılan evin özelliklerinin de yükseldiği ve bunun da yaşam kalitesini yükselttiği belirlenmiştir.

Kowaltowski ve arkadaşları (2006:1109) yaptığı araştırmada müstakil konutta yaşamının, yapının estetik durumunun, yakınlarında park ya da yeşil alan gibi yerlerin olmasının yaşam kalitesini yükselttiği görülmüştür. Hollar'ın (2003:99) araştırmasında da konutun işlevsel ve emniyetli olması gibi fiziksel unsurlarının yaşam kalitesi bakımından önemli olduğunu belirtmiştir.

Ayrıca kişinin ikamet ettiği yere sahip olması; ev dilediği şekilde kullanabilmesi, değişiklikli yapabilmesi ve evsiz kalma endişesi hissetmemesi de bu açıdan önemlidir. Torlak ve Yavuzçehre (2008:36) yaptıkları araştırmada ev sahibi olmanın, yaşam kalitesini etkilediğini saptamışlardır.

4.3.9. İş Yaşamı

İş yerinde geçirilen zaman kişinin hayatının büyük bir kısmını kaplamaktadır. Bu nedenle meslek hayatı, hayatın önemli bir parçası haline gelmektedir. İş hayatında yaşanan pozitif ya da negatif olaylar, gösterilen başarılar ya da kayıplar, örgütsel ilişkiler yaşam kalitesi açısından önemlidir (Saldamlı, 2008:716).

Meslek hayatı ve yaşam kalitesi bağı araştırıldığında çoğunlukla iş ve yaşam doyumu bağlamındaki ilişkiye yoğunlaştığı gözlemlenmektedir görülmektedir. Bu Araştırmaların neticeler çoğunlukla iş ve hayat tatmini arasında olumlu yönde ve kuvvetli bir ilişkinin varlığı belirtmektedir. Araştırmalarda kişilerin dikkatini çeken, hoşlandıkları, mesuliyet alabilecekleri bir meslekte bulduklarında hayattan daha fazla keyif alacakları ve bunun da yaşam kalitesini arttıracığı belirtilmektedir (Aşan ve Erenler, 2008:212). Bunların yanı sıra yaptıkları işten elde ettikleri kazanç ve kıdem arttıkça, daha iyi bir statü elde ettikçe de iş tatmini ve dolayısıyla yaşam kaliteleri de artmaktadır (Kılıç ve Keklik, 2012:156; Aksungur, 2009:68; Yiğit vd., 2001:9

İnsanların iş sahibi olmaları bile başlı başına yaşam kalitesini etkileyen bir unsurdur. Demiral'ın (2001:69) yapmış olduğu araştırmada işsiz kalmanın zihinsel sağlığı kötü etkilediği bunun da yaşam kalitesini azalttığı tespit edilmiştir.

4.3.10. Boş Zaman Etkinlikleri

Yaşam kalitesi açısından önemli belirtilerden biri de, boş zaman etkinlikleridir. Kişinin mecburi yaptıkları etkinlikler haricinde şahsi arzuları için boş zamanlarında yaptıkları etkinliklerin istirahat, güzel vakit geçirme ve kendini geliştirme şeklinde üç önemli işlevi bulunmaktadır (Zorba, 2007:52).

Boş zaman etkinlikleri, kişinin yaşam kalitesini yükselten ve geliştiren en önemli önemli faktörlerdendir. Kişinin kendisini tanıma, kişisel restorasyon ve kendini gerçekleştirme için olanak sunmaktadır (Aslan ve Cansever, 2012:24).

Boş zaman etkinlikleri bölgeden bölgeye, kültürden kültüre değişiklik arz etmektedir. Türkiye’de yapılan araştırmalarda buluş çağındaki gençlerin boş vakitlerini bilgisayar ve internet kullanarak geçirdikleri, çok azının kitap okuyarak geçirdiği saptanmıştır (Aslan ve Cansever, 2012:29; Aksaçoğlu ve Yılmaz, 2007:17).

Yaşlılar arasında yapılan bir araştırmadaysa TV, radyo, kitap, dergi vb., internet, hobi, bahçe işleri, seyahat, spor, başkalarını ziyaret etme, sinema, tiyatro, müze, konser vb. etkinlikler gibi boş zaman etkinliklerinin yaşam kalitesini önemli miktarda yükselttiği görülmüştür (Çakır vd., 2013:474).

Boş zaman etkinlikleri ve gelir seviyesi arasında olumlu yönlü bir ilişki vardır. Düşük gelir seviyesi bilhassa sinema, tiyatro, seyahat, alışveriş gibi maddi imkanlara dayalı boş zaman etkinliklerini zorlamakta bu nedenle de yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir (Sabbağ ve Aksoy, 2011:16; Boylu, 2007:116).

4.3.11. Yaşam Kalitesinin Diğer Unsurları

Yaşam kalitesi yalnızca maddi kazançla değil, aksine daha çok ihtiyaçların giderilmesi ve yaşam tarzına odaklanmaktadır yoğunlaşmaktadır (Karahana, 2015: 27)

Yaşam kalitesi başlarda kazanç, beslenme, yaşam yeri, iş ve çevre gibi maddi ve çevresel faktörleri değerlendirmekteyken, artık daha geniş çerçevede yaşam kalitesi kavramıyla kişisel değerler ve tecrübeler de kavramın içeriğine alınmıştır (Sapancalı, 2009: 139)

Yaşam kalitesi yalnızca maddi kaynaklar, toplumsal ve çevresel başarımlarla alakalı değildir, ayrıca çevrenin kalitesi, dizayn değeri ve kültürel-sosyal altyapının niteliği bir şekilde kurulması ile alakalıdır (Karahana, 2015: 27)

Szalai (1980), yaşam kalitesini hem objektif gerçekler ve paradigmalara hem de kişisel algılara endeksli subjektif faktörlerle belirlendiğini ifade etmiştir (Sapancalı, 2009: 22). Ayrıca, Szalai (1980) yaşam kalitesini kişinin varlık durumu ve hayat tatminiyle alakadar bulmaktadır (Koçak, 2009: 143).

George ve Bearon (1980) ise yaşam kalitesini; sıhhat, fonksiyonel durum, sosyo-ekonomik seviye ile ortaya çıkan objektif boyut ve kişilerin şahsi yargıları ve sübjektif değerlendirmelerini barındıran sübjektif boyut şeklinde ikiye ayırmaktadır (Kangal, 2009: 36).

Yaşam kalitesi izafi bir kavram olduğundan hem girdiler hem de çıktılar açısından birey, zaman ve mekana göre değişiklik göstermektedir. Her ne kadar yaşam kalitesinin barındırdığı alanlarla alakalı henüz ortak bir görüş birliği olmasa da tanımların benzer durumlara yoğunlaştığı yaşam kalitesinin bileşenleri; gelir, sıhhat, eğitim, sosyal güvence ve emniyet, sosyal ağlar, konut, çevre, meslek ile özgürlük ve demokrasi olarak sıralanabilecektir (Sapancalı, 2009: 83-198).

Yaşam kalitesi kişisel yaşam kalitesi ve sosyal yaşam kalitesi şeklinde iki ayrı sınıfta değerlendirilebilecektir. Kişisel yaşam kalitesi yüksek kazanç, tatmin edici tatiller, iş tatmini, nitelikli boş zaman, doyurucu sosyal ağlar, uzun ve sıhhatli bir hayat gibi unsurlarla açıklanabileceken; sosyal yaşam kalitesi huzur, toplumsal çevre, sosyal normlar, sağlıklı çevre, kaliteli eğitim olanakları, fiziksel, mali ve besleyici kaynakların seviyesi gibi belirtilerle açıklanmalıdır (Sapancalı, 2009: 12-13).

Yaşam kalitesinin bileşenleri üç boyut altında incelenebilecektir. Bunlar; sübjektif mutluluk, yaşam şartlarının objektif yargısı ve insani ihtiyaçların giderilmesidir (Sapancalı, 2009: 21-37). Bu faktörlerin yaşam kalitesinin psikolojik, ekonomik ve sosyal yönlerini belirttiği ve yaşam kalitesinin çok yönlülüğüne dikkat çektiği söylenebilecektir.

Yaşam kalitesi kavramını kişisel seviyede ve sosyal seviyede incelemek olasıdır (Sapancalı, 2009:20). Mikro düzeyde (kişisel) yaşam kalitesi yaşam doyumuyla alakalıdır ve dört esası bulunmaktadır. Bunlar hareketliliği, çok yönlülük, katılımcılık ve kişinin uyum sağlamasıdır (Arslan ve Gökçe, 1999: 174).

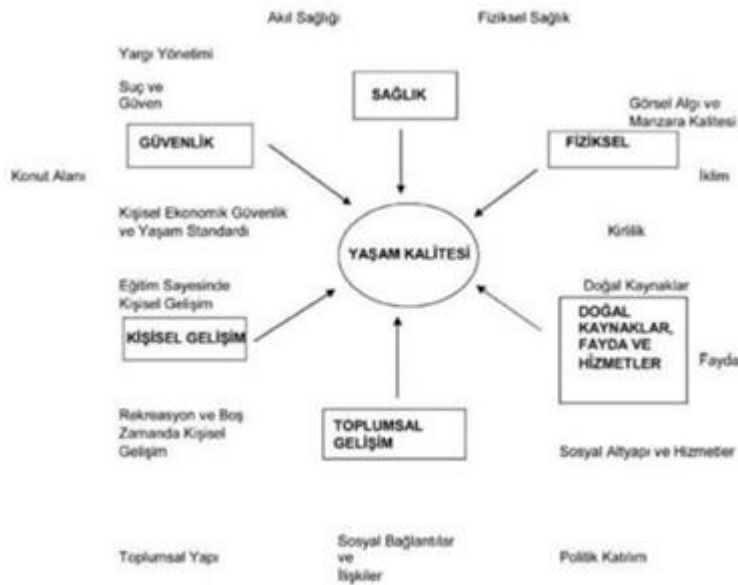
Schuessler ve Fisher (1985)'in yağımış olduğu çalışmada sosyal politika bakımından ele alındığında yaşam kalitesi; şehirdeki yaşam kalitesi, mesleki hayattaki yaşam kalitesi, aile içi yaşam kalitesi gibi değişik alt boyutlardaki doyumunu barındırmaktadır (Kaya, 2006: 5).

Yaşam kalitesi çalışmaları incelendiğinde, pek çok araştırmacının yaşam kalitesini açıklarken psikolojik ve çevresel olarak iki boyut bulunduğu hakkında ortak görüşleri olduğu anlaşılmaktadır.

Grayson ve Young (1994), yaşam kalitesini açıklarken yaşam tatminini getiren içsel psikolojik unsurlarla bu unsurları tetikleyen dış faktörler şeklinde iki bileşenin bulunduğunu belirtmişlerdir. Dissart ve Deller (2000) ise yaşam kalitesi, bireyin şahsi hayatıyla alakalı objektif gerçeklere ve bu gerçeklerin sübjektif algılanışlarıyla alakalıdır şeklinde fikir beyan etmişlerdir (Massam, 2002: 145).

Aşağıdan yukarı (bottom-up) kuramı yaşam kalitesini aile, meslek, eğitim, sıhhat gibi yaşamdaki tüm platformlarda ve bunların alt boyutlarında yaşam kalitesiyle ilişkilendirmiştir. Oklahama Üniversitesi Sosyal Hizmetler Fakültesi, yaşam kalitesinin eğitim, aile, meslek gibi farklı platformların tamamından etkilenen bir durum olduğunu belirtmiştir (Kangal, 2009: 1)

Şekil 4.3.11. 1: Mitchell'in Yaşam Kalitesi Bileşenleri



BÖLÜM BEŞ YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin nasıl analiz edildiği konusunda bilgilere yer verilecektir.

5.1.Araştırma Modeli

Nicel araştırma paradigmasına sahip bu çalışmada, öğretmen adaylarının öznel iyi oluş, psikolojik sağlık ve yaşama kalitesi arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki bağların yapısal eşitlik modeli tarafından sınanması amaçlanmıştır. Bu nedenle çalışmada, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır.

Genel tarama modelleri, pek çok ögeden meydana gelen bir evrende, evrenin bütünü veya evrenden seçilecek bir grup örnek veya örneklem üzerinde, evrene dair genel bir hükme erişmek amacıyla uygulanan tarama çalışmalarıdır. Genel tarama modelleri tekil ya da ilişkisel taramalar yapmaya olanak sunmaktadır (Karasar, 2015). İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha çok miktarda değişken arasındaki değişimin birlikte bulunup bulunmadığı ya da bu değişimin seviyesini saptamayı amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2015)

5.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde yaşayan yaşları 18 ile 50 yaş ve üstü oluşan, 200'ü kadın, 200'ü erkek veli bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 5.2. 1: Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

Gruplar	Frekans	Yüzde
18-21	194	48,5
22-25	101	25,2
26-29	58	14,5
30 ve üzeri	47	11,8
Toplam	400	100,0

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların büyük çoğunluğu (%48.5) 18-21 yaşları arasındadır. Katılımcıların %25.2'i 22-25 yaşları arasında, %14.5'i 26-29 yaşları arasında, %11.8'i ise 30 yaş ve üzerindedir.

Tablo 5.2. 2: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Gruplar	Frekans	Yüzde
Erkek	200	50,0
Kadın	200	50,0
Toplam	400	100,0

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların yarısı (%50) erkek diğer yarısı ise kadındır.

Tablo 5.2. 3: Katılımcıların Gelirine Göre Dağılımı

Gruplar	Frekans	Yüzde
2000 TL ve altı	27	6,8
2000-3500 arası	147	36,8
3500-5000 arası	54	13,5
5000 TL ve üzeri	172	43,0
Toplam	400	100,0

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların % 6.8'i 2 bin TL ve altında gelire sahipken, % 36.8'i 2 bin- 3 bin 500 TL arası, %13.5'i 3 bin 500 - 5 bin TL arası ve % 43'ü 5 bin TL üzerinde gelire sahiptir.

Tablo 5.2. 4: Katılımcıların İkamet Yerine Göre Dağılımı

Gruplar	Frekans	Yüzde
Yurt	106	26,5
Aile/Akraba	141	35,2
Arkadaşım	103	25,8
Tek başıma	50	12,5
Toplam	400	100,0

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların 26,5'i yurttta kalırken, % 35,2'si ailesi ya da akrabalarının yanında, %25,8'i arkadaşlarıyla ve % 12,5'i 5 ise tek başına kalmaktadır.

5.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları:

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve yaşam kalitesi lçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

5.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş, anne eğitim ve baba eğitim durumu, hakkındaki bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

5.3.2. Öznel İyi Oluş Ölçeği:

Tuzgöl-Dost (2005) tarafından geliştirilen öznel iyi oluş ölçeği bireylerin öznel iyi oluşunu ölçme amacıyla kullanılmıştır. Ölçek 46 maddeden oluşmaktadır ve cevaplanması her ifade için (5) Tamamen Uygun, (4) Çoğunlukla Uygun, (3) Kısmen Uygun, (2) Biraz Uygun ve (1) Hiç Uygun Değil olarak beşli Likert tiptedir. Her bir maddenin puanları 5 ile 1 arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 26 tanesi olumlu 20 tanesi ise olumsuz ifade biçimindedir. Olumsuz ifadelerin puanlaması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46 iken, en yüksek puan 230'dur. Yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .93, Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı .86 olarak bulunmuştur (Tuzgöl-Dost, 2005).

5.3.3. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Ölçek, kişilerin psikolojik sağlamlığını ölçmek maksadıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. KPSÖ, 5'li likert şeklinde, 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte yer alan ve ters kodlanan maddeler sisteme girilince, elde edilen puanlar ne derece büyük ise, psikolojik sağlamlığın da o derece yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek hazırlanırken ve güvenirlik testleri aşamasından dört grup kullanılmıştır. Yapı geçerliğini ölçmek için açımlayıcı faktör analizi güvenirlik

analizi için ise iç tutarlık ve test tekrar test metotları kullanılmıştır. (Doğan, 2015: 95) .

5.3.4. Yaşam Kalitesi Ölçeği:

Yaşam Kalitesi Ölçeği'ni 1987'de Ware hazırlamıştır. Türkiye için geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ise Koçyiğit ve arkadaşları uygulamıştır. Ölçek; kişinin sağlığının, kendisi tarafında sekiz alt boyut ile ölçüldüğü ve elde edilen yüksek puanın kişinin sağlık durumunun iyi olduğunu gösterdiği bir ölçme aracıdır. Ölçeğin fiziksel ve ruhsal olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Fiziksel alt boyutunun da; fiziksel fonksiyon, fiziksel rol, bedensel ağrı ve genel sağlık algısı olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır. Ruhsal sağlık alt boyutunun da canlılık, sosyal fonksiyon, sosyal rol ve ruh sağlığı olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır (Köksal, 2016: 36).

5.4. Verilerin Analizi:

Araştırmada, öğretmen adaylarının öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve yaşama kalitesi arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi kuramsal bir modeli test etmek için gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki nedensel ve karşılıklı ilişkileri ortaya koyan istatistiksel bir yaklaşımdır (Shumacker ve Lomax, 2004). Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 Programı ile gerçekleştirilmiştir.

Ayrıca toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları SPSS 18 paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM ALTI

BULGULAR

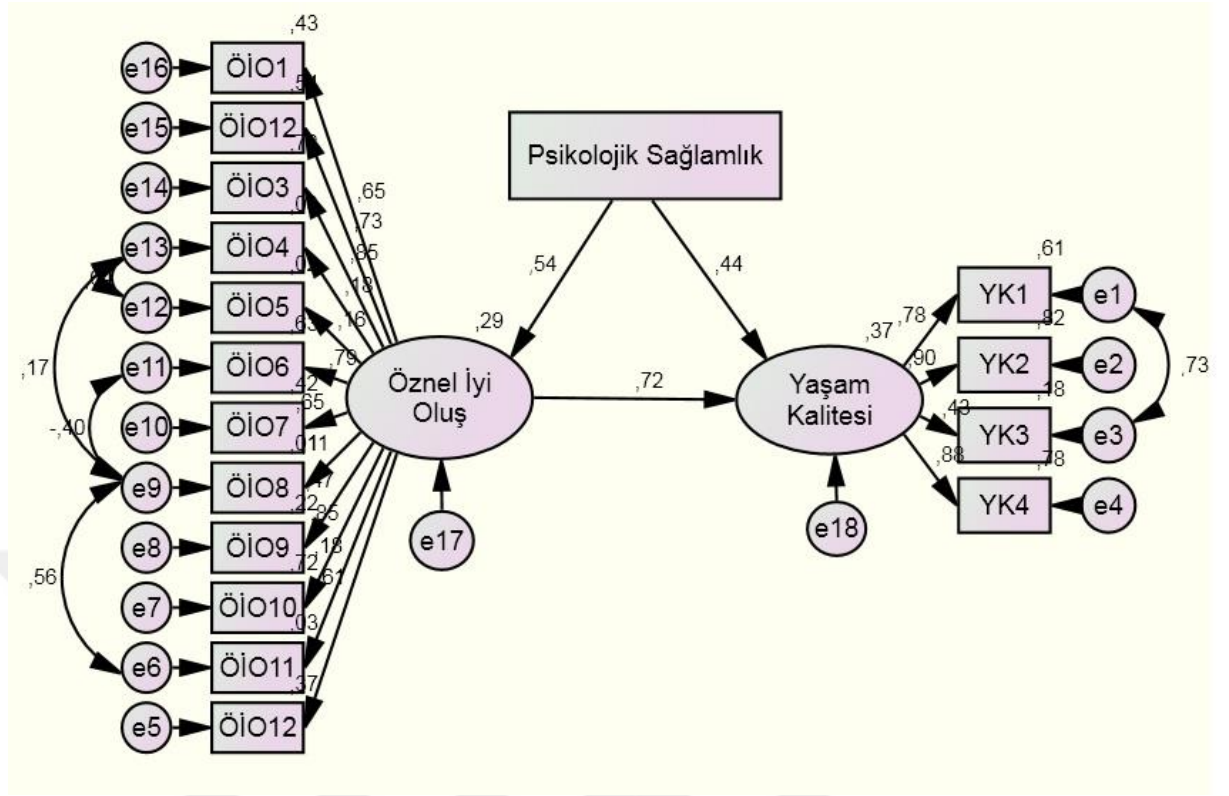
Elde edilen son modelde ($X^2 = 1372.50$, $df = 50$, $p < .001$) birexogenous, (psikolojik sağlamlık) on üç endogenous (yaşam kalitesi ve katılımcıların ikamet yerine göre dağılımı) data bulunmaktadır. Modelde sunulan yolların tamamı istatistiksel açıdan anlamlı çıkmıştır. The Bentler-Bonett normed fit index (NFI), The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI) ve diğer uyum indeksleri modelin fazlasıyla uyumlu çıktığını belirtmektedir (Tablo-). Modelde bulunan endogenous dataları arasındaki çift yönlü korelasyonların tamamı yüksek değerlerde ve istatistiksel açıdan anlamlı çıkmıştır. Dolayısıyla, araştırmada yer alan değerler ölçeğinin alt boyutlarının korelasyon değerlerinden de etkilenmektedir.

Tablo 6 1: Yapısal Eşitlik Modellemesinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

<i>Ölçüm</i>	<i>İyi Uyum</i>	<i>Kabul Edilebilir Uyum</i>	<i>Modelin Uyum İndeksi Değerleri</i>
(X^2/sd)	≤ 3	$\leq 4-5$	3.45
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08	0.07
SRMR	≤ 0.05	0.06-0.08	0.06
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.92
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95	0.96
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.91
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.93
TLI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.94

Tablo 1’de yer alan uyum değerleri incelendiğinde, $X^2/sd = 3.45$, $RMSEA = 0.07$, $SRMR = 0.06$, $NFI = 0.92$, $CFI = 0.96$, $GFI = 0.91$, $AGFI = 0.93$, $TLI = 0.94$, olarak bulunmuştur. Genel olarak, istenen düzeyde uyum değerlerine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Test edilen DFA’ ya ait model Şekil 4’de verilmiştir. Modelde sunulan yolların tamamı 0.001 seviyesinde anlamlıdır.

Şekil 6. 1: Modele İlişkin Yol Analizi



Tablo 6 2: Kişilik, Mizah ve İyimserlik Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model

Yordayıcı	Bağımlı	Toplam	Doğrudan	Dolaylı	Standart	Kritik
Değişken	Değişken	Etki	Etki	Etki	Hata	Değer
Psikolojik	Öznel İyi Oluş	.54	.54	0	0.03	9.51*
Sağlıklı						
Psikolojik	Yaşam Kalitesi	.57	.44	.13	0.14	7.72*
Sağlıklı						
Öznel İyi Oluş	Yaşam Kalitesi	.72	.72	0	0.07	9.00*

* $p < 0.01$,

^a Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, * $p < 0.01$, ** $p < 0.05$.

Tablo incelendiğinde, öznel iyi oluşu etkileyen önemli bağımsız değişken ($t=9.51$, $p<0.01$) psikolojik sağlamlık değişkeni olarak dikkat çekmektedir. Bu değişkene dair bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.54$ şeklinde bulunmuştur. Öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluşlarına dair ilişkinin olumlu yönde doğrusal bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Farklı bir deyişle ortaya çıkan sonuçlar,

öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlıklarının yükselmesiyle öznel iyi oluşlarının da yükseleceğini belirtmektedir.

Yaşam kalitesini belirleyen bir diğer etken de ($t= 9.00, p<0.01$) öznel iyi oluş unsurudur. Bağlantı katsayı değeri ise $\beta= 0.72$ çıkmıştır. Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide olumlu yönde doğrusal bir ilişki saptanmıştır. Farklı bir deyişle ortaya çıkan sonuçlar, öğretmen adaylarının öznel iyi oluşlarının yükselmesiyle yaşam kalitesinin de yükseleceğini belirtmektedir.

Ayrıca yaşam kalitesini belirleyen bir diğer etken de ($t= 7.72, p<0.01$) psikolojik sağlamlık unsurudur. Bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.57$ çıkmıştır. Öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ve yaşam kalitesine dair ilişkide olumlu yönde doğrusal bir ilişki saptanmıştır. Farklı bir deyişle ortaya çıkan sonuçlar, öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlıklarının yükselmesiyle yaşam kalitesinin de yükseleceğini belirtmektedir.

BÖLÜM YEDİ

TARTIŞMA ve YORUM

Yapılan çalışmada öğretmen adaylarının öznel iyi oluşları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında olumlu yönde doğrusal bir ilişki belirlenmiştir. Bu da psikolojik sağlamlık seviyeleri yüksek olan öğretmen adaylarının öznel iyi oluşlarının da yüksek olacağı anlaşılmaktadır. Literatür taramasında benzer çalışmaların benzer sonuçlara ulaştığı tespit edilmiştir. Siviş-Çetinkaya'nın (2013) yapmış olduğu araştırmada öznel iyi oluşla psikolojik sağlamlık arasında kuvvetli bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca Terzi'nin (2005) yapmış olduğu çalışmada öznel iyi olmaya dair psikolojik sağlamlık modeli incelenmiştir. Çalışmada psikolojik sağlamlığın iyi olma üzerinde etkili olduğu anlaşılmıştır. Akdoğan ve Yalçın'ın (2018) yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin çatışma çözme yetenekleri ile psikolojik dayanıklılık seviyelerinin, öznel iyi olma düzeylerini ne şekilde etkilediği araştırılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre; Ergen Öznel İyi Olma Ölçeği alt boyutları ile Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutları puanları arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Baş'ın (2018) psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve iletişim becerileri düzeylerini, farklı lisans programlarına devam eden üniversite öğrencileri ile kıyaslamalı bir şekilde incelediği araştırmada, öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve iletişim becerileri toplam ve alt ölçek puanları ile diğer üniversite öğrencilerinin ortalama puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Altuntaş ve Genç'in (2018) yapmış olduğu araştırmada öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık seviyelerine dair ilişkiyi incelemek ve psikolojik sağlamlığın mutluluğa dair yordayıcı etkisini incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık ve mutluluk arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Kaya ve Demir'in (2017) üniversite öğrencilerinin kendini toplama güçlerinin ve stresle başa çıkma metotlarının, mutluluk seviyelerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını saptamak için yapmış oldukları çalışmada, mutluluk seviyeleriyle stresle başa çıkma metotları arasında olumlu yönde orta seviyede anlamlı bir ilişki belirlemiştir. Ayrıca öğrencilerin mutluluk seviyeleriyle kendini toplama gücü arasında olumlu yönde orta seviyede anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Ayrıca çalışmada yaşam kalitesi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki de incelenmiştir. Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin olumlu

yönde doğrusal bir ilişki olduğu dikkat çekmektedir. Bu nedenle öğretmen adaylarının öznel iyi oluşlarının artmasıyla yaşam kalitesinin de artış olacağı anlaşılmaktadır. Konuyla alakalı literatür incelendiğinde; Şahin'in (2014) öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada öz duyarlılık, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışmada benzer şekilde psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Karacaoğlu ve Köktaş'ın (2016) çalışmasında da psikolojik dayanıklılıkla psikolojik iyi olma arasındaki bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunların yanı sıra Altundağ (2013), Batan ve Ayten (2015), Eryılmaz (2012) gibi araştırmacıların yapmış olduğu çalışmalarda da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır (Alibekiroğlu vd., :11-12). Dal ve Sevüktekin'in (2018) yapmış olduğu çalışmada yaşam alanlarındaki memnuniyetin genel yaşam memnuniyetini pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Ayrıca, yaş ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki 42 yaşında maksimum noktaya ulaştığı ve ters-U şeklinde olduğu ortaya konmuştur. Eğitim, sağlık ve görece gelir değişkenlerinin de öznel iyi oluşu pozitif etkilediği görülmüştür. Yurcu ve Atay'ın (2015) yapmış olduğu çalışmada turizm sektöründe çalışanların öznel iyi oluşunu belirleyen demografik unsurların saptanması hedeflenmiştir. Araştırmanın sonucunda yaş, kadrolu olup olmama ve evli olup olmama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı, cinsiyet, gelir durumu, eğitim durumu, mesleğini sevip\sevmeme, meslek yılları değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Yalçın'ın (2014) genel iyi oluş ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi saptayabilmek için yaptığı çalışmada; iyi oluşu etkileyen unsurlarla sosyal destek arasında olumlu yönde orta seviyede, depresyon ve yalnızlığın sosyal destek ile olumsuz yönde orta seviyede ilişkili olduğu saptanmıştır. Sosyal destek referansları bakımından, iyi oluş faktörleri için aileden görülen desteğin, depresyon ve yalnızlık faktörleri için arkadaşlardan görülen desteğin ortalama etki seviyelerinin diğer destek referanslarına nazaran daha fazla olduğu görülmüştür. Dost'un (2007) öğrencilerin yaşam tatmini seviyelerini cinsiyet, algılanan eğitimsel başarı, algılanan ekonomik seviye, algılanan ebeveyn tutumu, geleceğe dair umut, dini inanç ve yalnızlık faktörlerine göre araştırdığı çalışmada; öğrencilerin yaşam tatmini seviyelerini cinsiyet, algılanan eğitimsel başarı, algılanan ekonomik seviye, algılanan ebeveyn tutumu, geleceğe dair umut, dini inanç ve yalnızlık faktörlerine göre değişiklik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmada yaşam kalitesini ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki de incelenmiştir. Öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin olumlu yönde doğrusal bir ilişki görülmektedir. Farklı bir deyişle sonuçlar, öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlıklarının artmasıyla yaşam kalitesinin de artış olacağını ortaya koymaktadır. Konuyla alakalı literatür incelendiğinde Mak, Ng ve Wong'un (2011) yapmış olduğu çalışmada psikolojik sağlamlığın yaşam memnuniyetini arttırdığı görülmüştür. Kararımak (2007) yapmış olduğu çalışmada psikolojik sağlamlığı açıklayan bir yapısal eşitlik modelini incelemiştir. Çalışmasının sonucunda benlik-saygısı, mizaca bağlı umut, iyimserlik, yaşam tatmini, pozitif duygular olmak üzere pozitif bilişsel ve duygusal unsurların psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Tümlü ve Receptoğlu'nun (2013) yapmış olduğu çalışmada yaşam tatmini ile psikolojik dayanıklılık arasında orta seviyede olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca Luther ve Zigler (1992), Coleman ve Hagell (2007), Masten ve Reed (2002) gibi araştırmacıların çalışmalarında da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Karasakaloğlu'nun (2016) yapmış olduğu çalışmada Alanya'da bulunan konaklama sektöründe çalışmakta olan kişilerin iş yaşam kalitesi algıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada iş yaşam kalitesinin psikolojik iyi oluşa %34 seviyesinde etki ettiği görülmüştür. İş yaşam dengesi ile ödül-fırsat boyutlarının psikolojik iyi oluşa olumlu bir etki ettiği saptanmış fakat yönetici davranışı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. Eraslan'ın (2014) çalışmasında psikolojik sağlamlıkla depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolü araştırılmıştır. Çalışmada benlik saygısının psikolojik sağlamlıkla depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rol, psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide ise kısmi aracı rol üstlendiği görülmüştür. Owen ve arkadaşlarının (2017) araştırmasında öğrencilerin cinsiyet ve kaçınıcı sınıfta olduklarının, genel sağlıklarına dair öz yorumlarının ve psikolojik sağlamlıklarının iyilik durumlarını yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Çalışmanın neticesinde psikolojik sağlamlığın genel iyilik durumunu ve diğer beş alt boyutunu yordadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık iyilik halinin önemli bir yordayıcısı şeklinde yorumlanmıştır. Ayrıca sınıf faktörünün de genel iyilik durumunu ve alt boyutlarını yordadığı belirlenmiştir.

BÖLÜM SEKİZ

SONUÇ ve ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmada öğretmen adaylarının öznel iyi oluş ile psikolojik sağlamlık düzeyleri, öznel iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki ve yaşam kalitesi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar literatür taraması ile de kıyaslanmış ve benzer sonuçlara ulaşıldığı gözlenmiştir.

8.1.Sonuçlar:

Yapılan çalışmada öğretmen adaylarının öznel iyi oluşları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında olumlu yönde doğrusal bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada yaşam kalitesi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki de incelenmiştir. Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin olumlu yönde doğrusal bir ilişki olduğu dikkat çekmektedir. Çalışmada yaşam kalitesini ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki de incelenmiştir. Öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin olumlu yönde doğrusal bir ilişki görülmektedir. Dolayısıyla öznel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ile yaşam kalitesi birbirini etkileyen unsurlar olarak dikkat çekmektedir.

8.2.Öneriler:

1. Yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluş üzerinde pozitif yönde bir etkisi olduğu görülmüştür. Bu bakımdan psikolojik sağlamlığı etkileyen unsurları nelerin belirlediği ve nasıl etkilediğine dair yapılacak çalışmaların kişilerin öznel iyi oluşlarına dair daha anlamlı bir bakış geliştireceği düşünülmektedir.
2. Çalışmada yaşam kalitesinin öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu saptanmış ve literatür taramasında benzer sonuçların elde edildiği görülmüştür. Bu bakımdan kişilerin yaşam kalitesinin nasıl ve ne şekilde yükseltilebileceğine dair yapılacak araştırmaların, öznel iyi oluş üzerinde olumlu sonuçlar vereceği düşünülmektedir.
3. Son olarak yaşam kalitesi ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik açıdan sağlam kişilerin yaşam kalitesinin de arttığı anlaşılmaktadır. Bu nedenle psikolojik sağlamlık üzerinde yapılan çalışmaların kişilerin yaşam kaliteleri üzerinde olumlu sonuçlar vermesi mümkün olacaktır.

4. Bu tip çalışmaların sonuçlarına göre alınabilecek tedbirler ve yapılacak çalışmalar kişilerin daha sağlıklı ve mutlu bir hayat sürmelerine yardımcı olabilecektir.



KAYNAKÇA

- Aksalıoğlu, A. G. ve Yılmaz, B. (2007). Öğrencilerin Televizyon İzlemeleri ve Bilgisayar Kullanmalarının Okuma Alışkanlıkları Üzerine Etkisi. *Türk Kütüphaneciliği*, 21(1): 3-28.
- Aksungur, A. (2009). “Dr. Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesinde alışan Ebe ve Hemşirelerin İş Doyumu ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Belirlenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Yönetimi Programı, Ankara.
- Arslan, şule ve Yeşim, Gökçe-Kutsal (1999). Geriatriye Yaşam Kalitesinin Değerlendirimi, *Turkish Journal of Geriatrics*, 2(4):173-178.
- Aslan, N. ve Arslan Cansever, B. (2012). Ergenlerin Boş Zaman Değerlendirme Algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*: 42, 23-35.
- Aslan, D. (2009). Yaşlılık Döneminde Yaşam Kalitesi Kavramı: Kadın Sağlığı Bakışı, Yaşlanan Kadın Sempozyumu, Erişim tarihi: 21 Kasım 2014, http://www.huzurevleri.org.tr/docs/Yaslilik_Doneminde_Yasam_Kalitesi_Kavrami.pdf
- Aşan, Ö. ve Erenler, E. (2008). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini İlişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakóltesi Dergisi*, 13(2): 207-216.
- Avcı, K. ve Pala, K. (2004). “Uludađ Üniversitesi Tıp Fakóltesinde alışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi”, *Uludađ Üniversitesi Tıp Fakóltesi Dergisi*, 30(2): 81-85.
- Aydıner Boylu, A. (2007). Ailelerin Yaşam Kalitelerini Etkileyen Bazı Objektif ve Sübjektif Göstergelerin İncelenmesi. (Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile ve Tüketici Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Bilir, N., Özcebe, H., Vazioğlu: A., Aslan, D., Subaşı, N. ve Telatar, T. G. (2005). Van İlinde 15 Yaş Üzeri Erkeklerde SF-36 ile Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 25:663-668.
- Bollen, K.A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 17 (3): 303-316.
- Brickman, P. ve Campbell, D. T. (1971). *Hedonic Relativism And Planning The Good Society*. M. H. Apley, (Ed.), *Adaptation-level theory* içinde (287-305). New York: Academic Press.
- Brief, A.P., Butcher, A.H., George, J.M. and Link E.K. (1993). Integrating Bottom-Up And Top-Down Theories Of Subjective Well-Being: The Case Of Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64: 646–653.

- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154: 136-136.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (2nd ed.)*. New York: Taylor and Francis.
- Cılga, İ. (1994). *Gençlik ve Yaşam Niteliği*. Ankara: T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Basımevi.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). Öz Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Costa, P.T. and McCrae, R. R. (1980). Influence Of Extraversion And Neuroticism On Subjective Well-Being: Happy And Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38: 668-678.
- Çakır, Ö., Aksaraylı, M., Çınar, E. ve Denizli, U. (2013). Günlük Yaşam Aktiviteleri- Yaşam Kalitesi- Psikolojik ve Fiziksel İyi Hali İlişkisi: Türkiye’de Emekliler Açısından Bir İnceleme, Erişim tarihi: 14 Ekim 2014, <http://e-arsiv.gumushane.edu.tr/xmlui/handle/123456789/538>.
- Çelik, Ş. (2008). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Entitüsü, Konya.
- Demirkıran: (2012). Yaşam Kalitesi ve Sağlık Çalışanları. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- DeNeve, K.M. ve Cooper, H. (1998). The Happy Personality A Meta Analysis Of Personality Traits And Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124: 197-229.
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress And Opportunities. *Social Indicators Research*, 31: 103-157.
- Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring Quality Of Life: Economic, Social, And Subjective Indicators. *Social Indicators Research*, 40: 189-216.
- Diener, E. and Lucas, R. E. (1999). Personality and Subjective Well-Being. In D. Kahneman, E. Diener and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage.

- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. [Electronic version]. **American Psychologist**. 55(1): 34-43.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası İlişki Tarzları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3): 585-601.
- Dost, T.M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Erbaş, M.M. (2012). Öğretmen Adaylarının Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Red Duyarlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Göre İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Samsun.
- Eriş, H. M. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Programı, Ankara.
- Feist, G.J., Bodner, T.E., Jacobs, J.F., Miles, M. and Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68: 138-150.
- Fraser, M. W., Richman, J. M. ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23: 129-208.
- Frederick: ve Loewenstein, G. (1999). Hedonic Adaptation. D. Kahneman, E. Diener, N., Schwarz, (Ed.), Well-being: the foundations of hedonic psychology içinde (303-325).
- Gerson E.M. (1976). On Quality Of Life. *American Sociological Review*. 41, 793-806.
- Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. (Ed: R. Greene) *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. Washington, DC: NASW Press.
- Hakimiyet-i Milliye (1924). <http://www.atam.gov.tr/ataturkun-soylev-ve-demecleri/muallimler-birligi-kongresi-uyelerine>
- Hollar, D. (2003). A Holistic Theoretical Model for Examining Welfare Reform: Quality of Life. *Public Administration Review*, 63(1): 90-99.
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1): 1-55.

- Işık, A. ve Meric, M. (2010), Hayatın Kalitesi (Quality of Life) Kavramının Felsefik Temelleri; Aristo, Bentham ve Nordenfelt, *Ege Akademik Bakış*, 10(1): 421-434.
- İlhan, T., & Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40): 142-153.
- Kabasakal, Z. ve Uz Baş, A. (2013). Öğretmen Adaylarında Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Problem Çözme Becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1): 27-35.
- Kangal, Ayça (2009). Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi Ve Türk Üniversite Öğrencilerine Uyarlanması. (Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karacay Cakmak, H. (2008), Sen'in Yetenek Yaklaşımı Anaakım İktisada Alternatif Bir Paradigma Sunmakta mıdır?, *Ekonomik Yaklaşım*, 19(68): 1-15.
- Kaya, Şafak (2006). Quality of Life in Turkey: A Comparative Analyses With The European Union Member States. (Yüksek Lisans Tezi), ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılıç, R. ve Keklik, B. (2012). "Sağlık Çalışanlarında İş Yaşam Kalitesi ve Motivasyona Etkisi Üzerine Bir Araştırma", *Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(2): 147-160.
- Kline, R. B. (2011), *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Koçak, Hüseyin, (2009). Coğrafi Bilgi Sistemlerinin Kentsel Yaşam Kalitesinin Yükseltmesine Etkileri Üzerine Bir Değerlendirme. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25: 141-148.
- Koçoğlu, D. ve Akın, B. (2009). Sosyoekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(4): 145-154.
- Kowaltowski, D. C. C. K., Gomes da Silva, V., Pina: A. M. G., Labaki, L. C., Ruschel, R. C., Moreira, D. C. (2006). Quality of Life and Sustainability Issues as Seen by the Population of Low-Income Housing in the Region of Campinas, Brazil. *Habitat International*, 30: 1100-1114.
- Luthar: S.; Sawyer, J. A. ve Brown, P. J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience. Past, present and future research. *Annals New York Academy of Sciences*, 1094: 105-115.
- Lyubomirsky: and Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. In J. Tangney and J. E. Maddux (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 229-244). New York: Guilford Press.

- Massam, Bryan (2002). Quality of Life: Public Planning and Private Living. *Progress in Planning*, 85(3): 141-227.
- Memik, N. Ç., Ağaoğlu, B., Coşkun, A., Üneri, Ö. Ş. ve Karakaya I. (2007). “Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeğinin 13-18 Yaş Ergen Formunun Geçerlik ve Güvenirliği”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4): 353-363.
- Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. (Ed: E. J. Anthony ve B. J. Cohler) *The Invulnerable Child*. New York: The Guilford Press.
- Nakamura, J. Ve Csikszentmihalyi, M. (2005). ‘*The Concept of Flow*’. *Handbook of Positive Psychology*. Snyder, C.R. ve Lopez:J. (Der). Oxford:Oxford University Press.89-105.
- Özmete, E. (2010). Aile Yaşam Kalitesi Dinamikleri: Aile İletişimi, Ebeveyn Sorumlulukları, Duygusal, Duygusal Refah, Fiziksel/Materyal Refahın Algılanması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(11): 455-465.
- Parıltı, C. (1999), Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramında Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı, *Kamu-İş İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, 4(4):267- 277.
- Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E. (2011). Üniversite Öğrencileri ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(4): 10-23.
- Saldamlı, A. (2008). Otel İşletmelerinde Bölüm Yöneticilerinin İş ve Yaşam Tatminini Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması. *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 25(2): 693-719.
- Sapancalı, Faruk (2009), *Toplumsal Açından Yaşam Kalitesi*, İzmir: Altın Nokta Basım Yayın Dağıtım.
- Sarı, V.İ. ve Kındap, A. (2018). Türkiye’de Kentsel Yaşam Kalitesi Göstergelerinin Analizi. *Sayıştay Dergisi*, 108: 39-72.
- Savrun, B. M. (1999). Depresyonun Tanımı ve Epidemiyolojisi. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu, 2-3 Aralık 1999, İstanbul.
- Saygın, Y. (2008). Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2004). *A Beginner’s Guide to Structural Equation Modelling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Tanaka, J. S. ve Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38(2): 197-201.

- Tekeli, İ. (2010), Gündelik Yaşam, Yaşam Kalitesi ve Yerellik Yazıları, İstanbul: Tarih Vakfı Yurt Yayınları.
- Top, M. Ş., Özden: Y. ve Sevim, M. E.(2003). Psikiyatride yaşam kalitesi. *Düşünen Adam Dergisi*, 16(1): 18-23.
- Torlak: E. ve Yavuzçehre, P. S. (2008). Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme. *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 17 (2): 23-44.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. (Doktora Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl Dost, M. (2005b). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23):103–110.
- Tüzün, E. H. ve Eker, L. (2003). Sağlık Değerlendirme Ölçütleri ve Yaşam Kalitesi, *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 13(2): 3-8.
- Üstündağ, H., Gül, A., Zengin, N. ve Aydın, M. (2007). Böbrek Nakli Yapılan Hastalarda Yaşam Kalitesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6): 117-126.
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. (Ed: Glantz, M. D. ve Johnson, J. L.) *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Yancar, C. (2005). Madde Bağımlılarında İkinci Eksen Komorbidite ve Kişilik Özelliklerinin Bağımlılık Şiddeti ve Yaşam Kalitesine Etkisinin Değerlendirilmesi. (Uzmanlık Tezi), Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Birimi, İstanbul.
- Yapıcı, A. (2006). Alkol Bağımlılığında Depresyon ve Anksiyetenin Yetiyitimi ve Yaşam Kalitesine Etkisi. (Uzmanlık Tezi), Sağlık Bakanlığı Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.
- Yiğit, R., Dilmaç, B. ve Deniz, M. E. (2001). İş ve Yaşam Doyumu: Konya Emniyet Müdürlüğü Alan Araştırması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3): 1-18.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldız, M. A. (2014), Ergenlerde Anne-Babaya Bağlanma ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ve Baş Etme Yöntemlerinin Çoklu Aracılık Rolü. (Doktora Tezi), Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Zorba, E. (2007). Türkiye'de Rekreasyona Bakış Açısı ve Gelişimi. *Gazi Haber Dergisi*: 52-55.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Adınız ve Soyadınız:

Yaşınız: 1) 18-21 2)22-25 3)26-29 4)30 ve üzeri

Cinsiyetiniz: 1) Erkek2) Kadın

Okuduğunuz Üniversite:.....

Ailenizin Aylık Geliri: 1) 2000 TL ve altı 2)2000-3500 TL arası3)3500-5000 arası
4)5000 TL ve üzeri

İkamet Ettiğiniz Yer: 1)Yurt 2)Ailemle/Akrabalarımle 3)Arkadaşlarımla
4)Tek başıma

EK 2: Yaşam Kalitesi Ölçeği

1. Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?

(1) Çok kötü (2) Biraz kötü (3) Ne iyi, ne kötü (4) Oldukça iyi (5) Çok iyi

2. Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?

(1) Hiç hoşnut değil (2) Çok az hoşnut (3) Ne hoşnut, ne değil (4) Epeyce hoşnut (5) Çok hoşnut

Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri ne kadar yaşadığınızı soruşturmaktadır.

3. Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?

(1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Çokça (5) Aşırı derecede

4. Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?

(1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Çokça (5) Aşırı derecede

5. Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?

(1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Çokça (5) Aşırı derecede

6. Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?

(1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Çokça (5) Aşırı derecede

7. Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?

(1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Çokça (5) Aşırı derecede

8. Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?

(1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Çokça (5) Aşırı derecede

9. Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?

(1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Çokça (5) Aşırı derecede

Aşağıdaki sorular son iki haftada kimi şeyleri ne ölçüde tam olarak yaşadığınızı ya da yapabildiğinizi soruşturmaktadır.

10. Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?

(1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Çokça (5) Tamamen

11. Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?

(1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Çokça (5) Tamamen

12. İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?

(1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Çokça (5) Tamamen

13. Günlük yaşamınızda size gerekli bilgi ve haberlere ne ölçüde ulaşıyorsunuz?

(1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Çokça (5) Tamamen

14. Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?

(1) Hiç (2) Çok az (3) Orta derecede (4) Çokça (5) Tamamen

Aşağıdaki sorularda, son iki hafta boyunca yaşamınızın çeşitli yönlerini ne ölçüde iyi ya da doyurucu bulduğunuzu belirtmeniz istenmektedir.

15. Bedensel hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır?

(1) Çok kötü (2) Biraz kötü (3) Ne iyi, ne kötü (4) Oldukça iyi (5) Çok iyi

16. Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?

(1) Hiç hoşnut değil (2) Çok az hoşnut (3) Ne hoşnut, ne değil (4) Epeyce hoşnut (5) Çok hoşnut

EK 3: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	Hiç Değil	Uygun	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun			
1. Sıkıntılı Zamanlardan Sonra Kendimi Çabucak Toparlayabilirim	1		2		3		4		5
2. Stresli Olayların Üstesinden Gelmekte Güçlük Çekerim.*	1		2		3		4		5
3. Stresli Durumlardan Sonra Kendime Gelmem Uzun Zaman Almaz.	1		2		3		4		5
4. Kötü Bir Şeyler Olduğunda Bunu Atlamak Benim İçin Zordur.*	1		2		3		4		5
5. Zor Zamanları Çok Az Sıkıntıyla Atlatırım.	1		2		3		4		5
6. Hayatımdaki Olumsuzlukların Etkisinden Kurtulmam Uzun Zaman Alır.*	1		2		3		4		5