



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
KİNDARLIK DUYGUDURUMU İLE YAŞAM DOYUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yeliz TİRYAKİ GÖKSU

Danışman

Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şubat, 2018

TELİF HAKKI

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren.....(.....) ay sonra tezdin fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı :Yeliz

Soyadı :Tiryaki Göksu

Bölümü :Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı :Üniversite Öğrencilerinin Kindarlık Duygudurumu ve Yaşam

Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İngilizce Adı : Investigation of the Relationship between Grudge Mood and Life Satisfaction of University Students'

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Yeliz TİRYAKİ GÖKSU

İmza:

KABUL VE ONAY

Yeliz TİRYAKİ GÖKSU tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Kindarlık Duygudurumu ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Başkan: Prof. Dr. Enver SARI

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Giresun Üniversitesi

Üye: Prof. Dr. Melek KALKAN

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Bu tezin **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans/ Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Tarihi: __/__/____

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

(İmza ve Mühür)



Canım Kızım Doğa'ya...

TEŞEKKÜRLER

Yüksek lisans eğitimim boyunca engin bilgi ve tecrübeleriyle her zaman yanımda olan, her konuda bütün alçak gönüllüğüyle beni destekleyen ve her “Evladım” dediğinde gerçekten evladı olduğumu hissettiren, yaptığımız bu çalışmada büyük emeği bulunan, hakkını asla ödeyemeyeceğim, çok saygıdeğer hocam ve tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Kurtman ERSANLI’ya,

Eğitimim süresince bilgileri ve deneyimleri ile beni aydınlatan ve her daim desteklerini gördüğüm başta Sayın Prof. Dr. Melek KALKAN olmak üzere, Sayın Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK, Sayın Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ ve Sayın Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT ve tüm hocalarıma,

Akademik bilgi ve tecrübelerini paylaşarak beni destekleyen ve motive eden sevgili arkadaşım Yrd. Doç. Dr. Gülüzar EYMUR’a,

Tüm sıkıntılarında, motivasyonumun düştüğü her anda beni tekrar motive edip ayağa kaldıran, her durumda yanımda olan, mutluluk sebebim, şansım, hayat arkadaşım, eşim Özkan GÖKSU’ya

Tüm eğitimim süresince büyük fedakarlıklarla yanımda olan, dualarını ve desteklerini eksik etmeyen sevgili annem Leyla TİRYAKİ ve babam Ali TİRYAKİ’ye, ne zaman başım sıkışsa hemen yardım elini uzatan biricik kız kardeşim Kübra TİRYAKİ’ye ve erkek kardeşim Ersin TİRYAKİ’ye,

Bu yolculuğa başlarken aramızda olmayan, aramıza sonradan katılarak hayatımızı şenlendiren, canımın içi, mis kokulu kızım Doğa GÖKSU’ya,

Bütün ilgileri ile araştırmama katılan çok sevgili öğrencilerime,

Teşekkürlerimi ve şükranlarımı sunarım.

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
KINDARLIK DUYGUDURUMU İLE YAŞAM DOYUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Yeliz TIRYAKI GÖKSU

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Şubat, 2018

ÖZ

Bu çalışma üniversite öğrencilerindeki kindarlık duygudurumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla üniversite öğrencilerindeki kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin öğrencilerin cinsiyetlerine, eğitim gördükleri fakülte ve meslek yükseokuluna ve sahip oldukları kardeş sayısına göre değişip değişmediği araştırılmıştır. Bu çalışma 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılında Giresun Üniversitesi'nin farklı fakülte ve yüksekokulunda eğitim gören 320'si kadın ve 200'ü erkek olmak üzere toplam 520 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Çalışmada öğrencilerin kindarlık duygudurumlarını ölçmek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen Kindarlık Duygudurumu Ölçeği (KDÖ), yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Yetim (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler 15.00 SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normallik incelemesi sonucuna göre Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, MANOVA, ANOVA testi analiz teknikleri kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde .05 anlamlılık düzeyi göz önünde bulundurulmuştur. Yapılan analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin kindarlık duygudurumları ve yaşam doyumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bununla birlikte kindarlık duygudurumu ve yaşam doyumunu

arasındaki ilişki öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı olarak değişmekteyken, eğitim görülen fakülte ve yüksekokula göre ve sahip olunan kardeş sayısına göre ise anlamlı olarak değişmemektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular alanyazın doğrultusunda yorumlanmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler : Kindarlık, yaşam doyumu

Danışman : Prof. Dr. Kurtman ERSANLI



**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
GRUDGE MOOD AND LIFE SATISFACTION
OF UNIVERSITY STUDENTS'**

MS Thesis

Yeliz TIRYAKI GÖKSU

ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

February, 2018

ABSTRACT

This study was to aim investigation of the relationship between grudge mood and life satisfaction of university students. For this purpose, it was sought for whether the relation between the grudge mood and life satisfaction of university students changed according to the gender, the faculties and vocational school where they were educated and the number of siblings they had. This study was carried out on a total of 520 university students, 320 of whom were women and 200 were men, who were educated in different faculties and vocational school of Giresun University in the 2016-2017 academic year. In order to measure students' grudge mood in the study, the Grudge Mood Scale, developed by researcher, to measure life satisfaction the Satisfaction with the Life Scale (SWLS), developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) and adapted to Turkish by Yetim (1991), and prepared the Personal Information Form by the researcher were used. The obtained data were analyzed with the 15.00 SPSS package program. According to examination results obtained from normality of the datum, The Pearson Moments Multiplication Correlation, MANOVA and ANOVA test analysis techniques were used. A statistical significance level of .05 was considered in the statistical evaluation of the data. With respect to the examined analysis results, there is a significant negative correlation between grudge mood and life satisfaction. In addition, while the relationship between grudge mood and life satisfaction varies significantly according to the genders of the students, it does not change significantly according to the faculties and

vocational school where they were educated and the number of siblings. Findings obtained from this research were interpreted in the direction of the literature and suggestions were given.

Key Words : Grudge, life satisfaction

Advisor : Prof. Dr. Kurtman ERSANLI



İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI.....	II
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	III
KABUL VE ONAY	IV
TEŞEKKÜRLER	VII
ÖZ.....	VIII
ABSTRACT	IXX
İÇİNDEKİLER	XI
TABLolar LİSTESİ.....	XIII
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XVI
SİMGELER VE KISALTMALAR	XVII
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
I. GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Problem Cümlesi	3
1.3 Alt Problemler	3
1.4 Denenceler	4
1.5 Sınırlılıklar	4
1.6 Sayıtlar	4
1.7 Araştırmanın Önemi	4
1.8 Tanımlar	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	7
II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1 Kin.....	7
2.1.1 Kinin Tanımı ve Kapsamı.....	7
2.1.2 Kin Hakkındaki Kuramsal Görüşler.....	14
2.1.3 Kin ile İlgili Yapılan Araştırmalar	16
2.2 Yaşam Doyumu.....	17
2.2.1 Yaşam Doyumunun Tanımı ve Kapsamı.	17
2.2.2 Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler	19
2.2.3 Yaşam Doyumu Hakkındaki Kuramsal Görüşler.....	24
2.2.4 Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar	28
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	33

III. YÖNTEM	33
3.1.Araştırma Modeli	33
3.2.Araştırmanın Evreni	33
3.3.Araştırmanın Örneklemi	33
3.4.Veri Toplama Araçları	34
3.4.1.Kindarlık Duygudurumu Ölçeği	34
3.4.2.Yaşam Doyumu Ölçeği	42
3.4.3.Kişisel Bilgi Formu	42
3.5. Verilerin Toplanması	43
3.6.Verilerin Analizi	43
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	44
IV. BULGULAR	44
4.1 Denence 1	44
4.2 Denence 2	45
4.3 Denence 3	47
4.4 Denence 4	50
BEŞİNCİ BÖLÜM	53
V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	53
5.1 Sonuç	53
5.2 Tartışma	53
5.3 Öneriler	58
KAYNAKÇA	59
EKLER	71
ÖZGEÇMİŞ	77

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Örneklem Grubunun Genel Dağılımı	33
Tablo 2: Açıklayıcı Faktör Analizine Göre Maddelerin Faktör Yükleri ve Madde Toplam Puan Korelasyonları	36
Tablo 3: AFA Sonucu Maddelerin Faktörlere Dağılımları ve Faktörlerin Açıkladığı Varyanslar	37
Tablo 4: Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonrasında Elde Edilen Uyum İndeksleri	38
Tablo 5: Tek ve Çift Numaralı Maddeler Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	41
Tablo 6: Ölçek Bağıntılı Geçerlilik Korelasyon Sonuçları	41
Tablo 7: Kindarlık Duygudurumu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puanlara İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	44
Tablo 8: Kindarlık Duygudurumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 9: Cinsiyete Göre Grupların Homojenliğini Gösteren Box's Testi Sonuçları	46
Tablo 10: Cinsiyete Göre Grupların Homojenliğini Gösteren Levene's Testi Sonuçları	46
Tablo 11: Cinsiyetin Kindarlık Duygudurumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki Üzerindeki Etkisini Açıklayan MANOVA Testi Sonuçları	46
Tablo 12: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Kindarlık Duygudurumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları	47
Tablo 13: Eğitim Görülen Fakülte ve Yüksekokula Göre Açıklayıcı İstatistikler	48
Tablo 14: Eğitim Görülen Fakülte ve Yüksekokula Göre Grupların Homojenliğini Gösteren Box's Testi Sonuçları.....	49
Tablo 15: Eğitim Görülen Fakülte ve Yüksekokula Göre Grupların Homojenliğini Gösteren Levene's Testi Sonuçları.....	49
Tablo 16: Eğitim Görülen Fakülte ve Yüksekokulun Kindarlık Duygudurumu ile Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisini Açıklayan MANOVA Testi Sonuçları	49

Tablo 17: Sahip Olunan Kardeş Sayısına Ait Açıklayıcı İstatistikler.....	50
Tablo 18: Sahip Olunan Kardeş Sayısına Göre Grupların Homojenliğini Gösteren Box's Testi Sonuçları	51
Tablo 19: Sahip Olunan Kardeş Sayısına Göre Grupların Homojenliğini Gösteren Levene's Testi Sonuçları	51
Tablo 20: Sahip Olunan Kardeş Sayısının Kindarlık Duygudurumu ile Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisini Açıklayan MANOVA Testi Sonuçları	52



ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1: KDÖ'ye İlişkin Özdeğerler Grafiği 35
- Şekil 2: Doğrulayıcı Faktör Analizi Yol Şeması 39



SİMGELER VE KISALTMALAR

KDÖ	Kindarlık Duygudurumu Ölçeği
YDÖ	Yaşam Doyumu Ölçeği
İÖ	İntikam Ölçeği
SWLS	Satisfaction with the Life Scale
AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
MANOVA	Multivariate Analysis Of Variance
ANOVA	Analysis Of Variance
KMO	Kaiser Meyer Olkin

BİRİNCİ BÖLÜM

I. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu açıklanmış, problem ve alt problemlere yer verilmiş, araştırmanın sınırlılıkları ve sayıtları belirtilmiş, araştırma ile ilgili temel kavramlar ile araştırmanın önemi vurgulanmıştır.

1.1 Problem Durumu

İnsanlar sosyal yapısı gereği sürekli iletişim ve etkileşim halindedirler. Bireylerin başkaları ile kurdukları etkileşimleri ve kişilerarası ilişkileri yaşamış oldukları duygu, düşünce ve davranışlardan etkilenmektedir. Kişilerarası kurulan ilişkilerin büyük ve önemli bir bölümünü yakın ilişkilerimiz oluşturur. Başkalarıyla kurduğumuz yakın ilişkilerimizde doyum, paylaşma, mutluluk gibi pozitif duygu ve durumlar yaşanırken, gücenme, incinme ve kırılma gibi negatif duygu ve durumlar da yaşanır (Ergüner ve Terzi 2012). İnsan ilişkilerinin kemirgenlerinden olarak ifade edilen negatif duyguların başında öfke, kin ve düşmanlık duyguları gelmektedir. Bu duyguların yer aldığı duygu sarmalına bakıldığında kin duygusunun öfke ve düşmanlık duygularını tetiklediği ve saldırganlığa yol açtığı görülmektedir (Ersanlı, 2012).

Son yıllarda sosyal psikoloji alanında araştırmacılar affetme ve ona eşlik eden olumlu ve olumsuz duygular üzerinde çalışmalar yapmaktadırlar. Olumsuz bir duygu olarak nitelendirilen kin duygusu ilgili alanyazında affetmeme ve affetmeye yanaşmama kavramlarıyla birlikte ele alınmıştır. Berry, Worthington, O'Connor, Parrott ve Wade'e (2005) göre affedici olmama, kişinin kendisine karşı yapılan bir olumsuz durumun ardından iyice düşündükten sonra yaşadığı duyguların bir karışımı olup, kızgınlık, acı, kin, düşmanlık, artakalan öfke ve korkuyu içerir. Affetmeyi reddetme ve bu konuda ısrarcı olma durumu kin gütmedir (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998).

Affetme; affedici olmama ve kin tutma davranışlarının azalması, bununla birlikte hata yapan kişiye karşı umut, empati ve duyarlılık gibi pozitif düşünce, duygu ve davranışların oluşmasının bir kombinasyonu olarak görülmektedir (Harris, Luskin,

Norman, Standard, Bruning, Evans ve Thoresen, 2006). Affetmeyi engelleyen özellikler olarak görülen kin tutma, öfke, narsizm, depresyon gibi psikopatolojik durumlar ilgili alanyazında sıklıkla ele alınmaktadır (Enright, Gassin ve Wu, 1992; Maltby, Day ve Barber, 2005). Affedici olma davranışı olumlu kişilik özelliklerine sahip bireylerde görülürken, affetmeye kin ve intikamcılığın eşlik ettiği ve affetmeyi tümüyle benimseyemeyen bireylerin psikolojik açıdan patolojik boyutlar sergiledikleri gözlenmektedir (Alpay, 2009).

Bağışlayıcı olmama ve sonucunda ortaya çıkan öfke ve kin duygularımız temel ihtiyaçlarımızdan bir ya da birkaçının karşılanmamasından dolayı oluşmaktadır. Bireyin ihtiyaçlarının giderilmemesi durumunda yaşam doyumu azalırken, ihtiyaçların giderilmesi ile elde edilen doyum ile bireyin yaşam doyumu artmaktadır (Çivitçi, 2012).

Pozitif psikoloji psikopatolojik süreçlerin oluşmasına karşı bir tampon görevi görmektedir (Veenhoven, 1988). Yaşam doyumu ise pozitif psikolojide önemli bir yere sahiptir (Gilman ve Huebner, 2003). Yaşam doyumu; moral, mutluluk gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Vara, 1999) ve günlük ilişkiler içinde olumlu duyguların olumsuz duygulardan üste çıkmasıyla oluşur (Aksaray, Yıldız ve Ergün, 1998).

Diener, Suh, Lucas ve Smith'e (1999) göre, yaşam doyumu bireyin sürdürmekte olduğu yaşamdan elde edilen doyum, yaşamı değiştirmeye yönelik olan istek, geçmiş ve gelecekte doyum ve kişinin yakın çevresinin o kişinin yaşamı hakkındaki yorumlarını kapsamaktadır.

Yaşam doyumu, bireyin tüm yaşamını değerlendirerek oluşturduğu beklentileri ile elinde olanları karşılaştırması ile elde ettiği durum ya da sonuçtur. Bireyin bütün hayatını ve boyutlarını içerir (Şahin, 2008). Birey yaşamını değerlendirirken belirlediği kıstaslara göre değerlendirme yapar ve yaşamı ile ilgili bir sonuca ulaşır (Dost, 2005).

Yaşam doyumu, pozitif psikolojideki kavramlardan öznel iyi oluşun bilişsel açıdan ele alınmasıdır. Öznel iyi oluş ise bireyin yaşamını duygusal ve bilişsel açıdan değerlendirmesi olarak ele alınmaktadır. Bu değerlendirme, bireylerin yaşadıkları olaylara verdikleri duygusal tepkileri ve bilişsel değerlendirmeleri kapsamaktadır (Diener, 1984). Bireyler, çoğunlukla hoş ve çok az hoş olmayan duygular

yaşadıklarında, sevdikleri faaliyetleri yaptıklarında ve yaşamlarından memnun olduklarında oldukça yüksek bir seviyede bir öznel iyi oluş yaşamaktadırlar. Öznel iyi oluş alanı, bireyin yaşamını bireysel olarak ele alması ve değerlendirmesi üzerinde yoğunlaşmaktadır (Diener, 2000).

Yaşam doyumunun objesi tüm yaşam alanlarıdır (Veenhoven, 1996). Bireyin yaşamına ilişkin pozitif değerlendirmelerinin negatif değerlendirmelere göre yüksek olması yaşam kalitesinin de yüksek olduğunu göstermektedir (Myers ve Diener, 1995).

Yapılan araştırmalar bireylerin sahip olduğu olumlu duyguların yaşam doyumlarını yükselttiği, yaşanan olumlu durumların artmasıyla bireyin yaşamı ile ilgili düşüncelerini daha olumlu hale geldiğini ifade etmektedir (Cohn, Fredrickson, Vrown, Mikels ve Conway, 2009; Bastian, Kuppens, De Roover ve Diener, 2014). Yaşamlarından doyum elde eden bireylerin psikolojik ve fiziksel açıdan sağlıkları daha yüksek, daha dayanıklı ve dirençli olduklarını bulgulayan birçok araştırma vardır (Martin, Byrd, Watts ve Dent, 2015). Yaşam doyumunun aksine kin tutma üzerine yapılan araştırmalarda kin tutan ve buna yatkın olan bireylerin kardiyoasküler bozukluklarının ve kronik hastalıklarının kin tutmayan bireylere göre anlamlı farklılıklarının olduğu sonucuna varılmıştır (Messias, Saini, Sinato ve Welch 2010).

İlgili alanyazında kin duygusu bağımsız olarak çalışılmamıştır. Bununla birlikte olumsuz duyguların kişinin yaşam doyumunu azalttığına dair araştırma sonuçlarına da rastlanmaktadır (McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson 2001; Munoz, Vinsonneau, Girard ve Mullet 2003). Yapılan bu araştırma ile olumsuz bir duygu olarak kabul gören kin duygusunun üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2 Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin kindarlık duygu durumları ile yaşam doyumları arasında bir ilişki var mıdır?

1.3 Alt Problemler

1. Kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumları arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?

3. Kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki eğitim görülen fakülte ve yüksekokula göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
4. Kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki sahip olunan kardeş sayısına göre değişir mi?

1.4 Denenceler

1. Kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterir.
3. Kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki eğitim görülen fakülte ve yüksekokula göre anlamlı farklılık gösterir.
4. Kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki sahip olunan kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılık gösterir.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırma örneklem açısından; Giresun Üniversitesi'nde 2016-2017 eğitim yılı güz yarı döneminde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Bu çalışmada öğrencilerin kindarlık duygu durumları uygulanan ölçekle sınırlıdır.
3. Bu çalışmada öğrencilerin yaşam doyumları uygulanan ölçekle sınırlıdır.

1.6 Sayıtlar

1. Uygulamaya katılan öğrencilerin hepsi soruları içtenlikle yanıtlamıştır.
2. Öğrenciler ölçme araçlarını tarafsız bir biçimde yanıtlamıştır.
3. Öğrencilerin "Kindarlık" teriminden aynı anlamı çıkardıkları varsayılmıştır.
4. Öğrencilerin "Yaşam Doyumu" teriminden aynı anlamı çıkardıkları varsayılmıştır.

1.7 Araştırmanın Önemi

Duygu, düşünce ve davranışlarımız bireylerin psikolojik durumunu yordayan önemli değişkenlerdir. Olumsuz bir duygu olarak ele alınan kin duygusu ise bireylerin yaşamlarını duygusal ve davranışsal yönden etkileyen baskın bir duygudur. Ayrıca intikam alma, affetmeme gibi kin duygusunun ortaya çıkmasında etkili olan duyguların bireylerin yaşam kalitesini ve yaşam doyumlarını önemli ölçüde etkilediği görülmektedir (McCullough, Bellah ve diğerleri 2001; Munoz ve diğerleri 2003; Bugay ve Demir 2003). Kin duygusu ilgili alanyazında bağımsız olarak çalışılmamış olup, bağışlama, intikam, öfke gibi duygu ve durumlarla birlikte ele

alınmıştır. Yapılan bu araştırma ile alanyazındaki bu boşluk doldurulmaya çalışılacaktır.

Yaşam doyumu kavramı pozitif psikoloji alanında son yıllarda ele alınan bir kavramdır. Bireylerin yaşam doyumu yaşadıkları olumsuz durumlara verdikleri tepkilerden oldukça fazla etkilenmektedir. Bireylerin yaşam doyumlarını etkileyen faktörlerin ele alınması psikopatolojik sorunların engellenmesi adına önemli bir adım olacaktır. Bu araştırma ile kindarlık tutumunun bireylerin yaşam doyumu üzerindeki etkisi belirlenmeye çalışılacaktır. Kin tutan kişilerin yaşamlarına dair doyum sağlayıp sağlamadıkları değerlendirilecektir.

Kişisel gelişim bakımından oldukça önemli olan ve mesleğe yönelmenin gerçekleştiği üniversite yılları açısından bakıldığında bu grubun yaşam doyumlarının belirlenmesi ve yaşam doyumlarını etkileyen faktörlerin incelenmesinin; üniversitede verilecek eğitim için altyapı oluşturabileceği göz önüne alındığında bu çalışmanın, alanda önemli katkılarının olabileceğini söyleyebiliriz. Gelişim görevleri kapsamı açısından ele alındığında üniversitede eğitim görme yılları, yakın ilişkiler kurma dönemi olarak değerlendirilmektedir. Bu yıllardan elde edilen yaşam doyumu, gelecekteki toplumun daha mutlu ve sağlıklı ilişkiler yürütebilmesi adına büyük öneme sahiptir. Yaşam doyumunu engelleyen duygu ve durumların farkına varılması gelecek nesiller açısından büyük önem sahiptir. Kin duygusunun yaşam doyumunu azalttığı hipoteziyle yola çıkılan bu araştırma ile gelecek toplumların oluşmasına da katkı sağlanacaktır.

Bu çalışmanın Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanına yapacağı katkıya gelindiğinde, psikolojik danışmanların bu çalışmadan elde edilen sonuçlar ile bireylerin kin tutma durumunun yaşam doyumlarına etkisi hakkında bilgi sahibi olmaları ve danışmanlıkları sırasında bu bilgileri kullanarak birey hakkında değerlendirme yapmaları mümkün olacaktır. Ayrıca araştırmacı tarafından oluşturulan geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş olan Kindarlık Duygu Durumu Ölçeğini de kullanarak danışanlarının kindarlık düzeyleri hakkında fikre sahip olacaklardır.

1.8 Tanımlar

Kindarlık; Yapılan bir kötülüğe karşı koyamama sonucu o kimseden intikam almak amacıyla yaşanan, bünyesinde hiddet, kızgınlık, öfke, nefret, kıskançlık, küçük

düşürme, alay etme, zarar verme ve benzeri tutum ve davranışları asla affetmeye ve unutmaya yaklaşmayan gizli ve şiddetli bir düşmanlık duygusudur (Ersanlı, 2015).

Yaşam doyumu; Bireylerin kişisel olarak oluşturdukları ölçütlere göre yaşam kalitelerini değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Shin ve Johnson, 1978).

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin'e (1985) göre yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamına dair genel yargı ve değerlendirmeleridir.

Affetme/Bağışlama: Bireyin, haksızlığa uğramış olmasına rağmen dargınlık, olumsuz yargılama, ilgisiz davranma, kin duyma, intikam alma hakkından vazgeçme ve suç işleyen kişiye karşı merhamet, sevgi, şefkat gibi olumlu duyguları beslemesi olarak tanımlanır (Karakaş, 2014).

İntikam (Öç alma): Karşılaşılan haksızlık durumunda yoğunluğu öngörülemeyecek düzeyde zarar vermektir (Stuckless ve Goranson, 1992).

İKİNCİ BÖLÜM

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde çalışmanın kuramsal alt yapısı ve “kindarlık” ve “yaşam doyumu” konusunda yapılan yurt içi ve yurt dışı araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Kin

2.1.1 Kinin Tanımı ve Kapsamı

Pozitif psikoloji alanının gelişmeye başladığı son yıllarda affetme ve yaşam doyumu gibi olumlu kavramlar yeni çalışma alanları olarak karşımıza çıkmaktadır. Affetme üzerine yapılan birçok araştırmada neden bazı insanların daha kolay bazılarının daha zor affettikleri sorusuna cevap aranmaktadır. Baumeister ve diğerlerine (1998) göre affetmeyi reddetme ve bu konuda ısrarcı olma durumu kin güttür. Türk Dil Kurumuna göre kin; öç almayı amaçlayan gizli düşmanlık, garaz anlamında kullanılmakta, kindarlık ise; öç almak isteyen, kin tutan, kinci, kinli anlamına gelmektedir. Webster Sözlüğü'ne göre affetme, başkalarına karşı duyulan kin duygusunun kesilmesi ve başkalarını affetmektir (aktaran Fitzgibbon, 1986).

Kin duygusu alanyazında bağımsız olarak çalışılmamış bir duygudur. Araştırmacılar kin duygusunu tanımlarken bağışlama, öç alma, düşmanlık gibi konular üzerinden değerlendirmede bulunmuşlardır. Felsefe alanındaki birçok filozof da kin duygusunu bağışlamayı tanımlarken kullanmıştır (Truong, 1991). Bu felsefecilerden Minas'a (1975) göre bağışlamanın belirlenmiş bir tanımı yoktur, bağışlama; olumsuz davranış ile ilgili ahlaki karar vermedir. Bağışlama davranışlardaki hafifletici koşullar, niyetler ve zorluklar göz önünde bulundurulup bireyin kin duygusunu terk etmesiyle gerçekleşmektedir. Başka bir tanıma göre bağışlama; kişinin kendisine yönelik hata yapan ve onu inciten birine karşı, onun hak etmediği merhamet ve sevgiyi göstererek, darılma, gücenme, öç alma, kin tutma gibi olumsuz davranma hakkından vazgeçmesi olarak tanımlanmaktadır (Enright ve Coyle, 1998).

Kin tutma, yaşanan olumsuz durumu tekrar düşünme gibi bağışlayıcı olmayan tepkiler bireyin sağlığını olumsuz olarak etkilerken, bağışlayıcı duygu ve durumların sağlığı güçlendirici bir etkiye sahip olduğu öne sürülmektedir (Williams ve Williams, 1993; Thoresen, Harris ve Luskin, 1999). Alanında çalışan birçok sağlık çalışanı ve terapist öfkeyi devam ettirmenin bireydeki ruhsal ve bedensel olumsuz etkisi üzerinde yazılar yazmış ve bu zarar verici duygudan kurtulma konusunda bireyleri cesaretlendirmiştir. Bahsi geçen bu olumsuz etkiler; kincilik, paranoya, hipertansiyon, nevroz, suçluluk, fiziksel rahatsızlık, utanç ve dargınlığı içermektedir (Patton, 1985).

Klinik Psikoloji tanı ölçütleri kitabı DSM-V'e (2014) göre "Kuşkucu (Paranoid) Kişilik Bozukluğu'nun tanı kriterlerinden biri de bu kişilik bozukluğunu yaşayan kişilerin sürekli kin besledikleri, aşağılama, incitme ve saygısızlıklara karşı bağışlayıcı olamadıklarıdır.

Araştırmanın bundan sonraki bölümünde kin duygusu hakkındaki kuramsal görüşlere ve kin duygusu ile ilişkili kavramlara yer verilecektir.

2.1.1.1 Kin ve Bağışlama/Affetme İlişkisi

Bireylerin ilişkilerinde karşılaştıkları olumsuz durumları ortadan kaldırma ve ilişkilerini sürdürebilir hale getirmede affetme önemli bir yere sahiptir. Affetmenin uzun yıllar teolojik ve felsefik alanda incelenmesi felsefi ve dini bir yapıda kavramsallaştığını göstermektedir (Davis, Worthington, Hook ve Hill, 2013). Affetme son yıllarda sosyal psikolojik açıdan değerlendirilmeye alınmış bir kavramdır. Affetme genel olarak değerlendirildiğinde bireylerin başkaları tarafından gördüğü zarar karşısında, öfkelenmekten (Pingleton, 1997) ve intikam almaktan vazgeçme (Hope, 1987) kararını içeren olumlu bir tepkidir (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989).

Affetme, suçluya karşı kendisine suç işlenen kurbanın duygu, düşünce davranışlarında meydana gelen diğergam değişime verilen bir isimdir (McCullough ve Root, 2005). Affetmeyi reddetmek ve bu konuda ısrarcı olma durumu ise kin güttür (Baumeister ve diğerleri, 1998). Affetmek, suça bahaneler üretmek ya da görmezden gelmek anlamı taşımamaktadır. Suçlunun yaptıklarından pişmanlık duyması; belki olayların farklı gelişmiş olmasını arzulama; en azından suçlunun

yaptığı hatayı tekrarlamayacağı konusunda iyimser bakış açısına sahip olunması anlamına gelir (Dowrick, 2000).

Affetme bireyin kendisine karşı yapılan hatalı davranışlar sonucunda ortaya çıkan kızgınlık, öfke gibi duyguları bastırmadan gönüllü olarak kızgınlıklardan, öfkesinden vazgeçmesi ve hata yapana karşı pozitif duygular sergilemesidir (North, 1987). Başka bir tanıma göre ise bağışlama bireyler ve sosyal ilişkiler için olumlu sonuçlar doğuran güç veya kişilik özelliği olarak açıklanmaktadır (Berry ve diğerleri, 2005).

Enright, Rique ve Freedman (1998) bağışlamayı, bir başkası tarafından zarar gören mağdurun, zarar verene karşı duyduğu öfkeyi azaltması, merhamet, şefkat ve sevgi duygularını artırması yönünde yaptığı bir seçim olarak tanımlamaktadırlar. Başka bir tanıma göre bağışlama; kişinin kendisine yönelik kusur işleyen birine karşı, onun hak etmediği merhamet ve sevgiyi göstererek, darılma, gücenme, öç alma, kin tutma gibi olumsuz davranma hakkından vazgeçme isteği olarak tanımlanmaktadır (Enright ve Coyle, 1998).

Affetme bir açıdan bilişsel olarak yapılan yorum ve değerlendirmelerdir ve birine karşı kızgınlığın ve kinin azalması anlamına gelmektedir. Diğer açıdan ise affetme, bireyler arasında meydana gelen sosyal tutum ve davranışlardır. Kişiler arasındaki ilişkinin kırılma durumundan önceki haline gelebilmesi adına atılan adımlardır (Baumeister ve diğerleri, 1998). Bağışlama, bağışlayıcı olmama davranışının azaltılması ve suçlu olan kişiye karşı duyarlılık, empati ve umut gibi pozitif düşünce, duygu ve davranışların oluşmasının bir kombinasyonu olarak görülmektedir (Harris ve diğerleri, 2006).

Enright, Gassin ve Wu'ya (1992) göre bağışlama; bireyin uğradığı haksızlık durumunda yapılan haksızlığı bir tarafa bırakarak haksızlık yapana karşı kızgınlık, kin gibi olumsuz duyguları taşımama ve bu kişiye yönelik empati gibi olumlu duyguları taşıma isteği göstermesidir. Bağışlamayı tanımlarken ele alınan önemli başlıklar kin, kabul etme, negatif duygulardan kurtulma, sorumluluk alma, zarar, suçlama, adalet, öfke, dargınlık ve acıdır (Wade, 1989).

Affetmede, kin ve nefretin azaltılması ve haksızlığa uğratan kişiye karşı güzel duygular içeren bir dönüş ve istek vardır. Sonuçta olumsuz duyguların yerini olumlu duygular alır, kişide olumlu durumların yaşanacağına dair bir umut oluşur. Fakat

affetme, sadece ifade olarak "affediyorum" sözünden oluşmamaktadır. Bireyin hayat tarzına, davranışlarına ve başkalarıyla olan ilişkilerine yansıyan bir süreci de içermelidir (McCullough, 2008).

Affetmenin tam olarak gerçekleşebilmesi için bireysel özelliklerle birlikte bazı psikolojik gerekçeler de vardır. Bağışlamanın olabilmesi için birey kin tutma, öfke, kırgınlık, kendine kızma gibi olumsuz duygularını bir tarafa bırakmalıdır. Birey affettiğini söylediği halde bahsi geçen olumsuz duyguları hala taşıyorsa affetmeyi tam olarak içselleştirememiştir (McCullough, Bellah ve diğerleri, 2001). Kişinin düşüncelerinde karşılaştığı üzücü olay hala yer almaya devam ediyorsa psikolojik açıdan bağışlama gerçekleşmemiştir (Jones, 1997). Kişinin hayatına devam edebilmesi için zihnini yaşadığı olumsuz olaylardan uzak tutması, kin, intikam gibi olumsuz düşüncelerini bırakması psikolojik sağlık durumu açısından önemlidir (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2001).

Affetmenin iki farklı türü vardır. Bunlardan ilki karar temelli affetmedir. Birey, bu türden bir affetmeyi gerçekleştirdiğinde suçluya karşı olan kin tutma, intikam alma, kaçınma gibi olumsuz davranış ve tutumlarını gözden geçirme kararı alır ve yaşanan olumsuz durumdan önceki ilişkiyi devam ettirmeye çalışır (Wade ve Worthington, 2003). Birey, kararsal affetmeyi oluşturabilmeyi istemesine rağmen hala üzgün, bilişsel açıdan kaygı, depresyon ve öfkeye yönelimli ve güdüsel olarak da intikam ve kaçınma yönelimli olabilir. Bu tarz düşüncelerine rağmen bazı durumlarda karar temelli affetme duygusal affetmeyi harekete geçirmeyi de başarabilir (Worthington ve Scherer, 2004). Affetmenin ikinci türü ise duygusal affetmedir ve kin, öfke, kin, düşmanlık ve nefret gibi olumsuz duygulardan oluşmaktadır (Özgün, 2010).

Kin güden, insanların her yaptığından olumsuz anlamlar çıkartan kişilerin yaşam süreleri boyunca çok sayıda dost yitirerek mutsuz oldukları bilinmektedir. Bağışlamak sosyal hayatı yükseltmektedir (McCann, 2009). Affetme davranışı, affetmede yeterli olma ve affetmeyi kabul etme davranışı olumlu kişilik özelliklerine sahip bireylerde görülebilmekte iken, affetme davranışına kin ve intikamcılığın eşlik ettiği, affetmeyi tam olarak sergileyemeyen bireylerin patolojik boyutlar sergilediği düşünülmektedir (Alpay, 2009). Olumsuz kişilik özellikleri olarak belirlenen kronik düşmanlık, öfkeli kişilik, kin tutmak gibi özelliklere sahip olan kişilerin bağışlamakta zorlandığı görülmüştür (Worthington ve Scherer, 2004). Bununla birlikte

bağışlamada yetersizlik, bağışlamada hatalı olmak ya da bağışlamayı engelleyen özellikler (narsizm, öfke, kaygı, depresyon, kin) gibi psikopatolojik durumlar da sıklıkla ele alınmaktadır (Enright ve diğerleri, 1992; Maltby, Day ve Barber, 2005; Worthington, 1998).

Affedememe ve bununla birlikte ortaya çıkan kin ve öfke temel ihtiyaçlarımızın karşılanamamasından oluşmaktadır. İhtiyaçların giderilmesi durumundan elde edilen doyum da, bireyin öznel iyi oluşunun artmasında önemli bir yere sahiptir (Çivitçi, 2012).

2.1.1.2 Öç Alma/İntikam Alma ve Kin İlişkisi

Bireyler olumsuz bir durumla karşılaştıklarında kin tutmaktan farklı olarak intikam alma arayışına girebilirler. İntikam; kişinin, kin ve öfke gibi duygularının etkisiyle bireyin kendisine yapılan kötülüğü cezalandırmak maksadıyla kötülük yapana kötülükle karşılık verme isteği olarak tanımlanmaktadır (Kasapoğlu, 2007). Stuckless ve Goranson'a (1992) göre intikam alma, algılanan bir haksızlık durumunda zarar verici bir cezanın uygulanmasıdır. Aynı şekilde Horney (1948)'e göre intikam alma davranışının temelinde haksızlık yapanı engelleme, aşağılama ve sömürme isteği vardır.

Bradfield ve Aquino (1999) intikamı; kişilerin algıladıkları haksızlık durumunda haksızlık yaptığını düşündükleri kişilere karşı olan zarar verme isteği olarak ele almıştır. Bireyin intikam arayışına girerken temel amacı; sorun oluşturan kişi ile eşit hale gelme, geri bildirim elde etme ve suçlunun hak ettiği cezayı almasını sağlamaktır. Bies ve Tripp'e (1995) göre kin tutma ya da öç alma, bireyin adaleti oluşturmak amacıyla yaptığı bilişsel ve davranışsal tepkilerdir. Tripp, Bies ve Aquino (2002) öç alma isteğinin karşılaşılan haksızlığın düzeyi ile birlikte öfke ve kızgınlıkla da ilişkili olduğunu vurgulamışlardır.

İntikam duygusuna yoğun olarak hissedilen bireylerin psikolojik açıdan sağlıkları olumsuz olarak etkilenmekte (Cardozo, Kaizer, Gotway ve Agani, 2003) ve bu durum da bireylerin yaşam doyumlarını azaltmaktadır (McCulloch ve diğerleri, 2001). İntikam alma isteği bireylerin ruhsal açıdan iyi oluşlarını etkilemesinin yanı sıra, içinde saldırganlık ve şiddeti de barındırdığı için bireylerin kişilerarası

iletişimlerini de olumsuz yönde etkilemektedir (Staub, Pearlman, Gubin ve Hagemimana, 2005).

Bireyler arasında meydana gelen çatışmalar, mağdur konumdaki kişinin olumsuz olan durumu algılaması ve bu durumun sorumluluğunu başkalarına yüklemesi ile başlamaktadır. Bu tarz bir durumda mağdur olan kişinin izleyebileceği iki yol vardır (Yılmaz, 2014). Bunlar; mağdurun kendisine suçluya karşı olumlu tutum ve davranışlar sergilemesi ya da ortaya çıkan duruma karşı olumlu tutum ve davranışlar sergilemesidir. Birey yaptığı bu seçimde, suçluyu olayın ortaya çıkmasında ne derece sorumlu tuttuğuna göre karar vermektedir (Eaton ve Sruthers, 2006; Stillwell, Baumeister ve Regan, 2008). Mağdura göre olayın gerçekleşmesinde suçlu sorumlu ise, suçluya karşı kin, öfke ve intikam alma süreci ortaya çıkmaktadır (Yılmaz, 2014).

İntikam alma kişilerin karşılaştıkları haksızlık durumunda başvuracakları bir seçenektir. Bununla birlikte bireyler uğradıkları haksızlık karşısında bağışlamayı tercih ettiklerinde iyi oluşları ne kadar artırıyor, intikamı almayı tercih ettiklerinde de iyi oluşlarını o kadar da azaltmaktadırlar (Ysseldyk, Matheson ve Anisman, 2007; McCullough, Bellah ve diğerleri, 2001). İntikam almak hem zarar veren davranışları sergileyen, hem de bu zarara maruz kalan birey için birçok yıkıcı sonuçlar da meydana getirebilmektedir. Ayrıca intikam almak isteyen bireyin kendi bütünselliğinden, sosyal ve kişisel güvenliğinden vazgeçmesine de neden olabilir (Stuckless ve Goranson, 1992). Böylesine olumsuz sonuçlar doğuran intikam eylemi düşünmeden ve aniden yapılabilmekte, fakat intikam evresine gelene kadar bireyler intikamın üzerinde uzunca düşünüp planlar yapmaktadırlar (Berry ve diğerleri, 2005; McCullough, Bellah ve diğerleri, 2001).

Kindarlık, bireyin karşısındaki tarafından saldırıya uğraması ve acı çekmesinden sonra, intikam almaya yönelen bir istektir. Bununla birlikte intikam şiddetle ilgili herhangi bir bağ taşımaz. İntikamın şiddetle birlikte ele alınması ve benimsenmesi, bu duygunun temelinde şiddetin olmasından değil, intikam almak isteyen kişinin şiddet kullanmayı bir yöntem olarak seçmesinden kaynaklanmaktadır (Adugit, 2008).

2.1.1.3 Kin ve Din İlişkisi

Pek çok kültür ve toplumda din, erdemleri öğretmek, erdemli bir yaşamı tanımlamak ve erdemli kişi olma yolunda insanlara destek olmak için kullanılmaktadır (Davis, Hook ve Worthington, 2008). Alanda çalışan sosyal bilimciler din ve stresli zamanlar arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve insanların stresli zamanlarında dini inançlarını, sorunları ile baş etmek ve affedebilmek için kullandıklarını belirtmişlerdir. Pargament ve Rye'e (1998) göre din bağışlama sürecinde model, yöntem ve kaynaklar sağlamaktadır.

Newman'a (1987) göre Yahudi inancında insanların, affedici olan Tanrı'yı taklit etmeleri gerekmektedir. Bununla birlikte Yahudiler affetmeyi sadece Tanrı'yı taklit etmek için değil aynı zamanda Tanrı'nın emirlerinden biri de bu olduğu için affedici olmaktadır. Tevrat'ta geçen "Öç almayacaksın. Halkından birine kin beslemeyeceksin. Komşunu kendin gibi seveceksin. RAB benim" (Levililer 19:18) ayeti de Yahudi inanışında intikam alma ve kin tumanın istenmeyen bir duygu ve durum olduğunu göstermektedir.

Kin duygusunun ruhsal nedenlerini inceleyen İslam ahlâkçılarına göre, uğranılan bir haksızlık durumuna karşı koyamama ve bunun yol açtığı öfke kişinin kalbine yerleşir, düşmanlık ve kin duygusuna dönüşür. Bu nedenle başlıca psikolojik kökeni öfke ve intikam hırsı olan kin duygusu, İslami açıdan olumsuz ve zararlı bir duygu durumu olarak ifade edilmektedir (Şahin, 2014).

Hazreti Muhammed'in "Birbirinizle alâkayı kesmeyin, birbirinize kin tutmayın, haset etmeyin. Ey Allah'ın kulları kardeş olun." (Müslim, 1955) ve "Birbirinizle tokalaşınız aranızdaki kin gider. Birbirinizle hediyeleşin ki, birbirinize sevginiz artar ve aranızdaki düşmanlıklar gider" (Malik, 795) hadisleri kin tutmanın İslamiyet'te onaylanmayan bir duygu olduğunu vurgulamaktadır. Mevlâna, "Temiz şeyler temizlere aittir; pisler de pis şeylere... Kendine gel! Kin yüzünden yol azitanlara kin tutma. Çünkü onların kabirlerini de kin tutanların yanına kazarlar. Kinin aslı cehennemdir. Senin kinin, o küll'ün cüz'üdür, dinin de düşmanı." Sözüyle kindarlığın sonuçlarını İslami çerçevede insanlara göstermek istemiştir (Sertel, 2007).

Görölüğü üzere kin duygusu tüm dini inanışlara göre dışlanmış ve terk edilmesi gereken bir duygu olarak ele alınmıştır. Bununla birlikte bağışlayıcı olma ve affetme yüceltilerek insanlar bu yönde hareket etmeleri konusunda teşvik edilmiştir.

2.1.2 Kin Hakkında Kuramsal Görüşler

Kindarlık ile ilgili alanyazında bağıımız bir çalışma yapılmamış olmasına rağmen bireylerin üzerindeki etkileri bakımından birkaç kuramda üzerinde durulan bir konu olmuştur. Bu alanda ilgili alanyazında karşımıza çıkan en spesifik çalışma Baumeister ve diğerleri (1998) tarafından oluşturulmuş “Kin Kuramı”dır. Kurama göre birey olumsuz bir durumla karşılaştığında iki farklı yolu seçebilir. Bunlardan ilki karşı tarafa karşı öfke, kızgınlık ve kin tutma gibi olumsuz duyguları içerir. Diğer bir yol ise bu olumsuz duyguları olumlu duygu, düşünce ve davranışlara dönüştürerek affetmektir. Kin tutma, öfke ve kızgınlık stresli, sağlıksız ve hoş olmayan bir durumdur. Affetme ise iki kişi arasındaki ilişki açısından olumlu bir etkiye sahiptir. İşlenen suç bir fail ve bir kurbandan oluşur. Affetmedeki sorun işlenen olumsuz durum karşısında mağdurun faili affedip affetmeyeceğini sorgulamasıdır. Kurban bu rolü üstlenmezse ve reddederse durum normale döner. Fakat faile karşı kin tutarsa, iki kişi arasındaki ilişki değişecek ve kişi mağduriyetini farklı şekillerde tanımlayacaktır.

Psikoanalitik kuramda kin duygusu topografik konumu açısından ele alınmıştır. Smith (2002), Freud’un kini ve düşmanlığı bilinçaltında tuttuğunu ancak, bağışlamayı ise, bilinç düzeyinde tuttuğunu belirtmektedir. Birey karşılaştığı olumsuz durumda karşısındakini affettiğinde, kin tutmanın bilinçaltındaki konumu, bağışlamanın bilinçli gücü ile yer değiştirmiş olacaktır.

Öztürk (1994), psikoanalitik kuramın bilinçdışı süreç ve etkenlerin özetini şu şekilde yapmaktadır; kişinin sahip olduğu üst benlik acımasız ve cezalandırıcıdır, bu benlik kurduğu ilişkilerde nefret etme ve sevme gibi ikili duyguları taşır. Özellikle bireyin benliğinde yaşatılan sevgi objesine karşı güçlü ikili duygular vardır. Düşüncelerin değişmesi veya gerçek bir duruma bağılı bireyde sevdiği nesne veya kişiyi kaybetme korkusu gelişir. Bu kaybetme duygusu ise bilinçdışı olarak kin ve nefreti harekete geçirir. Üst benliğin çok katı ve cezalandırıcı özelliği yüzünden birey bu olumsuz, kin ve nefret duygularını kendisine yöneltir. Bu durum sonucunda da bireydeki

benlik saygısı azalır ve kendisini değersiz, suçlu ve küçük görür. Bireye göre yaşam anlamını yitirmekte ve ölüm düşünceleri de beraberinde gelebilmektedir.

Kişilik kuramcılarında olan Adler'e (1920) göre ise kin, genellikle düşmanca bir tavır takınmış olan insanların ayırt edici özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır. Çoğu zaman ilk çocukluk döneminde ortaya çıkan kin duyma eğilimleri, ya öfke nöbetlerinde olduğu gibi çok şiddetli bir şekil alabilir, ya da huysuzluk ve hırçınlık gibi daha yumuşak şekillerde ortaya çıkabilir. Bir insanın kin duyma ve hırçınlık derecesi, o insanın kişiliği ile ilgili iyi bir göstergedir. Bu gerçeği bilmek o insanı anlamak açısından önemlidir. Bireylerin yaşadıkları bu duygu insanın yerine getirmek zorunda olduğu çeşitli görevlere, başkalarına, bir millete, bir sınıfa, belli bir ırka ya da karşı cinse yönelerek devam edebilir. Kin duygusu bazen açıkça ortaya çıkmaz; tıpkı boş gurur gibi kendisini gizleyebilir, genel bir eleştirici tavrın maskesi altına saklanabilir, iletişim ve etkileşim ağının işleyişini bozar. Bazen de bir insanın ne derece kin duyabileceği tıpkı bir şimşek gibi birdenbire açığa çıkabilir.

Mermin'e (1974) göre, gestaltçı yaklaşımda duygular, tamamlanmış, tamamlanmamış ve karmaşık yansımalar ile kendine çevirmeler içeren duygular şeklinde sınıflandırılabilir. Bitirilmemiş işlerin farklı bir şekilde açıklanması sayılabilecek olan tamamlanmamış duygular kin, kaygı ve üzüntü gibi duygulardır. (aktaran Bilge, 1996).

Affetme üzerine çalışan Hargrave oluşturduğu "Affetme Modeli"nde kin duygusunun aile içindeki ilişkiler üzerindeki etkisini dile getirmiştir. Ona göre aile içinde zarar gören bir kişi, zarar verene karşı kin ve kızgınlık duygularıyla birlikte, kendisine yapılanları hak etmediği düşüncesi ve suçluluk duygusu da hissetmektedir. Aynı durumun gelecekte yeniden yaşanıp yaşanmayacağı düşüncesiyle daha kontrollü davranmakta ya da tekrar zarar göreceğine ilişkin inançlarından dolayı içsel bir çatışma yaşamaktadır (Hargrave ve Sells, 1997).

Öğrenme Kuramı'na göre öfke tepkileri model alma, taklit, pekiştirme yoluyla edinilmektedir. Anne babası tarafından daima saldırgan tutum ve davranışla karşılaşan çocuk bu davranış biçimini içselleştirip tekrarlama sürecine girebilir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı davranış ve tutumlarında çocuklarını kırıncı ve suçlayıcı özellikleri barındırması, çocuğun ilk olarak ebeveynlerine daha sonra da

çevresindekilere karşı kin, nefret ve öfke duymasına ve saldırgan davranışlar göstermesine sebep olur. Ayrıca model olarak görülen ve taklit edilen kişinin saldırgan davranışları da çocuk tarafından benimsenip tekrarlanabilir (Köknel, 1999).

2.1.6 Kin İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Kin duygusu bireylerin yaşamını birçok yönden olumsuz olarak etkileyen bir duygu olmasına rağmen alan yazında bağımsız olarak çalışılmamıştır. Bu sebeple kin duygusuyla ilgili yapılan çalışmaların sayısı oldukça azdır. İlgili alanyazına bakıldığında kin duygusunun çoğunlukla bağışlama kavramıyla birlikte ele alındığı bununla birlikte kindarlığın fiziksel sağlığa etkileri açısından incelendiği görülmektedir. Araştırmanın bu bölümünde kindarlık ile ilgili yapılmış çalışmalara yer verilecektir.

Witvliet, Ludwig ve Van Der Laan (2001) yaptıkları bir araştırmada; üniversite öğrencilerinin belirlenen bazı durumlara verdikleri fiziksel yanıtlarını test etmişlerdir. Katılımcılardan gerçek yaşamdaki suçlu birine karşı bağışlayıcı (ör, sempati duyma ve bağışlama) ve bağışlayıcı olmayan (ör, kin besleme) iki durum üzerinden onlara verilecek yanıtları hayal etmeleri istenmiştir. Bağışlamama hayal edildiğinde, bağışlama hayaline göre kalp ritimlerinde artış ve sempatik sinir sisteminde daha fazla aktive olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcılar bağışlamama hayalinde negatif duygularının daha yüksek olduğunu ve algısal kontrollerini düşük hissettiklerini belirtmişlerdir. Bağışlama durumunda ise daha az stres, düşük negatif duygu ve yüksek algı kontrolüne sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Berry ve diğerleri (2005) yaptıkları araştırmalarında affetmeyi olumsuz affetme duygularının yerine olumlu ve başkalarına odaklı duygular ile dönüştürme olarak açıklamışlar ve ince düşünce yapısının affetme ve duygusal durumlar arasındaki aracı rolü üzerinde çalışmışlardır. Bu amaçla 179, 233, 80 ve 66 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları dört farklı çalışmada affetmenin; korku ve kindar düşünce, nörotisizm, kızgınlık ve saldırganlık ile negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca affetmenin uyumluluk ve empati özelliği ile pozitif ilişkili olduğunu da bulgulamışlardır. Araştırma bulgularına göre kindar düşünme ve affetme özelliği; kızgınlık temelli özellikler olarak tanımlanmış ve hem ölçü almaya

ilişkin olan motivasyona hem de yakın zamanlarda işlenen bir suçu takip eden kızgınlık durumuna aracılık ettiği bulunmuştur.

Messias ve diğerleri (2010) yapmış oldukları araştırmada ise kronik hastalıkları olan kişilere kindar olup olmadıkları sorulmuştur. Kindar olduklarını söyleyen katılımcıların kardiyovasküler hastalıklar (yüksek tansiyon, kalp bozuklukları, kalp krizi) kronik ağrı sendromları (baş, eklem gibi) ve peptik ülser ile ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Eğitim alanında kullanılan ödül ve cezanın, alandaki durumunu araştırmak amaçlı yapılan bir çalışmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir; çocuğun uygulanan ceza ile kısa süreli susturma ve çocuğun korku yaşayarak içine kapanması, çocukta kin, öfke ve intikam gibi duygularını arttırmaktadır. Ayrıca ödül ve cezanın her ikisinin de dışsal uyum baskıları oldukları ve çocuklardaki içsel motivasyonu yükseltmediği sonucuna ulaşılmıştır (Gündüz ve Balyer, 2011).

Oberstein, Kohers ve Cohen (1995), annelerin çocuklarına karşı olan kabul ve red tutumlarını araştırdıkları bir araştırmalarında alt sosyo-ekonomik düzeydeki annelerin yaşları ile çocuklarına karşı olan kabul ve red davranışları arasında önemli düzeyde ilişki bulmuşlardır. Annelerin yaşları ilerledikçe çocuklarına karşı kin besleme, düşük başa çıkma becerileri ve olumsuz dünya görüşü gibi davranış ve tutumları daha fazla gösterdiklerini tespit etmişlerdir.

2.2 Yaşam Doyumu

2.2.1 Yaşam Doyumunun Tanımı ve Kapsamı

Son yıllarda bireylerdeki problemleri azaltmak yerine var olan becerilerin artırılmasına odaklanılması, pozitif psikolojinin gelişimini hızlandırmıştır. Pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri olan öznel iyi oluş; bireyin yaşamını değerlendirip kişisel bir yargıya varmasıdır (Myers ve Diener, 1995). Bireylerin sahip oldukları bu kişisel yargı üç boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumdur (Diener, 1984; Andrews ve Whitney, 1976).

İlk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılan yaşam doyumu kavramı hakkında çok sayıda tanım mevcuttur. Myers ve Diener'e (1995) göre yaşam doyumu; temel olarak bireyin yaşam alanlarına ilişkin değerlendirmelerini

yansıtmaktadır. Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985), yaşam doyumunu insanın kendi belirlediği ölçütlere uygun bir biçimde tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi ve kapsamlı bir mutluluğun önemli bir ögesi olarak tanımlamışlardır. Rice, Frone ve McFarlin'e (1992) göre ise yaşam doyumunu insanın yaşamla ilgili inanç ve değerlendirmelerinin toplamı veya insanın hayatıyla ilgili genel tutumudur.

Araştırmacıların bazıları yaşam doyumunu mutluluk olarak tanımlarken bazı araştırmacılar ise iyi oluşun tamamını ya da büyük bir kısmını kapsadığını ve kişinin yaşamından doyum alması olarak tanımlamaktadırlar (Haybron, 2007). Veenhoven (1996), yaşam doyumunu bir bütün olarak yaşamın kalitesindeki pozitif gelişmeler olarak tanımlamaktadır.

Yaşam doyumunu ile ilgili önemli kavramlardan biri de mutluluktur. Yaşamından doyum sağlayan bireyler aynı zamanda mutlu da olacaktır. Mutluluk ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide üç farklı durum bulunmaktadır. Bunlar; yaşamdan tat alma, yaşama anlam verme ve birey için önem arz eden bir şeye bağlanma şeklindedir. Yaşamdan alınan doyum bu üç durumla paraleldir. Mutluluk ve yaşam doyumunu küçük bir farkla birbirinden ayrılmaktadır. Yaşam doyumunu içinde bulunulan zamanda yaşanırken, mutluluk geleceğe yöneliktir (Keser, 2003).

Yaşam doyumunu bireyin yaşamını fiziksel ve zihinsel yönden değerlendirilmesi sonucunda oluşturduğu bir yargıdır (Terzi, 2005). Kişi yaşamını kişisel olarak belirlediği kıstaslara göre yorumlar ve bu şekilde hayatı hakkında bilgiye ulaşır (Dost, 2005).

Yaşam doyumunu, bireyin tüm hayatını kapsamakla birlikte, bireyin beklentileri ile sahip oldukları arasında karşılaştırması ile elde ettiği durum ya da sonuçtur (Şahin, 2008). Yaşam doyumunu; bireyin moral seviyesinin yüksek olması, bireyin hissettiği mutluluk gibi farklı açılardan iyi olma durumudur (Bulut, 2007).

Bireyin hayatının sadece belli alanlarından memnun olması yaşam doyumunun yüksek olduğu anlamına gelmemektedir. Yaşam doyumunu bireyin yaşamının tüm alanlarından elde ettiği doyum olarak ifade edilmelidir (Veenhoven, 1996). Birey yaşamını değerlendirirken, elde ettiği olumlu değerlendirmelerinin olumsuz değerlendirmelere göre fazla olması yaşam doyumunun da fazla olduğunu göstermektedir (Myers ve Diener, 1995).

Genel yaşam doyumu; bireyin bilişsel olarak yaşamının tümünü ele alması şeklinde tanımlanmıştır. Yaşanılan olaylar sonucunda hissedilen geçici duyguların yaşam doyumunu etkilemesine rağmen, yaşam doyumu bu geçici duygulardan ayrılmaktadır (Huebner, 2004).

Diener ve diğerlerine (1999) göre, yaşam doyumu devam etmekte olan yaşamdan doyum, bireyin yaşamını değiştirme isteği, geçmiş ve gelecekte elde edilen doyum ve kişinin yakın çevresinin o kişinin yaşamı hakkındaki düşüncelerini içermektedir. Kişinin istekleri ile içinde bulunduğu durum arasındaki uyum ya da uyumsuzluk yaşam doyumunun derecesini belirlemektedir. Uyum ne kadar fazla ise yaşam doyumu o kadar fazla olmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Ayrıca Ünal ve Şahin (2013) yaşam doyumunu, bireyin içinde bulunduğu toplumsal yapıda, kişisel olarak kendi durumunu değerlendirmesi olarak tanımlamış; Mutlu (2012) ise bireyin kişisel olarak belirlediği normlara göre, yaşamsal beklentileri ile yaşadıkları arasındaki çatışmalar ve uyuma ilişkin verilen duygusal tepkiler olarak ifade etmiştir.

2.2.2 Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler

Bireyler yaşamları hakkında değerlendirme yaparken, hangi durumların yaşam doyumlarını etkilediği sorusu da beraberinde gelmektedir. Yaşam doyumunu etkileyen etmenler; bireyin kişisel düşünceleri, sosyal hayatı, aile ilişkileri, sosyal hayatındaki aktifliği, siyasi açıdan istikrar ortamı, otokontrol mekanizması şeklinde ele alınabilir (Dockery, 2010). Schmitter (1999) yaptığı çalışmasında ise yaşam doyumunu etkileyen etmeleri şu şekilde belirtmiştir:

- Bireyin yaşamından elde ettiği hoşnutluk durumu,
- Sahip olunan yaşamı kayda değer olarak değerlendirmek,
- Belirlenen hedeflere ulaşılabilirlik,
- Olumlu kişilik,
- Fiziksel açıdan bireyin kendini iyi hissetmesi,
- Ekonomik rahatlık ve sosyallik,

Flanagan'a (1978) göre ise yaşam doyumunu etkileyen etmenler ise şu şekildedir;

- Yakın çevre ilişkileri,
- Özgüven,

- Çocuk sahibi olma ve onu yetiştirme,
- Eşler arasındaki iletişimdeki samimiyet
- Başkalarına yardımcı olma,
- Devlet düzeyindeki aktivitelere dahil olma,
- Öğrenme sürecinde aktif olma,
- Kendini anlama,
- İş sahibi olma,
- Sosyalleşme,
- Eğlenceli faaliyetlerde bulunma (müzik dinleme, sinema, kitap okuma) şeklindedir.

Yaşam doyumunun kapsam alanı bireylerin psikolojik ve fiziksel durumu, aile ve sosyal ilişkiler ve inançlarıdır. Yaşam doyumunu etkileyen etmenler ise; yaşanan hayattan mutluluk duyma, fiziksel açıdan iyi hissetme, amaçlara ulaşma isteği, yaşamı anlamlı bulma, ekonomik seviye, güvende hissetme ve tatmin edici sosyal ilişkilerdir (Ünal, 2011).

Baykoçak'a (2002) göre de bireylerdeki yaşam doyumunu etkileyen unsurlar aşağıdaki gibidir;

- Bireyin günlük yaşamından hoşnut olması,
- Sürdürülen yaşamı anlamlı olarak değerlendirmek,
- Gerçekleştirilmek istenen amaçlara uyum sağlamak,
- Pozitif bir kimlik sahibi olmak,
- Fiziksel açıdan hoşnut olmak,
- Ekonomik açıdan ve güvenlik açısından huzurlu olmak,
- Sosyal yönden bireyin aktif olması.

Donovan ve Halpern (2002) yaptıkları bir araştırmada yaşam doyumunu etkileyen etmenleri şu şekilde sıralamıştır:

- Sosyodemografik değişkenler; yaş, cinsiyet, sahip olunan meslek, etnik köken, bir eve sahip olup olmamak,
- Gelir durumu; bireylerin istediklerine ulaşabilme düzeyi, harcama ve birikim yapma davranışı,
- Fiziksel ve ruhsal sağlık,

- Spor yapmak, sinema ya da tiyatroya gitmek, yerel gruplara katılmak vb. etkinliklerde rol almak,
- Güvenlik açısından yaşanan yerin durumu, sosyal çevrenin durumu.

Yapılan araştırmalara göre yaşam doyumunu çeşitli demografik değişkenlere göre de farklılaşabilmektedir. Bu değişkenler; cinsiyet, yaş, gelir, medeni durum, sağlık, eğitim ve kişilik özellikleri şeklinde sıralanmaktadır (Tabuk, 2009).

2.2.2.1 Cinsiyet

Cinsiyetin yaşam doyumunu üzerindeki etkisini araştıran araştırmaların sonuçları birbirleriyle tutarsızlık göstermektedir. Inglehart (1990) yaptığı Dünya Değerler Araştırması'nda Batı Avrupa lkelerinde yaşam doyumunu üzerindeki cinsiyet etkisi çok küçük olarak tespit etmiştir. Michalos'un (1991) farklı ülkelerdeki niversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında cinsiyetin yaşam doyumunu üzerindeki etkisini oldukça küçük bulunmuştur. Yine Fujita, Diener ve Sandvik (1991) ise, kadınların erkeklere oranla olumlu ya da olumsuz duygulara daha açık olduklarını; bununla birlikte cinsiyetin her iki cinsiyet arasındaki mutluluk düzeyi farkına ilişkin olan değişimin yalnızca %1'ini açıkladığını tespit etmişlerdir.

Cinsiyetin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin olmadığını açıklayan araştırmaların yanında kadınların erkeklere nazaran daha yüksek seviyede yaşam doyumlarına sahip olduklarını gösteren araştırmalar da mevcuttur. nal, Karlıdağ ve Yoloğlu (2001), Dikmen (1995), Gençay ve Akkoyunlu (2012) yaptıkları araştırmalarında kadınların yaşam doyumunu düzeylerini erkeklere oranla daha yüksek bulmuşlardır. Wood, Rhodes ve Whelan (1989), yaşam doyumunu ile cinsiyet farklılıkları arasında yayınlanan tüm araştırmaları derledikleri bir çalışmada kadınların erkeklerden daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Bununla birlikte erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek seviyede yaşam doyumuna sahip olduklarını gösteren araştırmalar da vardır (Abdel-Khalek, 2010; Strine, Chapman, Balluz, Moriarty ve Mokdad, 2008).

Elde edilen bütün bu sonuçlar cinsiyetin yaşam doyumunu üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını, toplumsal cinsiyet rollerinin ve kültürel özelliklerin insanların yaşam doyumunu düzeylerinde oluşturduğunu göstermesi açısından önem arz etmektedir (Ayten, 2014).

2.2.2.2 Yaş

Yaşın yaşam doyumu üzerindeki etkisini araştıran araştırmalarda yaşın artmasıyla yaşam doyumunun düşeceği görüşünün hâkim olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bazı araştırma bulguları yaşam doyumunun zamanla azalmadığını, sabit kaldığını ortaya koymaktadır. İnsanların yaşlandıkça yaşam koşullarını kişisel isteklerine göre değiştirdiklerini ya da kişisel tercihlerini içerisinde buldukları duruma göre yeniden düzenlediklerini ve bu şekilde yaşam doyumu düzeyini sabit hale getirdiklerini göstermektedir (Brandtstadter ve Renner, 1990; Rapkin ve Fischer, 1992; Aydemir, 2008).

Diener (1984), çok yaşlı ve çok genç olan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin büyük farklılıklar göstermediğini ancak 45 yaş civarındaki kadın ve erkeklerin yaşam doyumu düzeylerinin çok yaşlı ve çok genç olan bireylere göre daha düşük olduğunu öne sürmüştür. Yapılan bazı araştırmalara göre ise yaşın artmasıyla bireylerdeki yaşam doyumu düzeyleri de artmaktadır (Diener ve Suh, 1997; Charles, Reynolds ve Gatz, 2001).

Sonuç olarak araştırmalardan elde edilen bilgiler birbiriyle tutarsız sonuçlar vermekle birlikte, gençlerin yaşamlarından daha fazla doyum sağladıkları görüşünün etkisinin kalmadığı da söylenebilir.

2.2.2.3 Gelir Düzeyi

Bireylerin sahip oldukları gelir düzeyleri ile yaşamlarından aldıkları doyum arasında pozitif yönde bir ilişki mevcuttur (Larson, 1978). Bazı araştırmacılar ise gelir düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini sosyal açıdan değerlendirmişlerdir. Yetim'e (1991) göre gelirin yaşam doyumu üzerindeki etkisi kişiden kişiye değişmektedir. Bireyler temel ihtiyaçlarını karşıladıklarında gelir düzeylerinin yaşama doyumu düzeyleri üzerindeki etkisi azalmaktadır. Yaşam doyumunun gelir üzerindeki etkisi toplumdan topluma değişebilmektedir. Sosyal karşılaştırma bireylerdeki yaşam doyumu düzeyi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İnsanlar yaşamlarından aldıkları doyumları çevrelerindeki insanların durumlarıyla karşılaştırarak değerlendirirler. Bununla birlikte refah düzeyindeki artış beraberinde stres, kaygı ve yoğunluk gibi durumları da getirmektedir. Bunlar da yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilir.

2.2.2.4 Medeni Durum

Başkaları tarafından değer görmek, sevilme, romantik bir ilişkiye sahip olmak bireylerin yaşamlarında önemli bir role sahiptir. Romantik bir ilişkiden alınan doyumun yaşam doyumuna pozitif yönde etki ettiğini gösteren birçok araştırma sonucu mevcuttur.

Bireylerin evliliklerinden aldıkları doyum ve mutluluk kişisel yaşamlarını da oldukça etkilemektedir. Evlilik doyumunu, bireylerin istek ve beklentilerinden elde edilen tatminlik derecesi olarak tanımlanır. Bu ya genel doyum olarak ya da cinsellikten alınan doyum gibi evlilik faktöründeki doyum alanları olarak açıklanabilir (Sarı, 2012).

Evlilik ile yaşam doyumunu üzerindeki etkisini inceleyen çeşitli araştırmalarda evli olmak ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Yapılan bu araştırma sonuçlarına göre evli olan bireylerin evli olmayan bireylere oranla daha çok yaşam doyumunu hissetmektedirler. Evli kadınların evli olmayan kadınlara göre yaşadıkları stres ve kaygı durumlarının daha fazla olmasında rağmen yaşam doyumunu düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yetim, 1991). Yine Myers, Sweeney ve Witmer (2000), Waite ve Gallagher (2002), Aydemir (2008) yaptıkları araştırmalarında romantik bir ilişkisi olan ya da evli olan bireylerin evli olmayan ya da romantik bir ilişkisi olmayan kişilere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

2.2.2.5 Sağlık Durumu

Bireylerin sağlıkları hakkındaki kişisel düşünceleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara göre sağlık durumları açısından kendini iyi gören bireylerin yaşam doyumları da yüksek bulunmuştur (Seligman, 2007; Ayten, 2014). Bununla birlikte bu alanda yapılan değerlendirmeler iki grupta toplanmaktadır. Kullanılan değerlendirme yöntemlerinden ilkinde bireyin kendi sağlığıyla ilgili görüşleri ele alınarak işlem yapılmıştır. Diğerinde ise bireylerin sağlıkları hakkında uzmanlardan alınan bilgiler ışığında yapılan işlemlerdir. Bireylerin algıladıkları sağlık durumuyla ilgili yapılan çalışmalarda yaşam doyumunu algılanan sağlık düzeyiyle ilişkili bulunurken, profesyonel sağlık elemanlarından alınan bilgilerle

yaşam doyumu değerlendirildiğinde sağlık durumunun yaşam doyumu üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır (Diener ve diğerleri, 1999).

2.2.2.6 Eğitim Durumu

Eğitim seviyesi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştıran araştırma sonuçlarına göre eğitim durumunun özellikle düşük gelirli ülkelerde yaşayan kişilerin yaşam doyumlarını pozitif yönde etkilediği görülmektedir (Diener, Sandvik, Seidlitz ve Diener, 1993). Güncel kuramsal yaklaşımlara göre de bireylerin eğitim seviyeleri yaşam doyumları üzerinde etkili olmakta bununla birlikte, iki değişken arasındaki ilişkinin doğrusal bir ilişki olmadığı da vurgulanmaktadır (Güler, 2015). Eğitim seviyesinin bireylere üretkenlik sağlaması, daha sağlıklı ilişkiler kurması, daha iyi sağlık koşullarına ulaşması açısından imkanlar sunması, yaşam doyumu üzerinde dolaylı yoldan etkili olduğu görüşü de savunulmaktadır (Dockery, 2010).

2.2.2.7 Kişilik Özellikleri

Yaşam doyumu kişilik özellikleri açısından değerlendirildiğinde yaşam doyumu yüksek olan bireylerin yaşadıkları olayları anlamlandırırken daha olumlu bir tutuma sahip oldukları gözlenmektedir (Noddings, 2003).

2.2.3. Yaşam Doyumuna Hakkındaki Kuramsal Görüşler

Yaşam doyumu kavramının kuramsal altyapısına bakıldığında ereksel (telik) kuramlar, aktivite kuramları, aşağıdan yukarıya yukarıdan aşağıya kuramlar, bağ kuramı, uyum kuramı, haz ve acı kuramı, yargı kuramları, sabit nokta kuramları ve kişilik kuramları karşımıza çıkmaktadır. Bu bölümde kuramlara yönelik bilgilere değinilmiştir.

2.2.3.1 Ereksel (Telik) Kuramlar

İlk olarak Wilson (1960) tarafından öne sürülen bu kuramda bireyin ihtiyaçları giderildiğinde veya birey amacına ulaştığında yaşam doyumuna ve mutluluğa ulaşacağı görüşü hakimdir (aktaran Diener ve diğerleri, 1985). Ereksel kurama göre bireyin amaçları ve gereksinimleri bireyin yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bireyin doğuştan gelen ve sonradan ihtiyaç duyduğu bazı gereksinimleri vardır. Birey bu gereksinimlerini karşıladığı takdirde farkında olarak ya da olmayarak mutluluk ve doyum yaşamaktadır. Gereksinimlerin yanı sıra bireylerin

amaçları farkında oldukları istek ve arzularıdır. Bu istekler bireyin kişisel hedefleri ve çalışmalarından oluşmaktadır ve isteklerin arka planında gereksinimleri doyurma isteği vardır (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

Maslow'a göre ihtiyaçlar evrenseldir ve ihtiyaçların doyurulması durumunda bireyde mutluluk ve hoşnutluk durumları ortaya çıkmaktadır. Murray'a göre ise ihtiyaçlar bireylerin gereksinimlerine göre değişmektedir. Ereksel kuram açısından değerlendirildiğinde kısa vadede mutluluk getiren amaçlar, istek ve ihtiyaçların çatışması ve amaca ulaşmayı engelleyen yetenek eksiklikleri bireyin yaşamından elde ettiği doyumu negatif yönde etkileyecektir (Yetim, 1991).

2.2.3.2 Aktivite Kuramları

Mutlu olmayı bireylerin aktivitesinin bir çıktısı olarak ele alan bu kurama göre mutluluk ve doyum bireylerin davranışlarından gelmektedir. Kuramın ilk savunucusu Aristo'dur. Aristo'ya göre erdemli aktiviteler bireylere mutluluk sağlamaktadır. Kişi üzerinde uğraştığı aktivitede başarılı olursa mutlu olmaktadır. Eğer aktivite bireye göre kolaysa bireyin aktiviteden sıkılmasına, bireye göre zor bir aktivite ise bireyin anksiyete yaşamasına sebep olabilir. Fakat aktivite birey açısından uygunsuz ve yüksek bir uğraş gerektirmiyorsa birey yaptığı bu aktiviteden haz ve doyum sağlamaktadır (Yetim 2001). Aktivite Kuramına göre bireyi mutlu eden şey dağın zirvesine çıkmak değil, dağa tırmanma sürecidir (Ryan ve Deci, 2001; Diener, 1984). Kuramı doğrulamaya dönük yapılan çalışmalarda mutluluğun belirleyicilerinden birinin bireyin amaçlı olan davranışları olduğu bulgusu saptanmıştır. Bireyin hedefe yönelik olan etkinlikleri mutluluk ve doyumlarını %40 oranına etkilemektedir (Lyubomirsky, Sheldon ve Shake, 2005).

Sonuç olarak bu kurama göre bireyin içinde bulunduğu aktivite bireyde olumlu ve olumsuz durumlar ortaya çıkarabilir. Bireyin başarılı sonuçlandığı aktiviteler bireyi mutlu ederken, başarması zor olan aktiviteler bireyi endişeye sokabilir. Aktivitenin sıradan ve kolay olması bireyler açısından sıkıcı olmaktadır.

2.2.3.3 Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramlar

Aşağıdan Yukarıya (bottom up) ve Yukarıdan Aşağıya (top down) kuramları yaşam doyumu mutluluğun belli bir durum mu yoksa kişilik özelliği mi olduğunu açıklamaya çalışır. Aşağıdan Yukarı Kuram'ına göre mutluluk bireyin yaşamındaki

haz ve acıların toplamından oluşur. Bireyler yaşadıkları haz veren ve acı veren durumları değerlendirerek mutlu olup olmadıkları hakkında karar vermektedirler. Bireye haz veren olayların sıklığı yaşam doyumuna ola etkisi açısından önemli bir yere sahiptir (Eryılmaz, 2012). Yukarıdan aşağıya kuramlarına göre ise mutluluk bireyin kişiliğine göre yaşadığı durum ve olaylara olan tepkisinden oluşur. Yukarıdan aşağıya kuramı felsefik açıdan daha çok değerlendirilmekte ve önerilmektedir. Demoktiros'a göre mutlu ve doyumu yüksek bir yaşam koşullara ve olaylara bağlı olmaksızın, bireyin kendi iç dünyasında yaşadıklarıdır (Diener, 1984).

2.2.3.4 Bağ Kuramları

Bağ kuramları bireylerdeki mutluluk durumunu bellek, koşullanma ve bilişsel yöntemler açısından değerlendirmektedir. Bu kurama göre bireyler yaşadıkları olumlu deneyimleri içsel faktörlere göre açıklıyorsa daha fazla mutlu olmaktadır (Yetim, 1991). Bireyler belleklerinde olumlu ve olumsuz bağlantılara sahiptir. Mutlu bireyler olumlu bağlantıların yoğun olduğu bir ilişki ağına sahiptirler ve yaşadıkları olayları olumlu değerlendirme eğilimindedirler (Bower, 1981). Bağ kuramlarının ele aldığı bir diğer konu da klasik koşullamadır. Bireylerdeki duygu yüklü koşullamaların sönmeye ve yok olmaya karşı direnç gösterdiklerini bulgulayan pek çok araştırma mevcuttur. Birey günlük hayatındaki uyaranlarla duygu yüklü koşullamaları arasında çok fazla bağ kurmaktadır (Yetim, 2001).

2.2.3.5 Uyum Kuramları

Bireyler yaşadıkları olayların olumsuz veya olumlu olma durumuna göre mutlu ya da mutsuz olmaktadır. Fakat bireyin hissettikleri zaman geçtikçe eski etkisini kaybetmektedir. Uyum kuramına göre bireyler yaşadıkları yeni durum ve olaylara başta tepki gösterir. Fakat zaman geçtikçe birey olaylar ve durumlara alışmakta ve olayların birey üzerindeki etkisi de başlangıçtaki haline dönmektedir. Bireyler olumlu durumlara adapte oldukları için mutlulukları uzun sürmemekte, aynı şekilde olumsuz durumlara uyum sağlandığı için mutsuzluk durumlarının etkisi de uzun olmamaktadır (Brickman ve Campbell, 1971; Heady ve Wearing, 1989).

Bu kurama göre bireylerin mutlulukları geçicidir. Birey için haz veren olaylar devam ettikçe eski etkisini kaybetmektedir (Diener, 1984; Buss, 2000).

2.2.3.6 Haz ve Acı Kuramları

Bu kurama göre haz ve acı duyguları birbirleriyle yakından ilişkilidir. Bireyin eksikliğini hissetmediği bir duruma sahip olması ya da beklemediği bir hedefe ulaşmak bireyde mutluluk yaratmayacaktır. Bireyin tüm isteklerinin karşılanması bireyde mutluluk oluşturmamaktadır. Bazı ihtiyaçların yoksunluğu bireyin hayatında olmalıdır. İhtiyaçlarının yoksunluğunu yoğun olarak hisseden birey, bu ihtiyacını gidermek için oldukça fazla güdülenecek ve o gereksinimini karşıladığında çok daha fazla mutlu olacaktır. Bu şekilde ilk olarak hissedilen acı daha sonra gereksinimlerin doyurulmasıyla birlikte haz duygusuna dönüşecektir (Dikmen 1995). Wilson (1960) ihtiyaçların bir döngü halinde sürekli olarak tekrarlandığını aynı şekilde pekiştiricilerin de tekrarlandığını belirtmektedir. Haz duygusunu fazla yaşayan bireyler aynı zamanda acı duygusunu da oldukça fazla yaşamaktadırlar.

2.2.3.7 Yargı Kuramları

Yaşam doyumunu bireyin belirlediği standartlara göre karşılaştırma yaparak elde edeceği yaklaşımını benimseyen bu kurama göre birey belirlediği standartları aşarsa mutlu olmaktadır.

Yargı kuramlarını sınıflandırabilmek için bireyin standartlarına bakmak gerekmektedir. Birey karşılaştırma yaparken kendi bulunduğu düzeyden daha aşağı seviyedeki biri ile karşılaştırıyorsa, yaptığı karşılaşmada aşağı düzeyde olmaktadır. Birey kendisini etrafındaki diğer bireylerden daha iyi durumda olarak değerlendirirse mutlu ve yaşam doyumunu yüksek olacaktır (Gülcan, 2014).

Bu kuramlarda bireyin belirlediği standartlar öne çıkmaktadır. Bireyin kendisi hakkında yaptığı değerlendirmeleri karşıındaki bireye göre değişmektedir. Bireyin yaptığı bu değerlendirmeler psikolojik durumunu da etkilemektedir. Bireyin kendinden daha olumsuz durumlarda olanlarla yaptığı karşılaştırmalarda bireyin yaşam doyumunda artış gözlenmektedir (Acar Arasan, 2010).

Yargı kuramları arasında en fazla karşılaşılan kuram “Emel Düzeyi Kuramı”dır. Bu kurama göre bireyin belirlediği yüksek emeller aynı zamanda risk de taşımaktadır. Bireyin belirlediği emel ve standart düzeyi ise bireyin amaçlarından ve tecrübelerinden oluşmaktadır (Yetim, 2001).

2.2.3.8 Sabit Nokta Kuramı

Genel olarak bakıldığında bireyin yaşadığı mutluluklarının kararlı olduğu görülmektedir. Sabit nokta kuramına göre, bireylerin elde ettikleri mutluluklarında sabit bir seviye mevcuttur. Bu sabitliği belirleyen en önemli etmen kalıttır. Bireyin kalıttımsal olarak elde ettiği mutluluk seviyesinde çok az düzeyde değişim meydana gelir. Birey yaşadığı olaylar sonucunda mutluluk seviyesinde değişimler yaşasa da bir süre sonra tekrar sabit noktaya dönecektir. Sabit nokta kuramı ve uyum kuramının ortak noktaları olsa da birçok yönden birbirinden ayrılmaktadır. Sabit nokta kuramına göre bireyin mutluluğunu belirleyen etmen kalıttır. Uyum kuramlarına göre ise mutluluk geçmiş yaşantıların bireydeki geleceğe yönelik umut oluşturmasıyla ortaya çıkar (Emmons ve McCullough, 2003).

2.2.3.9 Kişilik Kuramları

Bireyin doğuştan getirdiği kalıttımsal özellikleri yaşam doyumunun önemli belirleyicilerinden biridir (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005). Yaşam doyumunu kuramlarında kişilik faktörü yukarıdan aşağıya kuramlar içerisinde değerlendirilmiş ve yaratılışsal bir özellik olarak ele alınmıştır. Diener'e (1984) göre bireylerdeki genel yaşam doyumunu bir kişilik özelliğidir.

2.2.4. Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yaşam doyumunu kavramı alan yazında birçok farklı alanda çalışılmıştır. Bu çalışmanın örneklem grubu üniversite öğrencileridir. Bu sebeple yapılan araştırmalarda bu doğrultuda kronolojik sıraya göre ele alınmıştır.

2.2.4.1 Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar

Dost (2005) 403 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerini cinsiyet, algılanan anne baba tutumu, algılanan ekonomik durum, algılanan akademik başarı, yalnızlık düzeyleri, gelecekte beklenen ve dini inanç açısından incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kız öğrencilerin yaşam doyumunu düzeyleri erkek öğrencilere göre daha fazla, algılanan ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumunu düzeyleri düşük ve orta düzeyde olanlardan daha yüksek, algılanan akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumunu düzeyleri orta ve düşük olanlardan daha yüksek olarak bulunmuştur. Bununla birlikte yalnızlık düzeyi düşük olan öğrencilerin yaşam

doyumunu düzeylerinin yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci (2007) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, okudukları bölümle ilgili fikirleri, bölümde okuma nedenleri ve üniversite yaşantısının çeşitli boyutları açısından incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre eğitim gördüğü bölümü kendi istekleriyle tercih eden öğrencilerin yaşam doyumunu düzeyleri, okuduğu bölümü açıkta kalmamak için tercih eden öğrencilerden yüksek bulunmuştur.

Özgür, Gümüş ve Durdu (2010) 200 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bir araştırmada evde ve yurttan kalan öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre evde kalan öğrencilerin yurttan kalan öğrencilere göre yaşam doyumları yüksektir. Algılanan ekonomik durum, ruhsal sağlık algısı evde kalmaktan duyulan memnuniyet ve yaşam kalitesi algısı öğrencilerin yaşam doyumlarında etkili olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygılarının yaşam doyumuyla ilişkisini inceleyen ve Güngör (2011) tarafından yapılan bir çalışmaya göre sürekli kaygı ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde bir korelasyon bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada ayrıca değişkenler cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı algısı ve yaşa göre de değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı düzeyi ve yaşa göre durumluk-sürekli kaygı ve yaşam doyumunu düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Ünal (2011) 372 lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmasında yaşam doyumunu farklı demografik değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonucuna göre cinsiyet, yaş, anne baba birlikteliği değişkenlerinin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Aile ve öğretmen sosyal desteği ise öğrencilerin yaşam doyumlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Çivitçi (2012) üniversite öğrencilerindeki yaşam doyumunu düzeyleri ve cinsiyete göre psikolojik ihtiyaçlarındaki farklılıkları araştırmıştır. 376 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bu çalışmaya göre yaşam doyumunu yüksek olan öğrencilerin başarıya olan ihtiyaçlarının yaşam doyumunu düşük olanlara göre daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Yine araştırma sonuçlarına göre yaşam doyumunu yüksek olan kız öğrencilerin başatlık ihtiyaçları yaşam doyumunu düşük olan öğrencilere göre daha

fazla olduğu ve yaşam doyumu düşük olan öğrencilerin yaşam doyumu yüksek olan öğrencilere göre daha fazla özerklik ihtiyacı olduğu görülmüştür.

Eryılmaz (2012) 627 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında yaşam doyumu, kontrol odağı ve iyimserlik değişkenlerinin psikolojik sağlamlılığı yordama gücünü incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre yaşam doyumu psikolojik sağlığı yordayıcı bir güce sahiptir.

Kabasakal ve Baş (2013), yaptıkları araştırmalarında öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem becerileri araştırılmıştır. 258 üniversite öğrencisinden oluşan araştırmada problem çözme becerilerinin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır.

Gülcan (2014), genç yetişkinlerdeki iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini araştırdığı tez çalışmasında iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve yaş, cinsiyet, medeni durum ve öğrenim görülen sınıfın yaşam doyumunu etkilediği sonucuna varmıştır.

Pınar, Bilgiç, Demirel, Akyüz, Karatepe ve Sevim'in (2015) sağlık alanında öğrenim gören 204 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada yaşam doyumu ve tükenmişlik envanterinin alt boyutları olan tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik alanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin tükenmişlikleri arttıkça yaşam doyumları azalmaktadır.

Recepoğlu ve Tümlü (2015), eğitim fakültesinde görev yapan akademik personelin meslek ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada meslek doyumu ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve mesleki doyumun yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Yıkılmaz ve Güdül (2015), üniversite öğrencilerindeki bilinçli farkındalık ve yaşamda anlam düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkiye sahip olup olmadıklarını araştırmıştır. Eğitim fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim göre 509 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bu araştırmaya göre yaşamda anlam ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Aydın (2016), rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümünde öğrenim gören 591 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmasında psikolojik danışma öz yeterliliği, kaygı ve

umut düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre umudun yaşam doyumu üzerinde pozitif, psikolojik danışma öz yeterliliğinin umut üzerinde pozitif, kaygı üzerinde ise negatif bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte kaygının umut ve yaşam doyumu üzerinde negatif bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Yıldırım (2017), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında öğrencilerin benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 405 katılımcıdan oluşan bu araştırma sonucuna göre öğrencilerdeki benlik saygısı arttıkça yaşam doyumu düzeyleri de artmaktadır.

2.2.4.2 Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar

Armsden ve Greenberg (1987), tarafından yapılan bir çalışmada yaşam doyumu, benlik saygısı, duygusal durumlar ve bağlılığın incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 17-20 yaş arasındaki 88 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin ve sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olanların yaşam doyumları da yüksektir. Ayrıca, cinsiyet değişkeni yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark oluşturmamaktadır.

Bailey ve Miller (1998), 243 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin aktif olup olmama durumunun yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmacılar verileri elde etmek için Yaşam Doyumu Ölçeği ve Demografik Bilgi Formunu kullanmışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, yaşamlarında daha fazla amaca sahip katılımcıların daha az amaca sahip olanlara göre yaşam doyumlarının yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, kişilerarası ilişkilerin yaşam doyumunu yordadığı gözlenmiştir.

Chow (2005), Regina Üniversitesi'nde öğrenim gören 373 lisans öğrencisi ile yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşam doyumuna etki eden etmenleri araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin akademik durum, aile ve çevre ilişkileri açısından yaşam doyumlarını yüksektir. Ayrıca kız öğrencilerin ve geliri yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Paschali ve Tsitsas (2010), 200 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmalarında stres ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre stres ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bireylerdeki stres düzeyi arttıkça yaşam doyumları düşmektedir.

Surujlal, Van Zil ve Nolan (2013) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin algılanan stres ve stresle baş etme becerileri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 500 öğrenci üzerinde yapılan bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerini orta düzeyde olduğu ve stresle başa çıkma düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Foumany ve Salehi (2015) yaptıkları araştırmalarında yaşam doyumu ile duygusal zeka arasındaki ilişkide esnekliğin ve duygusal dengenin aracı rolünü incelemişlerdir. 250 üniversite öğrencisi ile yapılan bu araştırmanın sonucuna göre öğrencilerdeki yaşam doyumu ve duygusal zeka arasındaki ilişkide esnekliğin ve duygusal dengenin pozitif yönde etkisi mevcuttur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

III. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma evreni ve örnekleme ile işlem yolu ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler konularında bilgi verilmektedir.

3.1 Araştırma Modeli

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen betimsel ve ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıda değişken arasında meydana gelen değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2009). Öğrencilerin kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiler bu model kapsamında değerlendirilmiştir.

3.2 Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim öğretim yılında Giresun Üniversitesi'nin çeşitli fakülte ve yüksekokullarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

3.3 Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklemini 2016-2017 eğitim öğretim yılında Giresun Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler arasından kolay ulaşılabılır yöntemle 520 kişi seçilmiştir. random olarak belirlenmiş 520 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemin % 61,5'i kadın (n= 320), % 38,5'i erkek (n=200) öğrencidir. Örnekleme ilişkin bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Örneklem Grubunun Genel Dağılımı

Fakülte	Kadın	Erkek	Toplam	%
Tıp Fakültesi	48	52	100	19,2
Eğitim Fakültesi	154	77	231	44,4
Sağlık Hizmetleri MYO	118	71	189	36,4
Toplam	320	200	520	%100

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırma için gerekli veriler “Kindarlık Duygudurumu Ölçeği (KDÖ)” , “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)” ve “ Kişisel Bilgi Formu” ile toplanmıştır.

3.4.1 Kindarlık Duygudurumu Ölçeği (KDÖ):

Kindarlık Duygudurumu Ölçeği araştırmacı tarafından üniversite öğrencilerindeki kindarlık duygudurumunu değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesinde ilk olarak, ölçülmesi amaçlanan psikolojik yapıyla ilgili kapsamlı bir alan yazın taraması yapılmış tezler ve akademik veri tabanlarından ulaşılabilen ilgili yayınlar incelenmiş ve bir tanım oluşturulmuştur. Psikoloji ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında çalışan kişilerden görüş alınarak 105 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Ölçeğin kapsam geçerliliğini sağlamak amaçlı yapılan çalışmalar aşağıda verilmiştir.

Kapsam geçerliğinin sağlanmasına yönelik olarak, ilk aşamada 105 madde içeren bir madde havuzu oluşturulmuştur. Kapsam geçerliliğini test edebilmek için kullanılan yöntemlerden biri olarak uzman görüşüne başvurmuştur (Büyüköztürk, 2011). Bu amaçla hazırlanan taslak maddelerin yer aldığı uzman görüşü formu, Psikiyatrist hekim, Psikolojik Danışma Ve Rehberlik ve Psikoloji alanında uzman 18 kişiye sunularak görüşleri alınmıştır. Alınan uzman görüşleri neticesinde maddeler düzenlenerek madde sayısı 56 'ya düşürülmüştür. 56 madde ise 5'li likert tipi ölçek haline getirilerek Giresun Üniversitesi'nde öğrenim gören seçkisiz seçimle belirlenmiş 335 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçekte yer alan maddeler 1-5 puan arasında sayısallaştırılmış ve bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Uygulama sonucu elde edilen veriler SPSS 15 programına girildikten sonra, açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır.

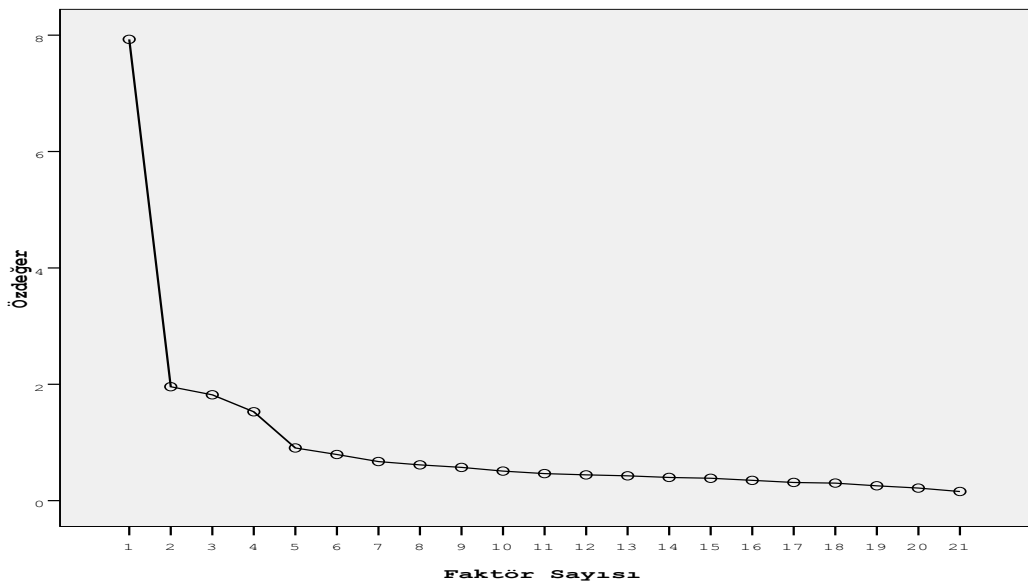
3.4.1.1 Açımlayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Güvenirlilik hesaplamalarında madde-toplam puan korelasyonu yöntemi sıklıkla uygulanan bir yöntemdir. Bu yöntem, test maddelerinden alınan puanlar ile toplam puan arasındaki ilişkiyi ortaya koyar. Madde-toplam puan korelasyonu .30 ve daha yüksek olan maddelerin bireyleri iyi derece ayırt ettiği, .20-.30 arasında yer alan maddelerin zorunlu durumlarda düzeltilerek teste alınabilmekle birlikte testten çıkartmanın daha iyi olduğu, .20'den düşük olan maddelerin ise teste alınmaması

gerektiği söylenebilir (Büyüköztürk, 2011). Yapılan çalışmada madde toplam puan korelasyonu .30'un altında olan 16 madde testten çıkarılmıştır.

Ölçeğin geçerlik çalışması için kalan 40 maddelik formun yapı geçerliğine bakılmış, bu amaçla açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz için 335 öğrenciden toplanan veriler kullanılmıştır. Verilerin faktör analizi için uygun olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity testi ile incelenmiştir. KMO değeri .908 ve Barlett Sphericity testi .000 çıkmıştır. Sonuçlara göre veriler faktör analizi için uygundur (Büyüköztürk, 2011; Kalaycı, 2010).

335 öğrencinin verdiği cevaplar üzerinden yapılan açımlayıcı faktör analizinde faktörleştirme "Temel Bileşenler Analizi" "Direct Oblimin Döndürme" tekniği ile yapılmıştır. Elde edilen her faktörün yüklerinin en az .40 değerine sahip olması ve faktör öz değerinin en az 1 olması ön plana alınmıştır. Ölçeğin uygulandığı kişi sayısı en az 200 olduğunda arasında bu değerin kullanılması tavsiye edilmektedir (Kim-Yin, 2004, aktaran Şencan, 2005). Faktörleştirme sonucunda Rotated Factor Matrix tablosuna göre ayrıca .40'in altında yük değeri alan ve birden fazla faktörde aldıkları yük değerleri farkı .10 ve altında olan toplam 19 madde ölçekten çıkarılmıştır. Kalan 21 maddenin faktör yüklerinin 4 faktörde toplandığı görülmüştür. Faktör analizi sonucu faktör yüklerinin dağılımı Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1: KDÖ'ye İlişkin Özdeğerler Grafiği

Özdeğer grafiğinde görüldüğü üzere birinci faktörden sonra yüksek ivmeli bir düşüş görülmektedir. Dördüncü faktörden sonra ise öncekine oranla daha az olmakla birlikte bir düşüş gözlemlendiği için ölçeğin 4 faktörden oluştuğuna karar verilmiştir. Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda 4 faktörde toplanan maddelerin faktör yük değerleri ve madde- toplam puan korelasyonları aşağıda verilmiştir.

Tablo 2: Açımlayıcı Faktör Analizine Göre Maddelerin Faktör Yükleri ve Madde Toplam Puan Korelasyonları

Madde	Faktörler				Mad. Top. Puan Korelasyonu
	1	2	3	4	
S1	,804				.684
S2	,803				.662
S11	,745				.446
S12	,725				.545
S7	,724				.691
S3	,660				.544
S49	,601				.765
S54		,783			.639
S45		,773			.557
S53		,749			.587
S52		,748			.569
S47		,743			.547
S41			,805		.537
S38			,771		.548
S42			,717		.544
S58			,620		.531
S65			,590		.545
S66			,574		.533
S26			,822		.446
S27				,794	.446
S20				,728	.495

Tablo 2’de yer alan birinci faktör “İntikam Alma” ikinci faktör “Küçük Düşürme İsteği”, üçüncü faktör “ Affetmeme/Bağışlamama”, dördüncü faktör ise “Yapılan Kötülüğü Unutmama” olarak adlandırılmıştır. 1. Faktörün açıklanan toplam varyansa katkısı %37,751 2. faktörün katkısı %9,325 üçüncü faktörün katkısı %8,658 ve dördüncü faktörün katkısı %7,272’dir. 4 faktörden oluşan 21 maddelik ölçeğin açıkladığı toplam varyans %63,006’dır. Affetmeme alt boyutuna ait olan maddeler ters madde olarak değerlendirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucu maddelerin faktörlere dağılımları ve Faktörlerin açıkladıkları varyanslar Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3: AFA Sonucu Maddelerin Faktörlere Dağılımları ve Faktörlerin Açıkladıkları Varyanslar

Faktör Sayısı	Maddeler	Faktör Başlıkları	Açıklanan Varyans
1	1,2,3,7,11,12,49	İntikam Alma	% 37,751
2	45,47,52,53,54	Küçük Düşürme İsteği	% 9,325
3	38,41,42,58,66,65	Affetmeme	% 8,658
4	20,26,27	Yapılan Kötülüğü Unutamama	% 7,272
Toplam	21	4	% 63,006

3.4.1.2 Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Yapısal geçerliğini sınamak amacıyla bu üç faktörlü yapı SPSS Amos 20 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemi ile test edilmiştir. 21 maddeden oluşan dört faktörlü KDÖ'nün model sınamasında uygulanan DFA için 350 kişilik bir grup üzerinde ikinci çalışma grubundan elde edilen veriler kullanılmıştır. Gözlenen verinin iki boyutlu modele ne oranda uyum sağladığını belirlemek amacıyla Amos 20 ile yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, modelin, kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olup olmadığı uyum iyiliği istatistikleri ile değerlendirilmiştir.

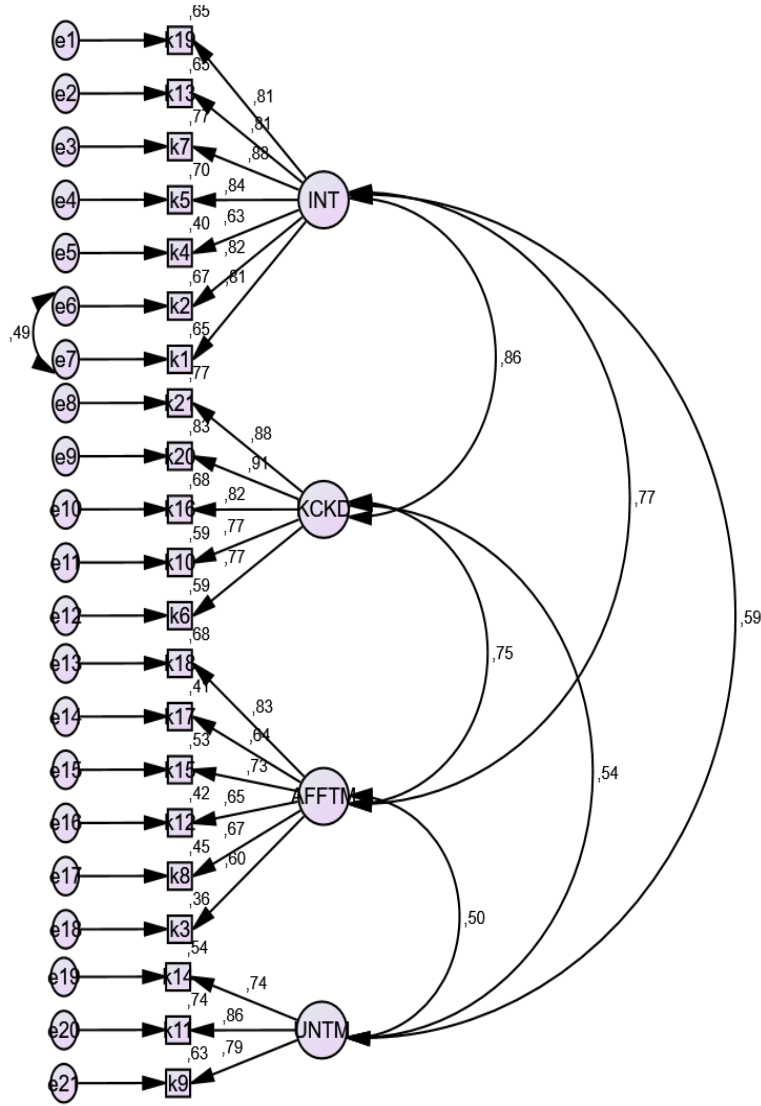
Araştırmada oluşturulan ölçme modelinin, kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olup olmadığı uyum iyiliği istatistikleri ile değerlendirilmiştir. 21 madde üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda hata varyanslarının yüksek, istatistiksel anlamlılık (t) değerinin düşük olduğu herhangi bir madde olmadığı görülmüştür. DFA'ya ilişkin uyum indeks değerleri aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo 4: Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucunda Elde Edilen Uyum İndeksleri

Uyum İndeksi	Değer	Uyum İndeksi	Değer
X ² / sd	2,061	GFI	.928
RMSEA	.055	CFI	.962

Tablo 4’te görüldüğü üzere, $\chi^2/ sd= 2,061$ oranı 3’ün altında çıkmıştır. χ^2/ sd oranının büyük örneklerde 3’ün altında olması mükemmel uyuma karşılık gelmektedir (Kline, 2005, aktaran Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). GFI, CFI için ideal puan .90’dan büyük olmalıdır. RMSEA değeri ise 0,08’den küçük olmalıdır. RMSEA değeri 0,05’ten küçükse mükemmel uyuma, 0,05-0,08 arasında ise iyi uyuma, 0,08-0,10 arasında ise zayıf uyuma karşılık gelmektedir. GFI, CFI değerleri ise 0,95 ve üzerinde ise mükemmel uyuma, 0,90-0,95 arasında ise iyi uyuma karşılık gelmektedir (Çokluk, Şekercioğlu, ve Büyüköztürk, 2012). Tablo 4’te görüldüğü gibi elde edilen uyum indeksleri istenen düzeydedir.

Elde edilen uyum indeksleri doğrultusunda, açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğe ilişkin elde edilen dört faktörlü yapısının doğrulayıcı faktör analizi sonucunda da desteklendiği söylenebilir. Şekil 2’de doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen yol şeması gösterilmektedir. Yol şemasında da görüldüğü gibi tüm maddelerin faktör yükleri 0.3’ten büyüktür ve dört faktörlü yapıyla iyi bir uyum göstermektedir.



Şekil 2: Doğrulayıcı Faktör Analizi Yol Şeması

DFA analizi sonucunda faktörlerin birbirleriyle ilişkisi incelendiğinde İntikam Alma ve Küçük Düşürme İsteği arasında ($r = .86, p < .001$) yüksek düzeyde, İntikam Alma Affetmeme Faktörleri arasında ($r = .77, p < .001$) yüksek düzeyde, İntikam Alma ve Unutmama faktörleri arasında ($r = .59, p < .001$) orta düzeyde, Küçük Düşürme İsteği ve Affetmeme Faktörleri arasında ($r = .75, p < .001$) yüksek düzeyde, Küçük Düşürme İsteği ile Unutmama Faktörleri arasında ($r = .54, p < .001$) orta düzeyde,

Affetmeme ve Unutmama Faktörleri Arasında ($r = .50, p < .001$) orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.

3.4.1.3. Kindarlık Duygu Durumu Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliğine İlişkin Bulgular

KDÖ'nün güvenirliliğini belirlemek amacıyla Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha = .921$ bulunmuştur.

Madde analizi aşamasında kullanılan yöntemlerden biri de, testin toplam puanlarına göre oluşturulan alt %27'lik grup ile üst %27'lik grubun madde ortalama puanları arasındaki farkların ilişkisiz t-testi yoluyla sorgulanmasıdır. İki grup arasında farkın anlamlı çıkması, testin iç tutarlılığının bir göstergesidir (Büyüköztürk, 2011). Bu doğrultuda analizlere dahil edilen 335 formun toplam puanları küçükten büyüğe sıralanmış; üst %27'si olan 90 form verileriyle alt %27'si olan 90 form verileri arasındaki fark ilişkisiz t-testi ile sınanmıştır. Analiz sonucunda $p < .01$ düzeyinde anlamlı görülmüştür. Bulunan değerlere göre ölçeğin yüksek bir iç tutarlığa sahip olduğu söylenebilir.

3.4.1.3.1 Testi Yarılama Güvenirliği

Güvenirlik ölçümlerinde kullanılan yöntemlerden biri de testi yarılama güvenirligidir. Bu amaçla ölçek tek ve çift numaralı maddeler olarak ikiye ayrılmış, iki yarıdan alınan puanlar arasındaki korelasyon hesaplanarak, ölçeğin testi yarılama güvenirligi belirlenmiştir. 350 kişiden oluşan çalışma grubundan elde edilen verilerden hesaplanan iki yarı arasındaki korelasyon $r = .869, p < 0.01$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Korelasyon katsayısı güçlü ilişkiyi göstermektedir (Şencan, 2005). Sonuçlar Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5: Tek ve Çift Numaralı Maddeler Arasındaki Korelasyon Değerleri

		Tek Madde	Çift Madde
Tek Madde	Pearson	1	,869(**)
	Korelasyon		
	Sig. (2-tailed)		,000
		350	350
Çift Madde	Pearson	,869(**)	1
	Korelasyon		
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	350	350

** $p < .01$

3.4.1.3.2 Ölçek Bağıntılı Geçerlik

Ölçeğin ölçek bağıntılı geçerliğini incelemek için Stuckless ve Goranson (1992) tarafından geliştirilen ve Satıcı, Gürhan ve Can (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan İntikam Ölçeği (İÖ) kullanılmıştır. Ölçek 20 maddeden ve bir boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki olası puanların aralığı 20-140 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin intikam alma düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.92, dört hafta arayla elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısını ise 0.90 olarak bulmuştur. İÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında, intikam duygusunun empati ile negatif ($r = -0.38$) öfke ile pozitif ($r = 0.56$) ilişkili olduğu görülmüştür.

Kindarlık Duygu Durumu Ölçeği Faktörleri ile İntikam Ölçeği arasındaki ilişki Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6: Ölçek Bağıntılı Geçerlilik- Korelasyon Sonuçları

Faktörler	İntikam	Küçük	Affetmeme	Unutmama
	Alma	Düşürme		
İntikam Ölçeği	.750**	.604**	.609**	.472**

** $p < .01$

Tablo 6'daki analiz sonuçlarına göre geliştirilen Kindarlık Duygudurumu Ölçeği ve İntikam Ölçeği ile paralel bir yapıdadır. İki ölçek arasındaki korelasyon değerleri $p < .01$ düzeyinde anlamlı çıkmıştır.

3.4.2 Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Yaşam doyumu ölçeği (Satisfaction with the Life Scale-SWLS) Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından, 1985 yılında, yaşamdan alınan genel doyumu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Diener ve diğerleri, 1985). 7'li likert tipinde toplam 5 maddeden oluşan kullanılan cevaplandırma seçenekleri; (1) kesinlikle katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) kısmen katılmıyorum (4) ne katılıyorum ne de katılmıyorum (5) kısmen katılıyorum, (6) katılıyorum (7) kesinlikle katılıyorum şeklindedir (Yetim, 1991). Ölçeğe ilişkin örnek maddeler; “hayatım birçok yönden idealimdekine yakın” ve “hayat şartlarım mükemmel” olarak sıralanabilir. Ölçekte ters kodlanan herhangi bir ifade bulunmamaktadır (Yetim, 1991). Diener ve diğerleri (1985) ölçeğin güvenirlik katsayısını .87 olarak rapor etmiştir. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği ise .82 olarak bulgulanmıştır (Pavot, Diener ve Fujita 1991). Ölçek, geçerlik ve güvenirlik koşullarını sağlamaktadır (Yetim, 1991). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları; Yetim (1991) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmalarında 200 katılımcıdan oluşan örneklem grubu kullanılmıştır. Yetim (1991) çalışmasında ölçeğin genel güvenirlik katsayısını .75 olarak bulgulanmıştır. Yine Yetim (1993) tarafından yapılan bir başka araştırmada ölçeğin güvenirlik katsayısı .86 ve test-tekrar test güvenirliği .73 olarak rapor edilmiştir. Yapılan araştırmada kullanılan bu ölçeğin güvenirlik katsayısı .87 olarak tespit edilmiştir. Türkçe'ye uyarlanmış yaşam doyumu ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik değerlerinin kabul edilebilir düzeylerde olduğunu söylenebilir (Yetim, 1991). Bu tez çalışmasında, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen, Yetim (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan yaşam doyumu ölçeği, yazardan gerekli izin alınarak kullanılmıştır.

3.4.3 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik durumlarını tespit etmek amacıyla araştırmacılar tarafından “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Hazırlanan bu form ile öğrencilerin cinsiyetleri, eğitim gördükleri fakülteler, anne baba durumları, kardeş

sayıları hakkında bilgi alınmıştır. Oluşturulan kişisel bilgi formu eklerde sunulmuştur.

3.5 Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veriler 2017 yılının Nisan- Mayıs ayları arasında toplanmıştır. Hazırlanan ölçekler katılımcılara sınıf ortamında araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulama ortalama 15 dk. sürmüştür. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırma ile ilgili genel bir bilgi verilmiş ve katılımın gönüllülük esasına dayandığı vurgulanmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde Pearson Korelasyon Analizi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Çok Yönlü Varyans Analizi, Bağımsız Gruplar için T testi kullanılmıştır. Analizler SPSS 15.00 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

IV. BULGULAR

Bulgular bölümü araştırma sorularının test edildiği istatistiksel analizleri içermektedir. Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak değişkenlerin birbirleriyle olan korelasyon analizleri aktarılmıştır. Ardından, katılımcıların cinsiyet, eğitim görülen fakülte ve kardeş sayısına göre araştırmada yer alan değişkenler için elde edilen puanlar yönünden farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla yapılan MANOVA (Multivariate Analysis of Variance) sonuçları aktarılmıştır.

4.1. Denence1: *Üniversite öğrencilerinin kindarlık duygu durumları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.*

Bu denence ile üniversite öğrencilerinin kindarlık duygu durumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki belirlenmek istenmiştir. Ölçeklerden alınan puanlara ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7: Kindarlık Duygudurumu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği’nden Alınan Puanlara İlişkin Betimleyici İstatistikler

	N	Min.	Max.	Ortalama	SD	Skewness	Kurtosis
Kindarlık Duygudurumu	520	21	105	50,45	19,01	1,150	1,153
Yaşam Doyumu	520	5	35	21,51	7,17	-,559	-,340

Tablo 7’ye göre öğrencilerin Kindarlık Duygudurumu Ölçeği (KDÖ)’nden aldıkları en düşük toplam puan 21, en yüksek toplam puan 105’tir. Yaşam Doyumu Ölçeği(YDÖ)’nden alınan en düşük toplam puan 5, en yüksek toplam puan ise 35’tir. KDÖ’den alınan puanların ortalaması 50,45, standart sapması ise 19,01 olarak bulunmuştur. YDÖ’den alınan puanların ortalaması 21,51 ve standart sapması 7,17’dir. Araştırma verilerinin normal dağılıma sahip olup olmadığı da Skewness ve

Kurtosis değerlerine bakılarak değerlendirilmiştir. Bu değerlerin +4 ile -4 arasında olması verilerin normal dağılımının göstergesidir (Eymur, 2014). KDÖ için Skewness ve Kurtosis değerleri sırasıyla 1,150 ve 1,153 olarak tespit edilmiştir. YDÖ için ise bu değerler -,559 ve -,340'tır. Araştırmanın Skewness ve Kurtosis değerleri verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın birinci denencesini test etmek amaçlı pearson korelasyon katsayısından yararlanılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8: Kindarlık Duygudurumu İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

	İntikam Alma	Küçük Düşürme İsteği	Affetmeme/ Bağışlamama	Yapılan Kötülüğü Unutmama	Kindarlık Toplam
Yaşam Doyumu	-,459*	-,487*	-,385*	-,291*	-,505*

*p<.01

Tablo 8'te Kindarlık Duygudurumu Ölçeği'nin alt boyutları olan İntikam Alma, Küçük Düşürme İsteği, Affetmeme ve Yapılan Kötülüğü Unutmama ile Yaşam Doyumu arasındaki ilişkinin p<.01 anlamlılık düzeyine göre korelasyon katsayıları sırasıyla $r = -,459$, $r = -,485$, $r = -,385$ ve $r = ,291$ 'dir. Kindarlık Duygudurumu Ölçeği'nden alınan toplam puan ile Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar arası korelasyon katsayısı ise $r = -,505$ olarak bulunmuştur. Bu değerlere göre öğrencilerdeki kindarlık duygusu arttıkça yaşam doyumları azalmaktadır. Elde edilen bulgular araştırmanın birinci denencesini doğrulamaktadır.

4.2. Denence 2: *Üniversite öğrencilerinin kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı olarak değişmektedir.*

Üniversite öğrencilerinin kindarlık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı olarak değişip değişmediği çok yönlü varyans analizi (MANOVA) ile test edilmiştir. MANOVA yapılabilmesi için gerekli varsayımlar varyans ve kovaryansların homojenliğidir. Bu varsayımları test etmek amaçlı Box's ve Levene's testleri yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 9 ve Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 9: Cinsiyete Göre Grupların Homojenliğini Gösteren Box's Testi Sonuçları

Box's M	F	df1	df2	P
13,112	4,351	3	7574598	.620

p>.05

Tablo 10: Cinsiyete Göre Grupların Homojenliğini Gösteren Levene's Testi Sonuçları

	F	df1	df2	Sig.
Kindarlık D.	4,190	1	518	,145
Yaşam D.	1,171	1	518	,280

p>.05

Box's testi sonuçlarına göre Box's M= 13,112, F 4,351 ve p=.620 olarak bulunmuştur. Yapılan Levene's testine göre ise kindarlık duygudurumu düzeyi için F= 4,190, p=.421; yaşam doyumu düzeyi için F= 1,171 ve p=, 340 olarak bulunmuştur. Bu değerler varyans (p>.05) ve kovaryans eşitliğinin (p>.05) sağlandığını göstermektedir. Yani cinsiyet açısından gruplar homojendir ve MANOVA testinin varsayımları karşılanmıştır.

Çok yönlü varyans analizi (MANOVA) için gerekli olan varsayımlar test edildikten sonra öğrencilerin cinsiyetlerine göre kindarlık duygudurumları ile yaşam doyumlarına ilişkinin değişip değişmediği test edilmiştir. Bu amaçla yapılan MANOVA sonuçları Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11: Cinsiyetin Kindarlık Duygudurumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki Üzerindeki Etkisini Açıklayan MANOVA Testi Sonuçları

	Wilk's	Hypothesis	Error	Multivariate	Sig.	Eta
	Lambda	df	df	F	P	Squared
Cinsiyet	,973	2	517	7,295	,001*	0,27

*p<.05

MANOVA testi sonuçlarına göre cinsiyetin Kindarlık Duygudurumu ile Yaşam Doyumu arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisi vardır. Elde edilen sonuçlar

araştırmanın ikinci denencesini doğrulamaktadır. Wilks Lambda (Λ)=.973, F=7,295, p=.001 p<.05.

Kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumu düzeyindeki farkın hangi cinsiyete göre farklılığını tespit etmek amaçlı yapılan bağımsız gruplar için t-testi sonuçları tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12: Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Kindarlık Duygudurumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	S	T	df	P
Kindarlık	Kadın	320	48,26				
Duygudurumu	Erkek	200	53,95	,145	-3,351	518	,001
Yaşam	Kadın	320	22,31				
Doyumu	Erkek	200	20,23	,280	3,257	518	,001

Tablo 12’ye göre kadın ve erkek öğrencilerin kindarlık duygudurumu düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan t testi sonrasında kadın ve erkek öğrencilerin kindarlık duygudurumu düzeylerinin birbirinden anlamlı düzeyde farklı olduğu sonucu bulunmuştur. Erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre daha fazla kindarlık duygudurumu içerisindedirler.

Yaşam doyumu düzeyi açısından iki grup karşılaştırıldığında t testi sonuçlarına göre kadın ve erkek öğrencilerin yaşam doyumları birbirinden anlamlı düzeyde farklıdır. Puan ortalamalarına bakıldığında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla yaşam doyumlarının daha fazla olduğu görülmektedir.

4.3.Denence 3: *Üniversite öğrencilerinin kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı olarak değişmektedir.*

Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakültele ve yüksekokula ait açıklayıcı istatistikler Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 13: Eğitim Görülen Fakülte ve Yüksekokula Göre Açıklayıcı İstatistikler

	Fakülte	Ortalama	SD	N
	Shmyo	50,62	19,65	189
Kindarlık	Eğitim	48,84	17,45	231
Duygudurumu	Tıp	53,81	20,89	100
	Toplam	50,45	19,01	520
	Shmyo	21,15	7,15	189
Yaşam	Eğitim	21,91	7,07	231
Doyumu	Tıp	21,26	7,48	100
	Toplam	21,51	7,17	520

Tablo 13'e bakıldığında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları birbirine çok yakinken, kindarlık duygudurumu ölçeğinden alınan puanların ortalamaları arasında farklılıkların olduğu görülmektedir. Tıp Fakültesi'nde eğitim gören öğrencilerin kindarlık duygudurumu ortalaması Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu ve Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarından yüksektir.

Öğrencilerin eğitim gördükleri fakülte ve yüksekokulun kindarlık duygudurumları ve yaşam doyumu arasındaki ilişki üzerindeki etkisini araştırmak amaçlı Çok Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Eğitim görülen fakülte ve yüksekokula göre varyans ve kovaryansların homojenliği varsayımını test etmek amaçlı Box's ve Levene's testleri yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 14 ve Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 14: Eğitim Görülen Fakülte ve Yüksekokula Göre Grupların Homojenliğini Gösteren Box's Testi Sonuçları

Box's M	F	df1	df2	P
9,743	1,613	6	1139243	.139

p>.05

Tablo 15: Eğitim Görülen Fakülte ve Yüksekokula Göre Grupların Homojenliğini Gösteren Levene's Testi Sonuçları

	F	df1	df2	Sig.
Kindarlık	2,170	2	517	,115
Duygudurumu				
Yaşam	,206	2	517	,814
Doyumu				

p>.05

Yapılan Box's testi sonucunda bağımsız gruplar arasındaki kovaryans matrisleri eşit olarak bulunmuştur $F(1,613) = .139$, $p = .139$. Levene's testi sonuçlarına göre kindarlık duygudurumu düzeyi için $F = 2,170$ $p = ,115$, yaşam doyumu düzeyi için $F = ,206$ $p = ,814$ olarak bulunmuştur. Bu değerler varyans ($p > .05$) ve kovaryans eşitliğinin ($p > .05$) sağlandığını göstermektedir. Eğitim görülen fakülteler açısından gruplar homojendir ve MANOVA testinin varsayımları karşılanmıştır.

MANOVA için gerekli olan varsayımlar test edildikten sonra öğrencilerin eğitim gördükleri fakülte ve yüksekokula göre kindarlık duyguruları ile yaşam doyumlarına ilişkinin değişip değişmediği test edilmiştir. Bu amaçla yapılan MANOVA sonuçları Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16: Eğitim Görülen Fakülte ve Yüksekokulun Kindarlık Duygudurumu ile Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisini Açıklayan MANOVA Testi Sonuçları

	Wilk's	Hypothesis	Error	Multivariate	Sig.
	Lambda	df	df	F	p
Fakülte	,989	4,000	1032,000	1,435	,220*

*p>.05

MANOVA testi sonuçlarına göre eğitim görülen fakültenin Kindarlık Duygudurumu ile Yaşam Doyumu arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisi yoktur. Çıkan sonuçlar araştırmanın üçüncü denencesini desteklememektedir. Wilks Lambda (Λ)=.989, $F=1,435$, $p=.220$, $p>.05$.

4.4. Denence 4: *Üniversite öğrencilerinin kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki kardeş sayılarına göre anlamlı olarak değişmektedir.*

Öğrencilerin kardeş sayılarına ait açıklayıcı istatistikler Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17: Sahip Olunan Kardeş Sayısına Ait Açıklayıcı İstatistikler

	Kardeş Sayısı	Ortalama	SD	N
Kindarlık Duygudurumu	0	54,05	21,70	20
	1	53,32	21,04	131
	2	49,08	18,27	143
	3	51,68	20,20	116
	4 +	46,70	14,67	110
	Toplam	50,45	19,01	520
Yaşam Doyumu	0	19,25	7,48	20
	1	21,17	7,33	131
	2	22,05	6,69	143
	3	21,11	7,43	116
	4 +	21,96	7,24	110
	Toplam	21,51	7,17	520

Öğrencilerin sahip oldukları kardeş sayılarına göre ölçeklerden aldıkları puanlar incelendiğinde; tek çocuk olan öğrencilerin kindarlık duygudurumu ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Tek çocuk olan öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları düşükken, iki kardeşe sahip olan öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanların daha yüksek olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin kardeş sayısının kindarlık duygudurumları ve yaşam doyumu arasındaki ilişki üzerindeki etkisini araştırmak amaçlı Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır.

MANOVA için gerekli olan varyans ve kovaryansların homojenliği varsayımlarını test etmek amaçlı Box's ve Levene's testleri yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 18 ve Tablo 19'da verilmiştir.

Tablo 18: Sahip Olunan Kardeş Sayısına Göre Grupların Homojenliğini Gösteren Box's Testi Sonuçları

Box's M	F	df1	df2	p
29,296	2,404	12	50098,731	.143

$p > .05$

Tablo 19: Sahip Olunan Kardeş Sayısına Göre Grupların Homojenliğini Gösteren Levene's Testi Sonuçları

	F	df1	df2	Sig.
Kindarlık D.	2,686	5	514	,231
Yaşam D.	1,134	5	514	,343

$p > .05$

Box's testi sonularına göre Box's M= 29,296, F= 2,404 ve p=.143 olarak bulunmuştur. Yapılan Levene's testine göre ise kindarlık duygudurumu düzeyi için F= 2,686, p=.231; yaşam doyumu düzeyi için F=1,134 ve p=, 343 olarak bulunmuştur. Bu değerler varyans ($p > .05$) ve kovaryans eşitliğinin ($p > .05$) sağlandığını göstermektedir. Yani kardeş sayısı açısından gruplar homojendir ve MANOVA testinin varsayımları karşılanmıştır.

Çok yönlü varyans analizi için gerekli olan varsayımlar test edildikten sonra öğrencilerin sahip oldukları kardeş sayılarının kindarlık duygudurumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki üzerindeki etkisi test edilmiştir. Bu amaçla yapılan MANOVA sonuçları Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20: Sahip Olunan Kardeş Sayısının Kindarlık Duygudurumu ile Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisini Açıklayan MANOVA Testi Sonuçları

	Wilk's	Hypothesis	Error	Multivariate	Sig.
	Lambda	df	df	F	p
Kardeş Sayısı	,970	10,000	1026,000	1,581	,107*

*p>.05

Yapılan MANOVA testi sonuçlarına göre sahip olunan kardeş sayısının Kindarlık Duygudurumu ile Yaşam Doyumu arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisi yoktur. Çıkan sonuçlar araştırmanın dördüncü denencesini desteklememektedir. Wilks Lambda (Λ)=.970, F=1,581 , p=.107, p>.05.

BEŞİNCİ BÖLÜM

V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeye ilişkin elde edilen sonuçlara değinilmiş, bulgular tartışılmış, önerilerde bulunulmuştur.

5.1 Sonuç

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kindarlık duygu durumunun yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu inceleme sonunda;

- Kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu,
- Kindarlık duygudurumu arttıkça yaşam doyumunun azaldığı- kindarlık duygudurumu ve yaşam doyumu arasındaki bu ilişkinin cinsiyete göre değiştiği,
- Erkek öğrencilerin kindarlık duygudurumunun kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.
- Araştırmada kullanılan demografik özellikler cinsiyetin yanı sıra eğitim görülen fakülte ve kardeş sayısıdır. Öğrencilerin eğitim gördükleri fakülte ve sahip oldukları kardeş sayısının kindarlık duygudurumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki üzerinde etkili olmadığı sonucuna varılmıştır.

5.2 Tartışma

Kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde; Kindarlık Duygudurumu Ölçeği'nin (KDÖ) intikam alma, küçük düşürme isteği, affetmememe ve yapılan kötülüğü unutmama alt boyutlarının hepsinin yaşam doyumu ile negatif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuştur. KDÖ alt boyutlarından ilki "İntikam Alma"dır. Araştırmada intikam alma ile yaşam doyumu arasındaki ilişki negatif yönde anlamlı olarak bulunmuştur.

İntikam kavramı genel olarak bireylerin uğradıkları haksızlıklara verdikleri tepkilerdir. Kindarlık ise kişinin karşısındaki insan tarafından saldırıya uğrayıp acı çekmesinden sonra, intikam almaya yönelen bir eğilim olarak tanımlanabilir (Adugit, 2008). İntikam duygusu bireylerin yaşam doyumlarını düşürebilmektedir (Ysseldyk ve diğerleri 2007).

Araştırmadan elde edilen sonuç alan yazın ile desteklenmektedir. McCullough, Bellah ve diğerleri (2001) intikamcılık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırdıkları araştırmada, intikamcı olan bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumun düşük olduğunu belirtmişlerdir.

Munoz ve diğerleri (2003) yaptıkları araştırmalarında Suçla İlişkili Kişiler Arası Motivasyon Envanteri (Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory-TRIM)'nin intikam ve kaçınma boyutları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Araştırma sonucuna göre intikam ve yaşam doyumu arasında negatif yönde ilişki mevcuttur.

Elde edilen bu sonuçlar ışığında bireylerin yaşadıkları olumsuz durumlar karşısında intikam almaya karşı olan güdülerini yaşam doyumlarını azaltıcı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Kindarlık Duygudurumu Ölçeği'nin ikinci alt boyutu küçük düşürme isteğidir. Araştırma bulgularına göre küçük düşürme isteği ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur. Bireyler kindarlığın bir boyutu olan küçük düşürme isteğine sahip oldukça yaşam doyumları da azalmaktadır. Kindarlık bir açıdan bakıldığında bireyin içinde yaşadığı pasif bir duygudur. Bu pasif duygu çözümlenmedikçe bireyin yaşamını birçok yönden olumsuz olarak etkileyecektir.

Bireyler kindarlık duygusu ile savaşmak yerine intikamlarını dolaylı yollardan almak istemektedirler. Kin duyduğu bir kişinin bireyin etkisi olmaksızın toplum karşısında küçük düşmesi bireyi intikamını almışçasına rahatlatmaktadır. Birey kin güttüğü kişinin zor durumda kaldığını gördüğünde hem intikam alma dürtüsünü zayıflatacak hem de kendini intikam almak adına zor duruma düşürmeyecektir.

KDÖ'nün üçüncü alt boyutu affetmeme bir diğer deyişle bağışlamamadır. Ölçekte bu maddeler ters olarak verilmiştir. Ölçekten alınan affetmeme boyutuna ait puanlarla yaşam doyumu arasındaki ilişki negatif yönde anlamlı bir ilişkidir. Bireyler karşısındakini affetmedikçe yaşam doyumları azalmaktadır.

Berry ve diğerlerine (2005) göre affedici olmama, kişinin kendisine karşı yapılan bir olumsuz durumun ardından iyice düşündükten sonra yaşadığı duyguların bir karışımı olup, kızgınlık, acı, kin, düşmanlık, arta kalan öfke ve korkuyu içerir.

Affetme ile ilgili olarak yapılan bir araştırmada bireyin kendini ve başkasını affetme düzeyindeki artış ile stres, kaygı, depresif duygu durumu gibi olumsuz psikolojik yaşantıların azaldığı ve yaşam doyumunda önemli ölçüde artışın görüldüğü bildirilmektedir (Bugay ve Demir, 2011). Bu açıdan bakıldığında elde edilen bilgi araştırma sonuçları ile aynı doğrultudadır. Bireyler affetme konusunda yetersiz kaldıklarında yaşam doyumları azalacaktır.

KDÖ'nn dördüncü alt boyutu olan yapılan kötülüğü unutmama ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki negatif yönde anlamlı olarak bulunmuştur. Bireyler zarar gördükleri kişilere karşı kin tutma durumunu tercih ettiklerinde yaşanan olayı unutmama ve intikam alma eğiliminde olabilirler. İntikam almaya olan güdüleri bireyleri yapılan kötülüğü ya da zararı unutmamaya sevk etmektedir. KDÖ'nn diğer alt boyutlarına göre yapılan kötülüğü unutmama boyutunun ilişki katsayısının düşük olması kin tutmayı tercih etmeyen bireylerin de yapılanı unutmamaya karşı istekli olmalarından kaynaklanabilir. Bireyler genel olarak yaşadıkları olumsuz durum karşısında yaşadıklarını unutmama eğilimindedirler. Fakat bu durum kin tutan bireylerde daha yoğun olarak yaşanmaktadır. Bireyler yapılan kötülüğü unutmadıka yaşam doyumları da azalacaktır.

KDÖ'den alınan toplam puan ile yaşam doyumunu ölçğinden alınan toplam puan arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Elde edilen bu sonuca göre kindar olan bireylerin yaşam doyumları daha düşüktür. Kindarlık ile ilgili alanyazında çok az sayıda araştırma mevcuttur. Kindarlık ve yaşam doyumunu birlikte ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan bazı araştırmalarda ise genellikle kin tutmanın fiziksel sağlık üzerindeki etkilerinden bahsedilmiştir. Bu araştırmalara göre kindar olduğunu söyleyen bireylerde kardiyovasküler sorunlar, peptik ülser gibi strese bağlı sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu açıdan bakıldığında bu tarz sağlık sorunları yaşayan bireylerin yaşamlarından alacakları doyumun azalabileceği çıkarımında bulunulabilir. Bununla birlikte kindarlık stres yaratan bir özelliğe sahip olduğu düşünülürse bireylerin yaşam kalitesini düşüreceği söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu ise öğrencilerin cinsiyetlerine göre kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin farklılık gösterdiğidir. Değişkenlerin hangi cinsiyete göre farklılaştığını tespit etmek amaçlı yapılan t testi sonuçlarına göre kindarlık duygudurumu kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı

olarak farklılaşmaktadır. Erkek öğrencilerin kindarlık duygudurumu ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları kadın öğrencilerin ortalamalarından anlamlı derecede yüksektir.

Yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen puanların sonuçlarına bakıldığında kadın ve erkek öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri de anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Kadın öğrencilerin yaşam doyumu ortalamaları erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Alan yazında bu konuda yapılmış araştırmaya rastlanmamaktadır. Bu amaçla bulgular tartışılırken değişkenler yalnız olarak ele alınacaktır.

Messias ve diğerleri (2010) yaptıkları araştırmalarında bireylere “Birilerine karşı yıllardır süren bir kininiz var mı?” sorusunu sormuşlardır. 9882 kişi üzerinde yaptıkları bu araştırmada cinsiyetler açısından belirgin bir fark bulunmamıştır. Bu sonucun araştırma sonucu ile farklı çıkması örneklem büyüklüğünden kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca bahsi geçen araştırmada herhangi bir ölçüm aracı kullanılmamış sadece karşılıklı görüşme sürecinde sorular sorulmuştur. Sonuçların farklı çıkması bu durumdan da kaynaklanıyor olabilir.

Ersanlı'ya (2012) göre kin duygusu öfke ve düşmanlık duygularını tetiklemekte ve saldırganlığa yol açabilmektedir. İçinde bulunduğumuz kültürde saldırganlığın, öfkenin ve düşmanlık gibi duyguların erkekler tarafından daha yoğun olarak yaşandığı ve dışa vurulduğu, kadınların ise bu duygular açısından daha pasif olduğu düşünülürse elde edilen bu bulgu şaşırtıcı olmayacaktır.

Yaşam doyumuyla ilgili yapılan araştırmalar elde edilen bulgular ile karşılaştırıldığında aynı ve farklı doğrultuda bulgulara sahip araştırmaların olduğu görülmüştür.

Kaya, Tansey, Melekoğlu ve Çakıroğlu (2015) üniversite öğrencilerindeki stres yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırdıkları araştırmalarında kadın öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Dost (2005) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını çeşitli demografik değişkenlere göre incelemiş ve yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Cinsiyete göre bakıldığında kızların yaşam doyumu düzeyi

erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksektir. Köker'in (1991) ergenler üzerinde yaptığı araştırma bulgusu ve Cenkseven ve Akbaş'ın (2007) üniversite öğrencilerine ilişkin bulgusu da bu araştırmanın bulgularıyla paralellik gösteren bir yapıdadır. Çam ve Artar (2014) lise öğrencilerinin yaşam doyumlarını araştırdıkları Araştırma sonucunda kızların yaşam doyumu puan ortalamalarının erkeklerle göre genel olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

Farklı yaş grupları üzerinde yapılmış araştırmaların çoğunun ise yaşam doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulgusuna ulaşmışlardır (Katja, Paivi, Marja-Terttu ve Pekka 2002; Altundağ, 2013; Hampton ve Marshall, 2000; Fugl-Meyer, Melin ve Fugl-Meyer, 2002; Hintikka, 2001)

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin eğitim gördükleri fakülte ve yüksekokulun kibarlık duygudurumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişki üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur. İlgili alanyazında bu değişkenlerin birlikte ele alındığı çalışmalar mevcut değildir. Yalnızca yaşam doyumunun eğitim görülen bölümlere göre değerlendirilmesi yapılmıştır.

Özaydın (2011), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları ve yaşam doyumlarını çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre yaşam doyumu, öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı olarak değişmemektedir. Yapılan araştırma ile elde edilen bilgiler aynı doğrultudadır. İlgili alanyazında araştırma sonuçlarıyla tutarlı çalışmalar ile birlikte farklı sonuçların olduğu araştırmalar da mevcuttur. Gürsoy (2009), yaptığı çalışmasında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre yaşam doyumu öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı olarak değişmektedir. Bu açıdan bakıldığında elde edilen bilgiler alanyazın ile farklılık göstermiştir.

Elde edilen diğer bir bulguya göre kibarlık duygudurumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide sahip olunan kardeş sayısı anlamlı bir yordayıcı değildir. Bununla birlikte bulgulara göre kibarlık duygudurumu ve yaşam doyumu da sahip olunan kardeş sayısına göre farklılaşmamaktadır. Kibarlık duygudurumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki ile ilgili alanyazında yapılmış bir çalışma yoktur. Alanyazında sadece yaşam doyumunun sahip olunan kardeş sayılarına göre değişimine dair

araştırmalar mevcuttur. Mevcut araştırmalar farklı yaş aralığına yapılmış olmasına rağmen araştırma bulguları ile aynı doğrultudadır.

Çivitçi (2009), ergenlerde yaşam doyumunu düzeyini araştırdığı araştırmasında sahip olunan kardeş sayısının yaşam doyumunda anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ünal ve şahin (2013) tarafından yapılan bir başka araştırmaya göre de lise öğrencilerinin sahip oldukları kardeş sayıları yaşam doyumları üzerinde etkili değildir.

5.3 Öneriler

Araştırma sonuçlarına göre araştırmacılara;

1. Kindarlık duygudurumunun ilgili alanyazında çalışılmamış bir konu olması sebebiyle farklı örneklemlerde çalışmaların yapılması;
2. Bu çalışmada demografik değişken olarak cinsiyet, eğitim görülen fakülte ve sahip olunan kardeş sayış ele alındığından bu duygudurumunun farklı değişkenlerle çalışılması;
3. Kin duygusunun azaltılmasına yönelik psikoeğitim programlarının geliştirilmesi;
4. Yaşam doyumunu düzeyini yükseltilmesine yönelik psikoeğitim programlarının geliştirilmesi;
5. Cezaevlerindeki mahkumların kindarlık düzeylerinin belirlenmesi ve kindarlık düzeylerini azaltılmasına yönelik psikoeğitim programlarının geliştirilmesi önerilebilir.

Psikolojik danışmanlara;

1. Öğrencilerdeki kin duygusunu azaltmak amaçlı danışmanlık merkezlerinde affetme konusunda rehberlik hizmetleri verilmesi;
2. Yaşam doyumunu düzeyini yükseltmesine yönelik rehberlik hizmetleri verilmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A. M. (2010). Quality of life, subjective well-being, and religiosity in muslim college students. *Quality of Life Research*, 19, 1133-1143.
- Acar Arasan, B. N. (2010) *Akademisyenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uşak Üniversitesi, Uşak.
- Adler, A. (1920), *İnsan tabiatını tanıma*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Adugit, Y. (2008). İntikam: Adaletin estetiği. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 1, 11-33.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aksaray, S., Yıldız, A. ve Ergün, A. (1998). *Huzurevi ve evde yaşayan yaşlıların umutsuzluk düzeyleri*. 1. Ulusal Evde Bakım Kongresi, İstanbul.
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Andrews, F. M. Ve Whitney, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York, NY: Americans Perceptions of Life Quality Plenum Press.
- Armsden, G. C. ve Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 427-454.
- Aydemir, R. E. (2008). *Dindarlık mutluluk ilişkisi-ilk yetişkinlik dönemi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Aydın, F. (2016). *Psikolojik danışman adaylarında psikolojik danışma öz-yeterliği, umut ve kaygısının yaşam doyumu üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Ayten, A. (2014). *Erdeme dönüş: psikoloji ve mutluluk yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Bailey, R. ve Miller, C. (1998). Life satisfaction and life demands in college students. *Social Behavior and Personality*, 26, 51-56.
- Bastian, P., Kuppens, B., De, Roover, K. ve Diener, E. (2014) Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? *Emotion*, 14, 639-645.
- Baumeister, R. E., Exline, J. J., ve Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. E.L.Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological research and theological speculations (s.79-107)*. Philadelphia: The Templeton Foundation Press.

- Baykoçak, C. (2002). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L., ve Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183-225.
- Bies, R. J. ve Tripp, T. M. (1995). Beyond distrust: getting even and the need for revenge. In: Karmer, R.M. and Tyler, T.T (Eds), *Trust in Organisations*. (s. 246-260). Newbury Park, CA: Sage.
- Bilge, F. (1996). *Danışandan hız alan ve bilişsel yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bower, G. H. (1981). Mood and Memory. *American Psychologist*, 36(2), 129-148.
- Bradfield, M., ve Aquino, K. (1999). The effects of blame attributions and offender likableness on forgiveness and revenge in the workplace. *Journal of Management*, 25, 607-631.
- Brandtstadter, J. ve Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5(1), 58-6.
- Brickman, P., ve Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning good society. In M.H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (s.287-305). New York: Academic Press.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-15.
- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 1-13.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55,15-23.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analiz el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cardozo, B. L., Kaiser, R., Gotway, C. A. ve Agani, F. (2003). Mental health, social functioning, and feelings of hatred and revenge of Kosovar Albanians one year after the war in Kosovo. *Journal of Traumatic Stress*, 16(4), 351-360.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde iznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Charles, S.T., Reynolds, C. A. ve Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 136-151.

- Chow, H. P. H. (2005). Assessing the determinants of life satisfaction in a canadian university student sample. *Alberta Journal of Educational Research*, 51(1), 85-91.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. ve Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Çam, Z. ve Artar, M. (2014). Ergenlikte yaşam doyumu: okul türleri bağlamında bir inceleme *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2(1), 23-46.
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Davis, D. E., Hook, J. N. ve Worthington E. L. Jr. (2008). Relational spirituality and forgiveness: The roles of attachment to God, religious coping, and viewing the transgression as a desecration. *Journal of Psychology and Christianity*, 27 (4), 293-301.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Jr., Hook, J. N., ve Hill, P. C. (2013). Research on Religion/Spirituality and Forgiveness: A Meta-Analytic Review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 233-241.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Buletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment* 49(1), 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., ve Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjectiveindicator. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology* 54, 403-425.

- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 3(4) 115-140.
- Dockery, A. M. (2010). *Education and happiness in the school-to-work transition*. Australia: NCVER.
- Donovan, N. & Halpern, D. (2002). *Life Satisfaction: the state of knowledge and implications for government. Cabinet office analytical paper*. London, England: Cabinet Office.
- Dost, T. M. (2005). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 132-143.
- Dowrick, S. 2000) *Sevginin halleri*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- DSM-V (2014) *Tanı ölçütleri başvuru el kitabı*, Çev. Köroğlu E., Hekimler Yayın Birliği Yayınları.
- Eaton, J. ve Sruthers, C. W. (2006). The reduction of psychological aggression across varied interpersonal contexts through repentance and forgiveness. *Aggressive Behavior*, 32, 195-206.
- Emmons, R. A. ve McCullough, M. A. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2) 377-389.
- Enright, R. D. ve Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research & theological perspectives* Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D., Gassin, E. A. ve Wu, C. R. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21(2), 99-114.
- Enright, R.D., Rique, J. ve Freedman, S.R. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R.D. Enright and J. North (Eds.), *Exploring Forgiveness*. Madison, WI: The University of Wisconsin Press.
- Enright, R.D., Santos, M. ve Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12, 95-110.
- Ergüner, T. B. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: İyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37(166), 14-24.
- Ersanlı, K. (2012). *Benliğin gelişimi ve görevleri*. Ankara: DH Basın Yayın.
- Ersanlı, K. (2012). *Düşündüklerim ve paylaştıklarım*. Ankara: DH Basın Yayın.
- Ersanlı, K. (2015, 3 Ocak). Kişiliğin kemirgeni. *Halk Gazetesi*, s7.

- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3) 189-203.
- Eymur, G. (2014). *Kavramsal değişim yaklaşımına dayalı işbirlikçi öğrenmenin öğrencilerin kimyasal bağlar konusunu anlamasına etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629-633.
- Flanagan J C. (1978). Research approach to improving our quality of life. *Am Psychologist*, 2, 138-147.
- Foumany J., G. H. E. ve Sarehi J. (2015). The relationship between emotional intelligence and life satisfaction and the mediatory role of resiliency and emotional balance among the students of Zanjan University. *Acta Medica Mediterranea*, 31, 1351- 1358.
- Fugl-Meyer, A. R., Melin, R. ve Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life satisfaction in 18 to 64 year old Swedes: Inrelation to gender, age, partner and immigrant status. *Journal of Rehabilitation Medical*, 34, 239-246.
- Fujita, F., Diener, E., ve Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.
- Gençay, S., ve Akkoyunlu, Y. (2012). Beden eğitimi ve bilgisayar öğretmeni adaylarının yaşam doyumu ve fiziksel benlik algılarının karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6, 316-323.
- Gilman, R., ve Huebner, E. S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18, 192–205.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Güler, K. (2015). *Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(1), 14-27.

- Gündüz, Y. ve Balyer, A. (2011). Eğitimde ödül ile cezanın yeri ve buna ilişkin alternatif yaklaşımlar. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 10-23.
- Güngör, T. (2011), *Selçuk Üniversitesi resim-iş eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Gürsoy, Ü. (2009). *Üniversite öğrencilerinin gestalt temas biçimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Hampton, N. Z. ve Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66 (3), 21-29.
- Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Harris, A. H., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S. ve Thoresen, C. E. (2006). Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait-anger. *Journal of Clinical Psychology*, 62(6), 715-733.
- Haybron, D. (2007). Life satisfaction, ethical reflection and the science of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, 99-138.
- Heady, B. ve Wearing, A. (1989). Personality, life events and subjective well being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Hintikka, J. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the Finnish general population. *Journal of Psychology & Theology*, 29, 158-164.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24(2), 240-244.
- Horney, K. (1948). The value of vindictiveness. *The American Journal of Psychoanalysis*, 8 (1), 3-12.
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66, 3-33.
- İngelhart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jones, L. G. (1997). *Embodying forgiveness: a theological analysis*. Pennsylvania: Science Press.
- Kabasakal, Z. ve Baş, A. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-35.

- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Karakaş A. C. (2014). *Gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma psikoeğitim programının affetme esnekliği, empati ve stresle başa çıkma üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kasapoğlu, A. (2007). Kur'an'da affetme olgusu: insanların birbirlerini affetmeleri. *Diyanet İlmî Dergi*, 4, 7-30.
- Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T. ve Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent' subjective wellbeing, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72 (6), 243-250.
- Kaya, C., Tansey, T. N., Melekoğlu, M. ve Çakıroğlu, O. (2015). Stress and life satisfaction of Turkish college students. *College Student Journal*, 49(2), 257-261.
- Keser, A. (2003). *Çalışmanın anlamı, insan yaşamındaki yeri ve yaşam doyumu üzerine bir uygulama* (Yayınlanmamış doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Köknel, Ö. (1999). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older americans. *Journal of Gerontology*, 33, 109-125.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Maltby, J., Day, L., ve Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness. The differing context of forgiveness using the distinction between hedonic and eudodinic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 1-13.
- Martin, J. J., Byrd, B., Watts, M. L. ve Dent, M. (2015). Gritty, hardy and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(4), 345-359.
- McCann, R. A. (2009). *The relationships between self-conscious emotions, perfectionism, and the forgiveness of the self and others* (Yayınlanmamış doktora tezi). Seattle Pacific University, Seattle.
- McCullough, M. E., Bellah, G. C., Kilpatrick, S.D., ve Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601-610.

- McCullough, M. E., Pargament, K. I., ve Thoresen, C. E. (2001). *Forgiveness, theory, research and practice*. New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E. ve Root, L. M. (2005). Forgiveness as change. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (s. 91-107). New York: Routledge.
- McCullough, M. E. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Messias, E., Saini, A., Sinato, P. ve Welch, S. (2010). Bearing grudges and physical health: relationship to smoking, cardiovascular health and ulcers. *Social of Psychiatry Epidemiology*, 45, 183-187.
- Michalos, A. C. (1991). *Global Report on Student Well-Being: Life Satisfaction and Happiness*. New York NY: Springer.
- Minas, A. (1975). God and forgiveness. *Philosophical Quarterly*, 25, 138-150.
- Munoz, S. M. T., Vinsonneau, G., Girard, M., ve Mullet, E. (2003). Forgiveness and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 4, 323-335.
- Mutlu, Z. (2012). *Yaşlı bireylerde yaşam tatmini ve sosyal destek ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. ve Witmer, M. J. (2000). The Wheel of Wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78 (3) 251-266.
- Müslim, E. H. H. (1955). *El-câmiü's-sahîh*, Beyrut: Dâru İhyâu Arabiyye.
- Neto, F. (2007). Short communication: Forgiveness, personalty and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43, 2313-2323
- Newman, L. E. (1987). The quality of mercy: On the duty to forgive in the Judaic tradition. *The Journal of Religious Ethics*, 155-172.
- Nietzsche, W.F. (2010). *Aforizmalar*. İlgî Kültür Sanat Yayınları, İstanbul.
- Noddings, N, (2003). *Happiness and education*. New York, NY: Cambridge University Press.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62, 336-352.
- Oberstein, M. L., Koers, J. ve Cohen, L. (1995). Parental hostility and its source in the psychologically abusive mothers: A test of three factor theory. *Child Abuse & Neglect*, 19(1), 33-49.

- Özaydın, N. (2011). *Mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özgün, S. (2010). *Evlilik dışı ilişkinin aldatılan eş üstündeki travmatik etkilerinin belirleyicileri: baş etme stratejileri, kaynaklar ve affetme* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Özgür, G., Gümüş, A. B. ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Öztürk, M. O. (1994). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Pargament, K.I. and Rye, M.S. (1998). Forgiveness as a method of religious coping. In E.L. Worthington Jr (Ed.), *Dimensions of forgiveness: psychological research and theological perspectives* (s.59-78). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Paschali, A. ve Tsitsas, G. (2010). Stress and life satisfaction among university students-a pilot study. *Annals of General Psychiatry*, 9(1), 96.
- Patton, J. (1985). *Is human forgiveness possible: a pastoral care perspective*. Nashville, TN: Abingdon.
- Pavot, W., Diener, E., ve Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11, 1299-1306.
- Pingleton, J. P. (1997). Why we don't forgive: A biblical and object relations theoretical model for understanding failures in the forgiveness process. *Journal of Psychology and Theology*, 25, 403-413.
- Pınar, Ş. E., Bilgiç, D., Demirel, G., Akyüz, M. B., Karatepe, C. ve Sevim, D. (2015). Sağlık alanlarında okuyan üniversite öğrencilerinin tükenmişlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(4), 975-989.
- Rapkin, B. D. Ve Fischer, K. (1992). Framing the construct of life satisfaction in terms of older adults' personal goals. *Psychol Aging*, 7(1), 138-149.
- Recepoğlu, E. ve Tümlü, Ü. G. (2015). Üniversite akademik personelinin mesleki ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23 (4), 1851-1868.
- Rice, R. W., Frone, M. R. ve McFarlin, D. B. (1992). Work-nonwork conflict and the perceived quality of life. *Journal of Organizational Behavior*, 13(2), 155-168.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Sarı, T. (2012). *Evli bireylerin ebeveyn alguları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumunu ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi. İstanbul.

- Satıcı, S. A., Can, G. ve Akın, A. (2015). İntikam Ölçeği: Türkçeye uyarlama çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 36-43.
- Schmitter, C. (1999). *Life Satisfaction In Centenarians Residing In Long-Term Care*. Researchgate web sitesinden erişilen adres: https://www.researchgate.net/publication/297708822_Life_satisfaction_in_centenarians_residing_in_long-term_care.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk: kalıcı doyum potansiyelinizi gerçekleştirmek için yeni olumlu psikolojinin kullanılması*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Sertel, A. (2007). *Can kulağını aç Hz. Mevlana'dan özlü sözler*. İstanbul: Semerkand Yayınları.
- Smith, H. F. (2002). A footnote on forgiveness. *Psychoanalytic Quarterly*, 71, 327-329.
- Shin, D. C. ve Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Staub, E., Pearlman, L. A., Gubin, A. ve Hagengimana, A. (2005). Healing reconciliation, forgiving and the prevention of violence after genocide or mass killing: An intervention and its experimental evaluation in Rwanda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3) 297-334.
- Stillwell, A. M., Baumeister, R. F. ve Regan, E. D. P. (2008). We're all victims here: Toward a psychology of revenge. *Basic & Applied Social Psychology*, 30(3), 253-263.
- Strine, T. W., Chapman, D. P., Balluz, L. S., Moriarty, D. G. ve Mokdad, A. H. (2008). The associations between life satisfaction and health-related quality of life, chronic illness, and health behaviors among U.S. community-dwelling adults. *Journal of Community Health*, 33(1), 40-50.
- Stuckless, N. ve Goranson, R. (1992). The Vengeance Scale: Development of a measure of attitudes toward revenge. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7(1), 25.
- Suruylal, J., Van Zil, I. ve Nolan, V. T. (2013). Perceived stress and coping skills of university student-athletes and the relationship with life satisfaction. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 19, 1047-1059.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Şahin, H. (2014). *Kur'ân'da af kelimesi ve affetmenin anlam alanı* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlik*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Tabuk, M. E. (2009). *Elit sporcularda iş aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli* (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Thoresen, C. E., Harris, A. H. S., ve Luskin, F. (1999). Forgiveness and health: An unanswered question. In M.E. McCullough, K.I. Pargament, & C.E. Thoresen (Ed.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (s. 254-280). New York, NY: Guilford Press.
- Tripp, T. M., Bies, R. J. ve Aquino, K. (2002). Poetic justice or petty jealousy? The aesthetics of revenge. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 89, 966-984.
- Truong, K. T. (1991). *Human forgiveness: A phenomenological study about the process of forgiving* (Yayınlanmamış doktora tezi). United States International University, San Diego.
- Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerinin yaşam doyumunu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4, 113-118.
- Ünal, A.Ö. (2011). *Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Ünal, A. Ö. ve Şahin, M. (2013). Öğrencilerin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(3), 46-63.
- Wade, S. H. (1989). *The development of a scale to measure forgiveness* (Yayınlanmamış doktora tezi). Fuller Graduate School of Psychology, Pasadena.
- Waite, L. J. ve Gallagher, M. (2002). *The case for marriage: Why married people are happier, healthier and better off financially*. New York NY: Broadway Books.
- Wade, N., ve Worthington, E. (2003). Overcoming interpersonal offenses: is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling and Development*, 81, 343-353.
- Williams, R., ve Williams, V. (1993). *Anger kills: Seventeen strategies for controlling the hostility that can harm your health*. New York: Harper Perennial.
- Witvliet, V. O., Ludwig, T. E. ve Van Der Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring rudes: Implications foremotion, physiology and health. *Psychological Science*, 12, 117-123.
- Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249.

- Worthington, E. L., (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
- Worthington, E. ve Scherer, M. (2004.). Forgiveness is an emotion focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumunu ve genel yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisan tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20(4), 333-354.
- Veenhoven, R. (1996). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumunu* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29 (3), 277-289.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıkılmaz, M. ve Güdül, D. M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yıldırım, T. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, Ö. D. (2014). Algılanan mağduriyetin affetme eğilimi ve intikam niyeti üzerindeki etkisi: Konaklama işletmeleri çalışanlarına yönelik bir araştırma. *Journal of Economics and Administrative Sciences*, 16(1) 87-105.
- Ysseldyk, R., Matheson, K. ve Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1573-1584.

EKLER

EK -1

KINDARLIK DUYGU DURUMU ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda kişilerin yaşadıkları olumsuz davranışlara verdikleri tepkilerle ilgili bir takım ifadeler verilmiştir. Lütfen ifadelerin her birini dikkatlice okuyunuz ve size uygun olanı sağ taraftaki parantezlere (X) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç uygun değil	Çok az uygun	Orta derecede uygun	Oldukça fazla uygun	Çok uygun
1. Kişi er ya da geç intikam almalıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. İntikamımı alamadığım sürece rahat olamam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Affetmek beni rahatlatır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Bana zararı dokunanın da aynı acıyı yaşamasını isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Birisi bana kötülük yaparsa eninde sonunda karşılığını veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Bana kötülük yapan kişinin özel hayatında rezil olmasını isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Şahsıma yapılan kötülüğün intikamını almak için plan yaparım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Kinin en çok kişinin kendisine zarar vereceğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Bana yapılan kötülüğü asla unutmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Kötülük yapanın başına gelen kötü olaylar beni sevindirir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. En ufak bir kötülüğü dahi kolay kolay unutamam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Birisi bana hatalı davranırsa bile ona zarar vermeye çalışmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Yapılan kimsenin yanına bırakmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Bana yapılan kötülükleri unutmak istesem bile başaramam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Affetmenin erdem olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Kin beslediğim kimseyi toplum içinde küçük düşürmekten mutlu olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Kötülük yaptı diye kimsenin başına kötü şeyler gelmesini istemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Affetmek büyüklüktür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. İntikam alacağım günü sabırla beklerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Bana kötülük yapan kişiyi küçük düşürmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. Bana kötülüğü dokunan kimsenin zor bir durumda kalması hoşuma gider.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK-2

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veveriniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealime yakın.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2	Hayat şartlarım mükemmel.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3	Hayatımdan memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

EK-3

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Prof. Dr. Kurtman Ersanlı danışmanlığında Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans programı öğrencisi Yeliz Tiryaki Göksu tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Sizden istenen bu bilgi toplama aracındaki açıklamaları ve ölçek maddelerini dikkatlice okuyarak, sizi en iyi yansıtan yanıtları vermenizdir. Ölçek ifadelerine içtenlikle cevap vermeniz ve boş madde bırakmamanız araştırmanın sonuçları ve niteliği açısından çok önemli olup, sonuçlar başka bir amaçla kullanılmayacak ve gizli tutulacaktır. Adınız soyadınız istenmemektedir.

Katılımınız ve desteğiniz için teşekkür ederim.

Öğr. Gör. Yeliz TIRYAKİ GÖKSU

Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet : Kadın: () Erkek: ()

Fakülte/Yüksekokul:.....
.....

Anne-Baba Durumu:

Anne sağ : () Anne ölü: () Baba sağ: () Baba ölü: ()

Anne Öz: () Anne Üvey: () Baba Öz: () Baba Üvey: ()

Anne-Baba Beraber: () Anne-Baba Ayrık: ()

Kaç kardeşe sahipsiniz? : Kardeşim yok () 1 () 2 () 3 ()
4ve Daha Fazla ()


Memleketiniz aşağıdaki bölgelerden hangisindedir?

Karadeniz: () İç Anadolu: () Ege : () Doğu Anadolu: ()
Akdeniz: ()

Güneydoğu Anadolu: () Marmara : () Yurtdışı : ()

EK-4

Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanma İzni Belgesi

▼ Kimden:  Yeliz Tiryaki Goksu

Kime: "Ünsal YETİM" <unsalyetim@mersin.edu.tr>

İlginiz ve desteğiniz için çok teşekkür ederim Hocam.
İyi çalışmalar diliyorum.

----- Orijinal Mesaj -----
Kimden: "Ünsal YETİM" <unsalyetim@mersin.edu.tr>
Kime: "Yeliz Goksu" <yeliz.goksu@giresun.edu.tr>
Gönderilenler: 11 Mayıs Perşembe 2017 12:10:48
Konu: Re: Ölçek Kullanım İzni

Elbette kullanabilirsin. Ekte ölçeği ve psikometrik bilgilerini gönderiyorum. İyi çalışmalar.

10 Mayıs 2017 16:02 tarihinde Yeliz Goksu <yeliz.goksu@giresun.edu.tr > yazdı:

Değerli Hocam;

Ben Yeliz TIRYAKI GÖKSU, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalı yüksek lisans öğrencisiyim. Hocam tezim için uyarlamasını yaptığınız "Yaşam Doyumu" ölçeğini kullanmak istiyorum. Bu konuda onayınızı verirseniz çok mutlu olurum. Saygılarımla...

Öğr. Gör. Yeliz TIRYAKI GÖKSU
Giresun Üniversitesi
Sağlık Hizmetleri İMYO

EK-5

ETİK KURUL KARARI



**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI**

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
17.04.2017	4	2017/ 64

KARAR NO:
2017 – 64

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Yeliz TIRYAKI GÖKSU'nun "Üniversite Öğrencilerinin Kindarlık Duygu Durumları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışması okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Yeliz TIRYAKI GÖKSU'nun "Üniversite Öğrencilerinin Kindarlık Duygu Durumları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oybirliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR.

EK-6

İZİN BELGESİ



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı

20 Nisan 2017

Sayı : 62357867-813.99/ 976
Konu : Anket Uygulama Talebi Hk.

Sayın; Yeliz TİRYAKİ GÖKSU

İlgi : 18.04.2017 tarihli dilekçeniz.

İlgi dilekçeniz ile "Üniversitemiz Öğrencilerinin Kindarlık Duygu Durumları ile Yaşam Doyumları Arasında İlişkinin İncelenmesi" konulu anketin Fakültemiz öğrencilerine uygulama talebiniz bildirilmiş olup, söz konusu uygulamanın Fakültemizde yapılmasında herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Yrd.Doç.Dr.Serif Ali DEĞİRMENÇAY
Dekan V.

ÖZGEÇMİŞ

Yeliz TIRYAKI GÖKSU

20.01.1987 tarihinde Giresun'da doğdum. İlköğrenimimi Bulancak Gazi İlköğretim Okulu, orta öğrenimimi Bulancak Anadolu Lisesi'nde tamamladım. 2006 yılında girdiğim Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden 2010 yılında mezun oldum. 2011 yılında Ondokuz Mayıs Üniversite'si Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde Yüksek Lisans eğitimine başladım. 2010 yılında ilk olarak Trabzon Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne daha sonra Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na atandım. 2013 yılında Giresun Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Yüksekokulu'nda çalışmaya başladım. Halen bu kurumda görev yapmaktayım.

İletişim Bilgileri

E mail: yeliztiryakigoksu@gmail.com