

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE AİT OLMA İHTİYACI, PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:
İsmail ÖZDAŞ

İstanbul, 2017

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE AİT OLMA İHTİYACI, PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:
İsmail ÖZDAŞ

Öğrenci No:
140790143

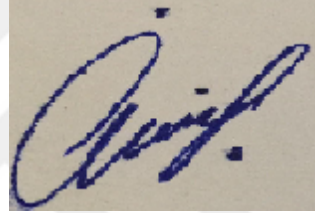
Danışman:
Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT

İstanbul, 2017

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Projesi / Tezi - Doktora Tezi olarak sunduğum “Yetişkinlerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

22/02/2017



Aday: **İsmail ÖZDAŞ**

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesinde benden desteğini esirgemeyen değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT' a ve kıymetli eşi Yrd. Doç. Dr. Neslim GVENDEğER DOKSAT' a çok teşekkür ederim.

Hayatımın her aőamasında teőekkürü en çok hak edenler isezlem ve rahmetle andığım cefakâr annem Hanife Mürőide ZDAő ve babam Mürsel ZDAő başta olmak üzere kardeőlerim Mehmet Fatih ZDAő, Tuğba ZDAő ve Sena ZDAő' a en kalb duygularımınla teőekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak 3 yaőındaki biricik yeğenim Yusuf Ali ZDAő ve bundan sonra ailemize katılacak yeni üyelerin, yaşamın her boyutuna erdem ve ahlakı yerleştirerek bu bayrağı daha ileriye taőmalarını temenni ediyorum.

AdıveSoyadı : İsmail ÖZDAŞ
Danışmanı : Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT
TürüveTarihi : Yüksek Lisans, 2017
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimele : Ait Olma İhtiyacı, Aidiyet, Psikolojik Dayanıklılık,
Psikolojik Sağlık, YaşamDoyumu

ÖZ

YETİŞKİNLERDE AIT OLMA İHTİYACI, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırma, yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yürütülmüştür. Bunun yanı sıra bazı sosyodemografik değişkenlerin ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumuna etkisi incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemini İstanbul ili Fatih ilçesinde yaşayan rastlantısal olarak seçilmiş 25-50 yaşları arasında 128' i kadın 172' si erkek toplam 300 bireyden oluşmaktadır. Veri toplama amacıyla Sosyodemografik Form, Ait Olma İhtiyacı Ölçeği, Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada tarama modeli uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Yapılan değerlendirme ve analizler sonucuna göre; bireylerin ait olma ihtiyacı arttıkça psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri düşmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu da bir diğer sonuçtur. Bunun yanında düşük aidiyet ihtiyacı yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumuna işaret etmektedir. Ait olma ihtiyacının yaşam doyumuna üzerindeki etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolü bulunmamıştır. Bireylerin yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, arkadaşlık ilişkileri, çocuk sayısı, eşin çalışıp çalışmaması, evde yaşayan kişi sayısı ve yaşanan yerleşim yeri türü gibi demografik değişkenlere göre ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Name and Surname : İsmail ÖZDAŞ
Supervisor : Prof. Mehmet Kerem DOKSAT
Degree and Date : Master, 2017
Major : Clinical Psychology
Key Words : The Need to Belong, Psychological Resilience, Life Satisfaction

ABSTRACT

EVALUATING THE RELATION BETWEEN NEED OF BELONGINESS, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND SATISFACTION OF LIFE IN ADULTS

The aim of this study is to investigate the relationship among the need for belongingness, psychological resilience and life satisfaction in adults. In addition to this, the effect of some sociodemographic variables for the need of belongingness, psychological resilience and life satisfaction has been examined.

The sample of the research consisted of 300 people who were chosen randomly between 25-50 ages. The sample consisted of 128 females and 172 males who were located in Fatih province of Istanbul.

Sociodemographic form, the need for belongingness scale, short psychological resilience scale and life satisfaction scale were used. The survey model has been applied in the research. The obtained data were analyzed by using the SPSS 21.0 program. According to the evaluation and analysis results, the levels of psychological resilience and life satisfaction decreased as the need for belongingness of individuals increased. Another result was that there was a positive relationship between psychological resilience level and life satisfaction. Additionally, low need for belongingness indicated a high level of psychological resilience and life satisfaction. The role of the need for belongingness was not found in the intermediary role of psychological resilience by means of the effect of life satisfaction. Demographic variables such as age, level of income, education level, friendship relations, number of children, spouse job, number of people living at home and settlement types were not to be found as significant differences in the level of the need for belongingness, psychological resilience and life satisfaction.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ	İ
ABSTRACT	İİ
TABLolar LİSTESİ	V
ŞEKİLLER LİSTESİ	Vİİ
KISALTMALAR VE SİMGELER	Vİİİ
GİRİŞ	1
Araştırmanın Konusu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	1
Tanımlar	3

BÖLÜM I

AİT OLMA İHTİYACI

1. GENEL BİLGİLER	4
1.1. Ait Olma İhtiyacı	4
1.1.1. Ait Olma İhtiyacı ve Göç	7
1.1.2. Ait Olma İhtiyacı ve İnanç	9
1.1.3. Ait Olma İhtiyacı ve Bağlanma	11
1.1.4. Ait Olma İhtiyacı ve Yalnızlık	12
1.1.5. Ait Olma İhtiyacı İle İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar.....	14

BÖLÜM II

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE YAŞAM DOYUMU

2.1. Psikolojik Dayanıklılık	16
2.1.1. Dayanıklı Bireylerin Sosyal, Duygusal ve Bilişsel Özellikleri	19
2.1.2. Dayanıklı Bireylerin Doğuştan Gelen Kişisel Özellikleri	20
2.1.3. Dayanıklı Bireylerin Sonradan Kazanılan Kişisel Özellikleri.....	20
2.1.4. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	22
2.1.5. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları	23
2.1.6. Psikolojik Dayanıklılık ve Başa Çıkma.....	24
2.1.7. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar.....	26
2.2. Yaşam Doymu	28
2.2.1. Yaşam Doymu İle İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar.....	34

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı	39
3.2. Araştırmanın Önemi	39
3.3. Araştırmanın Problem ve Alt Problemleri.....	39
3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	41
3.5. Araştırmanın Modeli	41
3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Karşılaşılan Güçlükleri	41
3.7. Sayıtlılar	42
3.8. Veri Toplama Araçları.....	42
3.8.1. Sosyodemografik Bilgiler Formu	42
3.8.2. Ait Olma İhtiyacı Ölçeği	42
3.8.3. Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	43
3.8.4. Yaşam Doyumu Ölçeği	43
3.9.5. Verilerin Analizi.....	44

BÖLÜM IV

BULGULAR VE SONUÇLAR

4.1. Araştırmanın Bulguları.....	45
4.2. Araştırmanın Sonuçları.....	65

BÖLÜM V

TARTIŞMA, ÖNERİLER VE SONUÇ

4.1. Tartışma.....	67
4.2. Öneriler.....	70
4.3. Sonuç	71

KAYNAKÇA	73
-----------------------	-----------

EKLER	83
--------------------	-----------

Ek.1 Sosyodemografik Bilgi Formu	83
Ek.2 Ait Olma İhtiyacı Ölçeği	84
Ek.3 Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	84
Ek 4. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	85

ÖZGEÇMİŞ	86
-----------------------	-----------

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1: Ülkelerin Yaşam Doyumu Ortalamaları.....	36
Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı ...	45
Tablo 4.2: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann WhitneyU Testi İle Karşılaştırılması.....	47
Tablo 4.3: Bireylerin Yaşları ile Bireylerin Ait Olma İhtiyacı, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	48
Tablo 4.4: Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Grupların Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann WhitneyU Testi İle Karşılaştırılması	49
Tablo 4.5: Bireylerin Eğitim Düzeyleri İle Bireylerin Ait Olma İhtiyacı, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruksal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	50
Tablo 4.6: Bireylerin Meslekleri İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruksal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	51
Tablo 4.6.1: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Alınan Puanlar Mesleklere Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.	52
Tablo 4.7: Evli Bireylerin Eşlerinin Çalışma Durumlarına Göre Grupların Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann WhitneyU Testi İle Karşılaştırılması.....	53
Tablo 4.8: Evli Bireylerin Sahip Oldukları Çocuk Sayısı ile Bireylerin Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruksal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	54
Tablo 4.9: Bireylerin Arkadaş İlişkilerinin Nasıl Olduğu ile Bireylerin Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruksal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	55
Tablo 4.10: Bireylerin Gelir Düzeyleriyle Bireylerin Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruksal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	56
Tablo 4.11: Bireylerin Oturduğu Evin Kendilerinin Olup Olmadığına Göre Grupların Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık	

Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann WhitneyU Testi İle Karşılaştırılması	57
Tablo 4.12: Bireylerin Evde Kaç Kişi Yaşadıklarıİle Bireylerin Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	58
Tablo 4.13: Bireylerin Yaşamlarının En Çok Nerede Geçtiğiİle Bireylerin Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	59
Tablo 4.14: BireylerinAlkol Tüketip Tüketmediğine Göre Grupların Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann WhitneyU Testi İle Karşılaştırılması	60
Tablo 4.15: BireylerinSigara Tüketip Tüketmediğine Göre Grupların Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann WhitneyU Testi İle Karşılaştırılması.....	61
Tablo 4.16: Bireylerin Kronik Bir Hastalığı Olup Olmadığına Göre Grupların Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann WhitneyU Testi İle Karşılaştırılması.....	62
Tablo 4.17: Bireylerin Psikolojik Yardım Alma Durumları İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	63
Tablo 4.18: Bireylerin Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumları İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	64
Tablo 4.19: Bireylerin Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	65
Tablo 4.20: Ait Olma İhtiyacının Yaşam Doyumu Üzerine Etkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Etkisi	66

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Araştırmanın Modeli.....	41
-----------------------------------	----



KISALTMALAR VE SİMGELER

- Akt.** : Aktaran
F : F değeri
N : Denek Sayısı
p : p Değeri
r : Korelasyon Değeri
Sd : Serbestlik Derecesi
SPSS : Statistical Package for Social Sciences
SO : Sıra Ortalaması
ST : Sıra Toplamı
% : Yüzde

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Bu araştırmanın temel konusu yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Ayrıca yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, meslek, gelir düzeyi, alkol-sigara kullanımı, kronik hastalık gibi sosyodemografik değişkenlerin etkisinin incelenmesi ve bu etkinin ne yönde olduğu araştırmanın konusuna dahil edilmiştir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın temel amacı yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Ait olma duygusu insanoğlunun tüm gelişim dönemlerinde farklı şekil ve boyutlarda kendini göstermiştir. Dolayısıyla temel ihtiyaçlarımızdan olan aidiyet ihtiyacı (Maslow, 1943) varoluşumuzun bir parçası durumundadır. Aynı zamanda aidiyetlerimiz, diğerlerinin bizi tanımasını ve genel yaşam çerçevemizi görebilmesi noktasında bir sosyo-kültürel kimlik işlevi görmektedir. Öyleki insanoğlu adeta aidiyetleriyle var olmaktadır. Aidiyetlerimiz sınırlarımızı ve tercihlerimizi belirleyen temel olgular olarak görülebilir. Bu bazen inanç, bazen dil, bazen de entelektüel boyutları kapsayabilmektedir. Bir insanı tanımaya çalışırken o kişinin aidiyetlerini sormuş oluruz. Bununla birlikte evliliklerde ve romantik ilişkilerde ait olma ihtiyacının ele alınması önem arz etmektedir. Bu çalışmada bekar bireylerin evlilere oranla daha yüksek oranda aidiyet ihtiyacı hissettiği sonucu da bunu desteklemektedir.

Aidiyet duygusu ile ilgili çalışmalar genellikle üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Ergenlik döneminin kimlik arayışı sürecinde bireyde ait olma ihtiyacına karşın aidiyete karşı olma ve aidiyetlerden kopuş meydana gelebilmektedir. Yetişkin döneminde bireyin aidiyetleri belirginleşmekte ve süreklilik arz eden bütünleşik bir yapıya dönüşmektedir. Kohut (1977), sosyal bağlılığı aidiyet duygusunun son basamağı olarak kavramsallaştırmakta ve sosyal bağlılık duygusunun ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinde önemli olduğunu vurgulamaktadır (Duru, 2008). Böylece ergenlik dönemindeki grup aidiyeti

yetişkinlik döneminde daha geniş bir toplumsal aidiyete ve sosyal bağlılığa dönüşmektedir. Bunun yanında bireyin aidiyeti çocukluk döneminden itibaren oyun grubu, arkadaş gurubu, romantik ilişkiler, evlilik, aile, siyasal grup, inançsal grup ve toplumun gelenek ve görenekleri gibi bağlılık süreçlerinde sorgulanmakta ve kişinin bu roller içindeki konumu bu aidiyetlerine bağlılığı oranında değerlendirilmektedir. Herhangi bir sosyal veya toplumsal yapıya dahil olma nedenlerimiz tamamıyla ait olma ihtiyacına bağlanmasa da o yapı içindeki devamlılığımız çoğunlukla aidiyet duygumuza bağlıdır denilebilir.

Bu çalışmada ait olma ihtiyacına ek olarak psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunun araştırılmasındaki amaçlardan biri de ait olma ihtiyacının genel yaşam doyumunu üzerindeki etkisini anlamak ve bu karşılıklı etkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü saptamaktır. Ait olma ihtiyacının direkt olarak yaşam doyumunu üzerindeki olumsuz etkisini dengelemede psikolojik dayanıklılığın düzeyi önemli görülmektedir.

İngilizcede "Resilience" kavramının karşılığı olarak Türkçede psikolojik dayanıklılık (Eminağaoğlu, 2006), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006), yılmazlık (Öğülmüş, 2000) ve psikolojik sağlamlık (Kararımak, 2007) kavramları kullanılmaktadır. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılığın genel itibariyle bireyin mücadele becerilerini ve çözüm arayışını kapsadığı söylenebilir. Rutter (2007) dayanıklılığı, bazı bireylerin olumsuz yaşantılarında yaşanan acıya rağmen iyi psikolojik sonuç olarak ifade etmektedir. Günümüzde iletişim kanallarının çoğalması ile birlikte gelen olumsuz duygular, maddi problemler, ailevi sorunlar vb. olumsuz yaşantıların veya travmatik yaşantıların etkisini en aza indirebilmek ve bu süreci kolay atlatabilmek adına psikolojik dayanıklılığın etkinliği önemlidir.

Bu çalışmanın yaşam doyumunu fizyolojik ihtiyaçlardan başlayarak bireyin kendini gerçekleştirmesine kadar olan birçok faktörü içine alan ve bir yönüyle insanın genel başa çıkma stratejilerinin sonuç vermesini de kapsayan bir kavramdır. Diener ve arkadaşları (1985) yaşam doyumunu bir bireyin kendisinin belirlediği yaşam standartlarına uygun bir biçimde bireyin tüm yaşamını olumlu görmesi olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda yaşam doyumunu geniş bir kavram olup aidiyet duygusu ve psikolojik dayanıklılığı da kapsamaktadır.

Tanımlar

Ait Olma İhtiyacı: Aidiyet arapça kökenli bir kelime olup Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından "ilişkinlik" olarak açıklanmıştır. Bu ilişkinlik durumu birey, grup, toplum, mekan, benlik, inanç, iş, statü ve cinsiyet gibi birçok farklı alanda ele alınabilmektedir. Maslow (1943), *İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisinde* ait olma ihtiyacını temel güdüler grubunda tanımlayarak doğuştan getirildiğini vurgulamıştır. Bu bağlamda ait olma ihtiyacının karşılanması insan gelişimi için önem arz etmektedir. Bu temel güdü karşılanmadığında birey sonraki basamaklara geçememektedir. Sevgi ve ait olma ihtiyacından yoksunluk çeşitli psikopatolojilere yol açabilmektedir.

Psikolojik Dayanıklılık: İngilizcede "Resilience" kavramının karşılığı olarak Türkçede psikolojik dayanıklılık (Eminağaoğlu, 2006), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006), yılmazlık (Öğülmüş, 2000) ve psikolojik sağlamlık (Kararımak, 2007) kavramları kullanılmaktadır. Kobasa (1979), Psikolojik dayanıklılığı stres verendurumlar ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı görevi gören önemli bir kişilik özelliği olarak açıklamıştır. Ramirez'e (2007) göre dayanıklılık sağlık sorunlarından, hayat şartlarındaki değişimden, depresyondan veya olumsuz durumlardan hızlı kurtulabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır.

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu kavramı ilk olarak 1961 yılında Neugarten, tarafından öne sürülen bir kavram olup daha sonra pek çok araştırmaya konu olmuştur. Yaşam doyumunun temelini aslında başlı başına "*doyum*" kavramı oluşturur. Doyum, kişide var olan isteklerin, beklentilerin, gereksinimlerin ve dileklerin karşılanmış olması durumudur. "*yaşam doyumunu*" ise, kişinin sahip olduklarıyla sahip olmak istediklerinin karşılaştırılması sonucu ortaya çıkan farkın boyutuna ilişkin değişiklik gösteren bir kavramdır (Karabulut ve Özer, 2003).

BÖLÜM I

AİT OLMA İHTİYACI

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Ait Olma İhtiyacı

Ait olma ihtiyacı çok boyutlu bir kavramdır ve yaşamın her alanında kendini gösterebilmektedir. Aidiyet arapça kökenli bir kelime olup Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından "ilişkinlik" olarak açıklanmıştır.

Bu ilişkinlik durumu birey, grup, toplum, mekan, benlik, inanç, iş, statü ve cinsiyet gibi birçok farklı alanda ele alınabilmektedir. Bu ilişkinlik anlamındaki aidiyet ihtiyacı, bireyin insan olmak uğruna doğayla sürdürdüğü beraberliğinden kopmuş olması gerçeğinden kaynaklanmaktadır (Ersanlı ve Koçyiğit, 2013).

Benlikle ilişkili bir yapı ve bireylerarası ilişkilerin temel bir bileşeni olarak aidiyet, kişinin kendini içinde bulunduğu çevrenin anlamlı, değerli ve önemli bir parçası olarak algılaması olarak tanımlanabilir (Duru, 2015). Maslow (1943) 'a göre bireylerde fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları tam olarak karşılandığında sevgi, şefkat ve aidiyet ihtiyacı bir bütün olarak ortaya çıkacak ve bu yeni merkez ile döngü kendini tekrar edecektir. Bu bakımdan ait olma ihtiyacının temel ihtiyaçların devamında ortaya çıkan önemli bir basamak olduğu söylenebilir.

Ait olma ihtiyacı yalnızca kişiler arası ilişkiler yoluyla değil bir gruba dahil olmayla da tatmin edilebilmektedir. Hornsey ve Jetten (2004)'e göre insanlar güçlü grup bağları oluşturmada oldukça hızlıdır, ve bazen geçici bir şekilde deneyimlenen sosyal gurup bütünlüğünü korumak için yoğun bir çaba gösterebilmektedirler.

Durkheim'ın (1966) ortaya koyduğu toplumsal entegrasyon kuramının temelini bireyin grup yaşamına ait olması oluşturmaktadır. Bir sosyal grubun düşüncesine ve değerlerine aidiyet beslemek kişiye amaç duygusu sağlamakla birlikte onu kişisel sıkıntılarından uzaklaştırarak yaşamı daha anlamlı hale getirmektedir. İnançsal açıdan bakıldığında ise Durkheim bir dine aidiyeti, dini inançları ve uygulamaları dini bütünleşmenin önemli bir ölçüsü olarak görmüştür. Ona göre bir dine aidiyet ve o dini uygulamalara bağlılık bireyde ne kadar güçlüyse sayıca çok ise bireyin aidiyet duygusu ve toplumla bütünleşmesi o kadar güçlü

olmaktadır. Bunun yanında intihar ihtimali o kadar azalmaktadır. Bununla birlikte, ait olma duygusundan yoksunluk ile intihar arasındaki ilişkiyi vurgulayan Durkheim (1992), bireyin genel toplumsal birimle yeterince bütünleşmediği toplumlarda, yapılarda veya gruplarda intihar eğiliminin daha fazla olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bu bütünleşme eksikliği bireyler arasında boşluk ve anlamsızlık duygusuna yol açmaktadır (Ersanlı ve Koçyiğit, 2013).

İnsanların ihtiyaçlarını nasıl ifade ettikleri ve doydurduklarındaki bireysel ve kültürel çeşitlilik kadar bu ihtiyacın yoğunluğunda ve şiddetinde de kişiye göre farklılıkların olması beklenmektedir. Fakat buna rağmen ait olma ihtiyacı tüm kültürlerle ait insanlarda yaklaşık olarak aynı seviyede bulunmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995).

Ait olma gerçek anlamda temel bir ihtiyaçtır ve aidiyet kaybına yönelik önleyici müdahaleler, bazı patoloji türlerinin oluşumunda engelleyici bir role sahiptir. Öyleki, sosyal açıdan yoksun insanlarda uyumsuzluk, stres, sağlık sorunları ve davranışsal bazı psikopatolojik işaretler görülür (Baumeister ve Leary, 1995).

Aidiyet kişilerarası ilişkilerle doyurulabilen bir gereksinimdir ve insanlar farklı düzeylerde aidiyet ihtiyacı hissederler. Bazı insanlar bu ihtiyacı giderebilmek için daha fazla sosyal bağa, ilgiye veya sevgiye ihtiyaç duyarken bazıları daha az ihtiyaç hissetmektedir. Aynı şekilde bu ilgi, sevgi ve sosyal bağ kurma ihtiyacını bazı insanlar çok sık bir şekilde doyurmaya çalışırken bazıları daha az sosyal temasa girebilmektedir. Yani yoğunluk ve sıklık olarak bireysel farklılıklar gözlenebilmektedir (Duru, 2015).

Birçok düşünür insanlık tarihi boyunca bir grubun üyesi olmanın farklı tehditlerden korunmanın yanı sıra ölüm ve yaşam arasındaki fark anlamına geldiğine katılır. Bunun yanında son zamanda nörobilim alanında yapılan araştırmalarda fiziksel olarak hayatta kalmanın bir ölçütünün de başarılı sosyal bağlara dayandığı vurgulanmaktadır. Örneğin, insanın son reddedilme tecrübelerini hatırlaması beynin yalnızca duygusal acıyla değil fiziksel acıyla da bağlantılı olan bölümlerini aktive eder (Kross ve Ark., 2011).

Görünüşe bakılırsa biz insanlar sosyal anlamda bir gruba katılmaya veya reddedilmeye hazır haldeyiz ve aynı zamanda biyolojik olarak da fiziksel acıdan kaçınmaya veya acıya dayanmaya hazır oluruz (Greenwood, Long & Dal Cin, 2013).

Bir bütün olarak ele alındığında sosyal dışlanmayla ilgili olan literatür, aidiyet eksikliğinin güçlü negatif sonuçlar doğurduğunu açıklar (Leary, 1999).

Aidiyet duygusunun kendini gerçekleştirme ve dolayısıyla olumlu benlik saygısı oluşturmaya etkisi olduğu bilinmektedir. Düşük benlik saygısı depresyon, kaygı ve uyumsuzlukla ilgili iken yüksek benlik saygısı kişiyi strese ve diğer olumsuz duygulara karşı koruyarak kişisel uyumu ve pozitif duyguları artırıcı bir etki gösterir (Leary ve Ark., 1995).

Ait olma ihtiyacının sosyal işleyişteki etkisini incelemenin bir yolu da sosyal kaygı ve sosyal anhedoni gibi sosyal sapmaları çalışmaktır. Sosyal anksiyete ve sosyal anhedoni; sosyal ilgisizlik, geri çekilme, sosyal iletişimden zevk alınamaması gibi durumların yanı sıra ait olma ihtiyacının var olduğu fakat engellenmiş olduğu durumlarda da ortaya çıkar (Brown ve Ark., 2007).

Ait olma ihtiyacı çocukluk ve ergenlik döneminin önemli bir parçasıdır. Bu ihtiyaç hamileliğin başlarında çocuğun anne-babasıyla ilk iletişiminde başlar. Ebeveyn ve çocuk arasında oluşmuş bu bağın devamında çocukta ve bakıcı arasında temel güven gelişir. Bu güven duygusu daha sonraki yaşlarda genişleyen çevreyle birlikte sosyal iletişimin gelişimine temel oluşturur. Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde bir grubun parçası olma ihtiyacı bireyi güçlü hissettirip aynı zamanda ona sığınak ve duygusal destek sağlar (Agbaria, Ronen & Hamama, 2012).

İnsan yalnızca sosyal bir varlık değil aynı zamanda kültürel bir varlıktır. Kültür sosyal olmanın gelişmiş bir yoludur ve ağırlıklı olarak iletişime, bilgiye, emeğe ve diğer özelliklere dayanırken diğer yandan önemli ölçüde etkileşimli sosyal gruba dayanır (Baumeister ve Ark., 2007).

Diğer sosyal canlılar gibi insanlar da güçlü bir ait olma ihtiyacına sahiptirler. Bu yüzden sosyal ret ve yalnızlığa maruz kalınması durumunda üreme, çoğalma ve hayatta kalma gibi temel güdüler yerine getirilemez. Bu sebeple ait olma ihtiyacının karşılanmasına engel teşkil eden bir faktör olarak sosyal reddedilme, insanoğlunun birçok aktivitesinin işlevsel amacını yok sayarak insan ruhuna darbe vurur (Baumeister ve Ark., 2007). Özellikle sosyal eksiklik ile insanlar daha güvende hissetmek ve diğer insanların kabulü için arayışta olurlar. Kişilerarası ilişkilerde yüksek ilgi seviyesi ait olma yönelimiyle bağlantılıdır. Fakat çoğu zaman bireyler bu ait olma yönelimini doğru yönde geliştirmek ve olgunlaştırmaktan ziyade reddedilme

korkusu ve güvenlik ihtiyacını yatıştırma amacı gütmektedir (Lavigne, Vallerand&Crevier-Braud, 2001).

Diğerlerinin kabulüne olan yoğun istek kadar yüksek yalnızlık seviyesi, popülerliği arama, başkalarının dikkatini çekme isteği ve düşük benlik saygısı gibi sosyal yetersizlikler de ait olma isteği ile ilgili görülmektedir. Bununla beraber sosyal anksiyete, güvensizlik ve yüksek düzeylerde güven ihtiyacıyla da karşılaşılacaktır (Lavigne, Vallerand&Crevier-Braud, 2001).

Fromm (2001), insanın itaat etmeye eğilim duyduğunu, itaat etmemenin insan için zor ve güç olduğunu ifade etmektedir. İtaat ettiği sürece kendini korunaklı ve güvende hisseder. Kişi itaat ettiği kurum, grup ya da kültürün bir parçası haline gelir ve bu aidiyet duygusu ona güçlü hissettirir. Ortak değerlerle kurulmuş olan bir yapının parçası olmak güven ve birlik duygusu yaratır. Freedman ve arkadaşları (2003) ise , kişinin gruba güven duyması ve o grubun kendisinin sahip olmadığı yaşam bilgi ve avantajlara sahip olduğu düşüncesi arttıkça da gruba dahil olma ve uyum gösterme eğiliminin artacağını savunmaktadır (Akt: Alptekin, 2011).

Baumeister ve Leary'e göre (1995) ait olma temel bir ihtiyaçtır ve ;

- a- Tüm zorlayıcı şartlarda bile kendisini gösterir,
- b- Duygusal etkiye sahiptir,
- c- Bilişsel bir süreçtir,
- d- Karşılanmadığında sağlık, uyum gibi alanlarda sorun oluşabilir,
- e- Tatmine yönelik odaklı davranışsal mekanizmalar devreye girer,
- f- Tüm insanlarda görülür,
- g- Diğer ihtiyaçlardan türememiştir,
- h- Davranışları çok geniş bir yelpazede etkiler,
- ı- Aniden oluşan psikolojik süreçlerin ötesinde etkiye sahiptir (Akt; Karaman, 2013).

1.1.1. Ait Olma İhtiyacı ve Göç

Göç, sadece maddesel bir yer değiştirme değil, aynı zamanda sosyo-kültürel anlamda farklı bir toplumda yaşama deneyimidir. Bu deneyimden kaynaklanan ait olma ihtiyacının karşılanamaması durumu ise pek çok sosyal ve

psikolojik problemi de beraberinde getirmektedir (Tufan ve Yıldız, 1993; Akt: Alptekin, 2011).

Aidiyet kavramı göç eden bireylerde veya ailelerde öne çıkan önemli bir kavramdır. Göç ve aidiyet ilişkisinde temel yapı taşları *anlam, egemenlik alanı ve mahremiyet* olgularıdır. Bu üç kavram kimliğe ve bir yere ait olmaya en çok etki eden kavramlardır. *Anlam*, çevreden insana gelen sözlü olmayan iletişim aracıdır. Bunlar o çevrede bulunan görüntü, renk, eşyalar, kişiler, doğa, konum gibi kişide aidiyet hissi oluşturan araçlardır. Bir insan, bulunduğu çevrede bir *egemenlik alanı*(kişi, grup ve toplum) oluşturamıyorsa oraya dair güven ve aidiyet duygusu geliştiremez. Aynı zamanda *mahremiyet* ve egemenlik alanı arasında çok sıkı bir bağlantı bulunmaktadır. Egemenlik alanını oluşturamayan insanlar mahremiyet alanlarını da kuramazlar ve yaşadıkları yerde rahatlık hissedemezler. Yani bir çevre/mekan kendimiz için güvenli değilse mahremiyet duygusu da elde edilmemiş olur (İlgin ve Hacıhasanoğlu, 2006). Yani, göç sonrası ait olma duygusundan yoksunluk ve ait olma ihtiyacının karşılanamamış olması kişilerde ve gruplarda bir çok olumsuz duyguyu da beraberinde getirebilmektedir (İlgin ve Hacıhasanoğlu, 2006).

İnsanlık tarihi boyunca belirli bir köke ait olma ve oradan alınan gelenek ve görenekleri içeren mirası sonraki nesillere aktarma isteği bilinen bir gerçektir. Fromm'a göre insan kendi ilişkilerini kurmakla mükelleftir ve bu ilişkilerin en güçlüsü insanların birbirine duyduğu aidiyet ile sonuçlananlardır. Çünkü temel insani bağlar kişinin güvende hissetmesini sağlamaktadır. Bir kökene ait olma ihtiyacı ise insanın kökenlerini aramasını ve dünya insanlığının bir parçası olarak bir yere ait olduğunu hissetmeyi istemesini vurgulamaktadır. Öyle ki insan, yaşamı boyunca genetik ve kültürel bir mirası aktarmak ve kalıcılık duygusunu korumak için toplumsal ve kültürel bir kökene ait olma ihtiyacı hissetmektedir. Kişi çocukluğunda anneye aidiyet hissederken, büyüme sürecinde annenin kapsamı dışına çıkıp çevresi ile aktif ve yaratıcı şekilde ilişkiye girerek ve insanlarla dostça duygular yaşayarak bu ihtiyacı karşılamaktadır (Geçtan, 2002; Feist, 1990; Yazgan-Ğnanç & Yerlikaya, 2012; Akt: Ersanlı & Koçyiğit, 2013).

Aidiyet duygusunu değerlendirirken etnik kimlik konusundaki anlayış ve açılımın önemi büyüktür. Bu anlamda diğer gruplara karşı yapılan etnik yaftalama

gruplar içerisinde aidiyet duygusunu hep sıcak tutan bir potansiyel taşımaktadır. Etnik kimlik, aynı zamanda belirli bir topluluğun fertlerinin kendilerini, diğer topluluk üyelerinden ayıran ya da farklı yanları gösteren bir aidiyet duygusudur. Bu duygu, kişilerde belli bir "biz" duygusu yaratmakta ve dışarıda kalan "onlar"a göre birçok farklı yönlerini ön plana çıkartarak grubu kendi içlerinde birleştirmektedir (Bilgin, 1999; Akt: Alptekin, 2011). Etnisite kavramı, bireylerin zamanla bir etnik kimliğe ait olmayı fazlasıyla ön plana çıkarmaları ve buna önem atfederken ısrarcı ve katı davranmaları sebebiyle özel bir konuma sahiptir. Irkçı düşünce yapısı, bireylerdeki etnik farklılıklara abartılı bir şekilde anlam yüklemesi ve kişiyi karakter veya davranıştan ayrı tutarak bireyi salt etnik bir gruba indirgemeyi kapsar; birey bir örnek parça veya bir etnik kimliğin temsilcisidir. Bu bağlamda bir etnik kimliğe aidiyet, kişilerin sosyal çevre tarafından kabul edilmeme durumuna yol açabilmektedir (Fontette, 1991; Somersan, 2004; Bilgin, 1999; Akt: Alptekin, 2011).

1.1.2. Ait Olma İhtiyacı ve İnanç

Her din, öncelikle tek bir toplum içinde ortaya çıkmakta ve zamanla gelişmektedir. İnsanlık tarihinin başlangıcından itibaren bilinen bütün topluluklarda bir din olgusuna rastlanmaktadır. Aynı zamanda sosyal bir olgu olması nedeniyle, tüm inanışlarda içinde bulunduğu şartların getirdiği birçok sorunla karşılaşmıştır. Çünkü, dinin objektifleşip sosyalleştirici araç olması, bir topluma mal olması, bir cemaati ortaya çıkarması, dini olayların belli ölçülerde ve karşılıklı olarak öteki sosyal kurumsal ve kavramsal yapılara, coğrafi faktörlere ve çeşitli değişkenlere bağlı bulunduğunu göstermektedir. Bu da bizi, din ve toplum ilişkilerine götürmektedir (Keskin, 2014).

Dünya üzerinde yaşanan başta semavi ve sonrasında batıl dinler, inananların saygı duyduğu toplumsal yaşamın olağanüstü yönlerini ifade eden "kutsal"ı temsil eden dini sembollere ve davranışlara sahiptir. Bunlar kutsal sözcükler, resimler, yemekler, ibadetler, kurbanlar ve yerler şeklinde olabilmektedir. Bununla birlikte birçok din, genel bir evren ve yaratılış teorisi sunar (Bozkurt, 2006; Akt: Alptekin, 2011). İbadetleriyle, sembolleriyle, ritüelleriyle ve teorileriyle dine aidiyet bu bakımdan kişilerin yaşamlarına şekil veren bir önem arz etmektedir. Dinin ikinci

görevi ise, dinin bireyler arasında birleşme ve dayanışma sağlamasıdır (Özkalp, 1995; Akt: Alptekin, 2011).

Dini aidiyet ve dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi Pargament (2005) şu şekilde özetlemiştir:

a. Dini aidiyet, kişinin zorluklarla başa çıkma mekanizmasının bir parçası olabilir. Nitekim insanların hayatındaki birçok dönüm noktasının temelinde dini usuller devreye girmekte ve değişen durumların anlaşılıp kabullenilmesinde dini başa çıkma devreye girmektedir.

b. Dini aidiyet, kişinin başa çıkma sürecinde o dine mensup olanlara yardımcı olabilir. Yaşanan farklı zorluklarla ve travmatik durumla başa çıkma sürecinde kişinin dinsel aidiyeti ona ruhsal bir koranak sağlamak ve çeşitli telkin yollarıyla isyanı azaltarak kabulleniş oluşturmaktadır.

c. Dini aidiyet, kişinin başa çıkma sürecinde bir sonuç olabilir. İnsanların başından geçen beklenmedik acı olaylar, hastalıklar, travmalar, kişisel ve toplumsal buhranlar onları Yaratıcıya ve dini emir ve yasaklara uyulmasına yönlendirebilmektedir (Pargament, 2005; Akt: Yılmaz, 2013). Aynı şekilde ruh sağlığı açısından belli bir dine aidiyetin çok önemli olduğunu vurgulayan Armaner (1973), dine bağlanmanın getirdiği manevi değerler sayesinde kişinin ruhsal sıkıntılardan, yanlış tercihler yapmaktan ve memnuniyetsizlikten korunabileceğini vurgulamaktadır (Akt: Yılmaz, 2013).

Fowler ve Dell (2006) ise inancı, dini sistemden ayırarak kişisel bir nitelik olarak değerlendirmiş ve bir inanca aidiyet duygusunun yararlarına vurgu yaparak inancın özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

a. İnanç, bireylerin yaşamlarına tutarlı ve doğrusal bir yön verir.

b. Diğer insanlarla ortak paydada buluşturarak grup içerisinde güven ve samimiyet zemini oluşturur.

c. Kişilerin genel karakter yapılarıyla toplumla kurdukları ilişkileri bir üst sisteme bağlanmışlık duygusuyla pekiştirir.

d. Bireyleri en üst hedeflere bağlayarak yaşamın içindeki stres, korku ve yalnızlık gibi duygularla yüzleşerek mücadele edebilmelerini sağlar (Fowler & Dell, 2006; Akt: Ulu, 2013).

Bunun yanında Dykstra (1986) ise, Fowler'in teorisi üzerine çalışma yürütmüşve aidiyet temelinde inancın yedi temel özelliğinden bahsetmiştir. Bu bağlamda özetle;

- a. İnanç, bir sahip olma durumu değilbir var olma biçimidir.
- b. İnanç, iletişim sayesinde oluşan bir aktivitedir.
- c. Bu iletişimlerin en önemli iki yönü, güven ve aidiyettir. İnsan güvene veait olmaya bağlı ilişkiler geliştirmelidir. Aksi halde manevi, psikolojik ve hatta fiziksel açıdan ölür. Bunların tamamı insana değer katan özelliklerdir.
- d. İnanç, somut varlıkları da gerektirir. İnanırken insan, bazı şeylere güvenirve aidiyet hisseder.
- e. İnançta, insanlar belli bir yaratıcıya inanabildiği farklı değer oluşumlarına da inanabilmektedir. Bunun yanında kişinin inanç duyduğu yüce değerler ile ilişki bulunmuş kişilerin ve grupların arasında bağlantı olması beklenmektedir.
- f. Oluşan güven ve aidiyet ilişkileri sayesinde insanların hem somut hem de soyut “dünyası” şekillenir, anlamlandırma meydana gelir ve kişilik oluşumunda ilerleme sağlanır. İnsanda anlama, anlamlandırma ve kişiliğine değer katma isteği olmazsa olmaz bir güdüdür.
- g. İnanca dair önemli bir misyon da dünya yaşamını şekillendirme, anlama, anlamlandırma, özü bilme ve gerçeğe ulaşma eylemidir (Akt: Ulu, 2013).

1.1.3. Ait Olma İhtiyacı ve Bağlanma

Bağlanma kuramı, önceden bebeklik ve çocukluk dönemlerine ve bu dönemdeki temel bakım veren ile çocuk arasındaki ilişkiye odaklanırken, günümüzde

yetişkinlerin özellikle ait olma temelinde sosyal ve romantik ilişkilerinde yaşadıkları duygusal bilişsel ve davranışsal özellikleri anlamak için de kullanılan bir model durumuna gelmiştir (Bowlby, 1988; Akt: Uytun, Öztop & Eşel, 2013).

İnsanın doğumdan itibaren bakım ihtiyacı ile aile bireylerindeki bağıllık ve aile birliğindeki devamlılık önem kazanmaktadır. Ailedeki güvenli bağlanma ve aidiyet duygusu ile bireyler, zorlu yaşam olaylarına karşı dayanıklılık kazanıp bunlarla mücadele etme yeteneğine kavuşur. Yapılan çalışmalar aidiyet duygusunun bireyin hem psikolojik hem de sosyal işlevselliği ile ilişkili olduğunu ve aidiyet duygusunun yüksek olmasının bireyin işlevselliğini arttırdığını göstermektedir (Hagerty, Williams, Coyne ve Early, 1996; Akt:).

Aidiyet duygusunun getirdiği sevgi, saygı, önemsenme ve bağlanma ihtiyaçları bireyin psikolojik sağlığı için önemli bir yer teşkil ederken, aidiyet duygusunun eksikliği; reddedilmişlik, soyutlanmışlık ve yabancılaşma duygularını artırarak, bireyin psikolojik iyilik halini olumsuz olarak etkileyebilmekte, bireyin davranış ve uyum sorunları yaşamasına neden olabilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Akt: Duru, 2015). Görüldüğü gibi alan yazında bağlanma ile ait olma duygusu aynı kapsamda ele alınarak her iki kavramın da azlık ve çokluk düzeylerine göre bireyde yarattığı olumlu ve olumsuz duygular ortak bir paydada birleşebilmektedir.

Bowlby'ye (1973) göre, bebek ile ebeveyn ilişkilerinde ilk yaşantıların izleri 'içsel çalışan modeller' aracılığıyla sonraki yaşantılara aktarılmaktadır. Kısaca bu içsel modeller; çocuğun ihtiyaçlarına yönelik gerekli ilgi, sevgi ve müdahalelerin zamanında yerine getirilmesi çocukta olumlu duygular geliştirerek "değerli ben ↔ güvenilir o" şeklinde bir temsil oluşmasını sağlar. Aksi bir durum olarak çocuğun ihtiyaçlarına kayıtsız kalındığında çocukta değersizlik duyguları oluşur ve çocuk "değersiz ben ↔ güvenilmez o" şeklinde bir iç temsil gelişir. Bu modeller bireyin hayat boyu ilişkilerini belirleyici rol üstlenmektedir. Çocukluk döneminde oluşan bu bilişsel şemalar bireyin ileriki yaşamında kendisine ve diğerlerine ilişkin algılarını, aidiyet duygularını, inançlarını, kişilerarası ilişkilerini, beklentilerini ve tutumlarını şekillendirmektedir (Morsümbül ve Çok, 2011; Çapan, 2009; Akt: Yıldız, 2012).

1.1.4. Ait Olma İhtiyacı ve Yalnızlık

Ait olma ihtiyacı ve bu ihtiyacın giderilmesine yönelik çaba kişinin yalnızlık, sosyal izolasyon ve yabancılaşma duygusuna kapılmasını engelleyici yönde

koruyucu bir işlev görmektedir. Aynı zamanda yalnızlıkla ilgili yapılan tanımlamalar kişide bir gruba, inanca veya sosyal ilişkilere ait olma ihtiyacının karşılanamaması durumunda ortaya çıkan boşluk, tek başlılık ve en önemlisi yabancılaşma hissi çevresinde yoğunlaşmaktadır (Peplau ve Perlman, 1982; Younger, 1995; Frager, 1996; Akt: Yaşar, 2007).

Yalnızlık, çeşitli faktörlere göre farklı isimlerle tanımlanır. Yalnızlık duygusunun farklı aralıklarla ve kısa süreli yaşanmasına *geçici yalnızlık*, yalnızlık duygusunun süreklilik göstermesi haline ise *kronik yalnızlık* denilmektedir. Yine, *Derinyalnızlık*, depresyonla birlikte ilerleyen bir durumken *sosyal ya da ilişkisel yalnızlık* bireyinyaşadığı topluma ve gruba yabancılaşması durumunu kapsar. *Duygusal yalnızlık*, kişinin sosyal ve duygusal yakınlık kurabileceği insanlardan yoksun *ikengizli yalnızlık*, kişinin dışarı yansıtmadığı içsel üzüntüleriyle baş başa kalması durumunu ifade eder (Young, 1982; Akt: Yaşar, 2007).

Diğer kişilerle yaşanan ilişkilerde yaşanan hayal kırıklıklarının yalnızlığın yaşanmasında büyük payı bulunmaktadır. Bu bağlamda, kişiler genellikle aynı hayal kırıklıklarını ve umutsuzlukları tekrar yaşamamak adına sosyal ilişkilerden uzak durabilmektedirler. Yaşanan bu güvensiz ve kuşkucu iletişim ortamında kişi etrafına dikenli bir ağ örerek içlerine kapanmakta ve benliklerini koruma altına almaya çalışmaktadırlar (Yaşar, 2007).

Yalnızlık ve aidiyet eksikliği yaşayan bireylerin geldikleri son durum onlarda değersizlik duygusu, reddedilmişlik, umutsuzluk, yetersizlik ve hayal kırıklığı gibi duygular oluşturur ve bu duygular arttıkça kişi daha da yalnızlaşır (Yaşar, 2007). Yani olumsuz duygu, düşünce ve kararlardan sonra kişi yalnızlığa itilir ve yalnızlık süresi uzadıkça bu duygular daha kalıcı hale gelir. Bununla birlikte çevreden uzaklaşan bireyler zamanla diğer insanlara karşı güven duygusunu yitirerek onlara karşı mesafeli ve umursamaz tavırlar sergileyebilirler (Yaşar, 2007). İşte bu noktada yalnızlık tüm özelliklerinden dolayı kişide ait olma duygusunun erimesine, benlik değerinin düşmesine, depresyon ve diğer ruhsal problemlerin yaşanmasına yol açabilir.

Yalnızlığın bir ileri hali ise yapayalnızlıktır. Yapayalnız birey, geleceğinden endişe duyar, kendisini affetmez ve geçmişte yaşadığı tüm sıkıntılı ruh halleri ve örselenmeleri davranışlarına yansır. Geçmişte yapılan hatalar ve yaşanan acılardan

genelde kendisini suçlar. Bu suçlayıcı muhasebe kişinin benliğinde derin etkiler bırakarak onu depresif duygu-durumlar içinde kıvrandırır.Yoğun kuşku ve güvensizlik durumu burada da kendini gösterir. Bunun neticesinde başkalarıyla ilişkilerini koparır (Yahyaoğlu, 2007; Akt: Karaca, 2011). Yapayalnızlıkta, ilişki kurulacak bireylerin olmayışıyla birlikte bireyin ilişki kurma değerinde olduğunu düşündüğü kimselerin olmayışı da etkindir (Karaca, 2011).

İnsanlar hep topluluklar halinde yaşamışlardır. Bu nedenle, ait olma duygusu kişinin hücrelerine kadar işlemiştir. Yalnız biri için yaşam, çekilmez ve bayağıdır. Yalnızlık, gerçekleşmeyen sosyal ve duygusal beklentiler sonucunda oluşan bir aidiyetsizlik ve anlamsızlık duygusu şeklinde hissedilebilir. Bu durumda yalnızlık, bireylerin katlanmak durumunda kaldıkları karamsarlık verahatsızlık yaratan yabancılaştırıcı bir bölünmüşlük duygusudur. Patolojik bir yalnızlık, sarsıcı ve korkunç bir deneyimdir (Yaşar, 2007).

1.1.5. Ait Olma ihtiyacı İle İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar

Aidiyet kavramı ile ilgili yapılan önemli çalışmalardan biri, Baumeister ve Leary'nin 1995 yılında insan ilişkilerinde temel insani bir motivasyon olarak ait olma ihtiyacının incelendiği çalışmadır. Baumeister ve Leary (1995), temel ihtiyaçlardan yola çıkarak, aidiyetin kişiler arası ilişkilerin oluşturulmasında, devam ettirilmesinde ve kaliteli hale getirilmesinde tüm dünyada var olan bir istek olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre, aidiyet ihtiyacı temel, güçlü, oldukça yaygın ve evrensel bir insan güdüsüdür ve yüksek derecede psikolojik doyum sağlamaktadır(Akt: Alptekin, 2011).

Akdoğan ve Köksal (2014) tarafından farklı işletmelerde çalışan 512 çalışan üzerinde yapılan çalışmadaaidiyet algısının örgütsel vatandaşlık davranışı üzerindeki etkisi ve yöneticiye güvenin aracılık rolü araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, aidiyet algısının, yöneticiye güveni ve örgütsel vatandaşlık davranışı boyutlarını pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Bunun yanında, yöneticiye güvenin örgütsel vatandaşlık davranışı boyutlarını pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir. Bunun yanında, aidiyet algısının örgütsel vatandaşlık davranışı boyutları üzerindeki etkisindeyöneticiye güvenin kısmen aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir.

Sarı (2013) tarafından farklı sosyo-ekonomik düzeyde olan ve farklı eğitim kademelerinde eğitim gören 274 lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada

öğrencilerin okula aidiyet oranları çok yüksek olmamakla birlikte ortalamanın üzerinde bulunmuştur. Bunun yanında kız öğrenciler erkek öğrencilere oranla aidiyet ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gebauer ve Maio (2012) tarafından ait olma ihtiyacının Tanrıya inanma üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda üç farklı grup üzerinde ve toplamda 297 üniversite öğrencisi üzerinde çalışmalar yürütülmüştür. İlk çalışmada öğrencilere Tanrının varlığına kanıt öne süren ve Tanrının varlığını reddeden gerçekte yayımlanmamış astrofizik makaleleri okutulmuştur. Tanrının varlığını doğuştan kabul ettiklerini kabul edecek olurlarsa okunan makalelerin Tanrıya inç ve aidiyet duygularını arttırdığını, fakat doğuştan Tanrıya inanmadıklarını kabul ettiklerinde ise o makalelerin kendilerini daha fazla inançsız yapacağını bildirmişlerdir. Bununla birlikte ait olma ihtiyacı ile Tanrıya inanma arasında pozitif ilişki tespit edilerek ait olma ihtiyacının Tanrıya olan inancı tetiklediği bulgulanmıştır.

Begen ve Turner-Cobb (2011) tarafından erken ergenlik dönemindeki 159 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada ait olma ihtiyacı ve özsaygının ergenlik dönemindeki akut fiziksel sağlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre ait olma ihtiyacındaki yükseliş, daha iyi bir duygulanımla birlikte daha az fiziksel şikayetlerle bağlantılı bulunmuştur.

BÖLÜM II

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE YAŞAM DOYUMU

2.1. Psikolojik Dayanıklılık

İngilizcede "Resilience" kavramının karşılığı olarak Türkçede psikolojik dayanıklılık (Eminağaoğlu, 2006), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006), yılmazlık (Öğülmüş, 2000) ve psikolojik sağlık (Kararımak, 2007) kavramları kullanılmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık anlamında da kullanılan kendini toparlama gücü kavramının ilk çıkış noktası Amerika'dır. Bu kavram 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren bazı yazı türlerinde kullanılmıştır. Horatio Alger'in eserlerinde dezavantajlı, fakir ve sokakta yaşayan kişilerinsağlam iradeleri ve disiplinli çalışmalarına iyi yaşam arkadaşlarının da eklenmesiyle zorlukların üstesinden gelebilmelerinden bahsedilmiştir. 1950'lerden sonra ise alkol bağımlısı ve istismarcı bir aileye mensup olma veya ağır bir hastalığa yakalanmış olma gibi zor durumların üstesinden gelerek,duygusal veya sosyal aksaklık göstermeyenleri anlatmak için "ayakta kalanlar" (survivor) kavramı kullanılmıştır. 1960'lardan sonra ise yapılan çalışmalarda "kendini toparlama gücü" veya "psikolojik dayanıklılık" kavramları bu özelliklere sahip bireyleri tanımlamak için kullanılmıştır (Tarter ve Vanyukov, 1999; Akt: Terzi, 2006).

Psikolojik dayanıklılık kavramı 14. yüzyılda temeli atılan stres kavramıyla ilişkili görülmüştür. Günümüzde stres faktörü ve strese dayanma gücü üzerine yapılan çalışmalara 17. yüzyılda yaşamış olan fizikçi Robert Hooke ışık tutmuştur denilebilir (Lazarus, 1993). Robert Hooke, insanoğlunun yaptığı binaların, köprülerin ve diğer yapıların üzerlerindeki ağırlıkları taşıyabilmesi ve doğal felaketlerden etkilenmemesi gerektiği üzerinde durmuştur. Günümüzde stres üzerine yapılan çalışmalarda stres, yapıya uygulanan yükün tahrip ettiği alana benzetilmektedir. Dışarıdan veya içeriden maruz kalınan ağırlığın yapıya ne derece etkide bulunduğu yapının sağlık derecesine bağlanmıştır (Lazarus, 1993). Bunun yanında baskı altında hangi metallerin daha dayanıklı olabildiğine ilişkin çalışmalar yapan fizikçi Robert Hooke, "elastik gerilme veya deformasyon" kavramına dikkatleri çekmiştir.Bu yasa çerçevesinde dövülmüş ve dövülmemiş metallerin dışarıdan

uygulanan bir kuvvete farklı tepkiler verdiği bulunmuştur. Buna göre dövülmüş bir demire dışarıdan uygulanan bir kuvvet sonucunda demirin kırılmadığı, esneyip tekrar aynı şekline döndüğü ve kendini toparlayabildiği görülmüştür. Isıl işleminden geçirilmemiş ve dövülmemiş demirin uygulanan aynı kuvvete karşı koyamadığı ve kırıldığı görülmüştür (Lazarus, 1993). Stres kavramı 1. Dünya harbi sularında savaş şoku, 2. Dünya harbi sularında ve sonrasında ise savaş bunalımı ve savaş nevrozu gibi kavramlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Devamında travma sonrası stres bozukluğu davranışları insanların evlerinde, işlerinde, okullarında ve sosyal iletişimlerinde kendisini göstermiştir (Lazarus, 1993). Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık da stres verici durum karşısında bireyin mücadele gücü olarak yorumlanmış ve yaygınlık kazanmıştır..

Kobasa (1979), Psikolojik dayanıklılığı stres verendurumlar ile karşılaştığında bir direnç kaynağı görevi gören önemli bir kişilik özelliği olarak açıklamıştır. Ramirez'e (2007) göre dayanıklılık sağlık sorunlarından, hayat şartlarındaki değişimden, depresyondan veya olumsuz durumlardan hızlı kurtulabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bunun yanında stresli durumlara incinmeye ve gerilime karşı kişinin elastikiyet göstererek kolayca toparlanmasından bahseder. Bu bağlamda stres faktörlerine dayanıklılık gösterebilen bireylerde belli başlı bazı tutumlar vardır. Bunlar bireyin değişime açık olması, yaptığı iş her ne olursa olsun o işe odaklanması ve çevresinde olup biten olaylar üzerinde denetiminin olduğuna inanmasıdır (Kobasa, 1979). Bu kavramın önemli bir beceri ve psikolojik bir avantaj olmasının yanı sıra fiziksel ve ruhsal sağlığı geliştiren ve olumsuz durumlara karşılaştığında etkili bir mücadele yürütebilme ve adaptasyon yönü de bulunmaktadır (Masten, Best & Garmezy, 1990). Bununla birlikte Kobasa (1979), psikolojik dayanıklılığı varoluşçu yaklaşıma göre ele almakta ve kişinin gelişiminde önemli olan bilişsel ve duygusal tutum ve davranışların ortak bir oluşumu olduğunu vurgulamaktadır.

Rutter (2007) dayanıklılığı, bazı bireylerde bulunan olumsuz yaşantılarda yaşanan acıya rağmen iyi psikolojik sonuç olarak ifade etmektedir. Bu bir güçlülük ya da etkilenmeme durumundan ziyade olumsuz yaşantılarla baş etmede bir yetenek olarak belirtilmektedir. Bunun yanında bazı araştırmacılar sadece zorluklara karşı

gösterilen mücadelenin yanında zor şartlar altında büyüme ve gelişmeyi sürdürebilme yeteneği olarak görmektedirler.

Jackson ve ark. (2007), iş yaşamında ve sosyal ilişkilerde yaşanan sorunlara karşın psikolojik dayanıklılığın oluşturulması ve sürdürülebilmesi için yaşama denge ve maneviyat katma, pozitif ve profesyonel ilişkiler kurma, pozitifliği devam ettirme, duygusal anlayış geliştirme ve yaşanan tecrübeleri sonraki deneyimlerde kullanma üzerinde durmuştur.

Masten ve ark. (1990), yaptıkları alan yazın incelemesinde psikolojik dayanıklılığa ilişkin üç ana özellik etrafında yoğunlaştığını tespit etmişlerdir. Bu tanımlamalar şu şekilde sıralanabilir;

- a) Birinci özellik grubunda kişinin bir çok olumsuzluğa karşın sıkıntılarla mücadele ederken beklentilerin üzerinde bir performans gösterme yeteneğidir.
- b) İkinci özellik grubunda stres faktörünün ortaya çıkmasından sonra yeni duruma çabuk uyum sağlayabilme ve yaşananları tüm yönleriyle algılayabilme yetkinliği olarak görülmüştür.
- c) Üçüncü dayanıklılık özelli ise doğal afetler, çok sevilen bir yakını kaybetme ve kazalara maruz kalmak gibi travmatik olayların etkisini en aza indirebilme becerisi olarak belirtilmiştir.

Richardson'un (2002) modeline göre insanda biyolojik, psikolojik ve ruhsal bir denge vardır. Koruyucu faktörlerin ve uyumun olmadığı durumlarda bu denge bozulur. Dengenin bozulması sonucunda şu dört farklı durum ortaya çıkabilir (Akt: Demirbaş, 2010);

1. Çeşitli nedenlerden dolayı dengenin bozulması sebebiyle verilen mücadele kişinin psikolojik dayanıklılığına ve gelişimine katkı sağlar. Böylece yeniden sağlanan uyum daha yüksek düzeyde ve güçlü bir iç dengeyle sonuçlanır.
2. Kişi yaşadığı bir olumsuzluktan sonra kendini toparlayabilmek için öze inip temelde var olan biyolojik ve psikolojik denge düzeyine geri döner
3. Başka bir durumda ise birey yaşadığı olumsuz koşulların bir şekilde üstesinden gelir ancak daha düşük bir denge düzeyine döner.
4. Bireyin güçlüklerle başetme çabası uyumsuz stratejilerin ve kendine zarar verici davranışların edinilmesiyle de sonuçlanabilir.

2.1.1. Dayanıklı Bireylerin Sosyal, Duygusal Ve Bilişsel Özellikleri

Haynes (2005) dayanıklı bireylerde bulunan özellikleri üç ana kategoride değerlendirmiştir; a) Sosyal özellikler, b) Duygusal özellikler, c) Bilişsel/akademik özellikler.

A) Sosyal Özellikler

Diğerleriyle kıyaslandığında dayanıklı bireyler:

- 1) Arkadaşlık kurma ve sosyal iletişim becerilerinde gelişmiştir.
- 2) Başkalarıyla pozitif yönlü ilişkiler kurmada daha başarılıdır.
- 3) İletişim kurarken dili diğer bireylere göre daha uygun kullanır.
- 4) Yardıma ihtiyacı olduğunda yardım bulabileceğini bilir fakat yardım istemeden kendisi problemlerin üstesinden gelmeye çalışır.

B) Duygusal Özellikler

Diğerleriyle kıyaslandığında dayanıklı bireyler:

- 1) Kendi kendine yetme duygusu yüksektir.
- 2) Yüksek özgüven sahibidir.
- 3) Olumlu ve olumsuz yönlerinin farkındadır. Kendini kabul düzeyi yüksektir.
- 4) Yaşadığı duyguların farkında olup duygusal denetim konusunda başarılıdır.
- 5) Değişen hayat şartlarına ve yeni durumlara adaptasyonu yüksektir.
- 6) Stres verici ve kendisini engelleyici durumlara karşı dayanıklılığı yüksektir.

C) Bilişsel/Akademik Özellikler

Diğerleriyle kıyaslandığında dayanıklı bireyler:

- 1) Başarı konusunda yüksek isteklendirme sahibidir.

- 2) Gelecek hakkında plan yapma ve uygulamaya geçme konusunda yeteneklidir.
- 3) Zor ve travmatik durumlarla mantıksal becerilerini kullanarak mücadele eder.
- 4) Başarı ya da başarısızlığı yorumlarken dışarıdan gelen etkenleri değil kendi potansiyelini ölçüt alır.
- 5) Çevresinin yararı için çevresine etki eder ve onlara güç vererek harekete geçirir (Akt: Gürgan, 2006).

2.1.2. Psikolojik Olarak Dayanıklı Bireylerin Doğuştan Gelen Kişisel Özellikleri

1. *Uyumlu bir mizaç ya da kişiliğe sahip olmak:* Bazı insanlar doğuştan diğer insanlardan daha esnek ve kaygısızdırlar. İnsanlar bebekliklerinden itibaren davranışlarıyla ve verdikleri tepkilerle nasıl bir mizaca sahip olacaklarını gösterirler.

2. *Başkalarının sevgisini ve olumlu bakışını kazanabilme yeteneği:* Bazı insanlar olumlu iletişim kurmayı ve çevresinin ilgisini çekebilmeyi sonradan öğrenebilirken psikolojik dayanıklılığı yüksek kişiler doğuştan bu özelliklere sahiptirler. Bu bireyler çevreleri tarafından aranan kişilerdir (Bernard, 1991; Thomsen, 2002; Akt: Gürgan, 2006) .

2.1.3. Psikolojik Olarak Dayanıklı Bireylerin Sonradan Kazanılan Kişisel Özellikleri

1. *Karşı tarafı anlamak ve hoşgörü göstermek:* Empati bebeklikten itibaren kişide olan özelliktir. Ancak o da diğer tüm özellikler gibi kullanıldıkça gelişir kullanılmadığında ise kaybolmaya başlar

2. *Sağlam iletişim becerilerine sahip olmak:* Bu beceriler ihtiyaçlarını ifade edebilme ve elde edebilme, agresif olmadan iddialı olmak ve baskıya dayanıklı olmak gibi becerilerdir.

3. *Kendisi ile ilgili espri anlayışına sahip olmak:* Bu kişiler hayatın olumsuz yönlerine olması gerektiği kadar üzülür ve bu olumsuzluğu yorumlarken felaketleştirmekten kaçınırlar. Bununla beraber yaşamın komik ve ironik yanlarını görebilirler ve yaşadıkları acıyı daha iyi bir yere konumlandırır ve acıdan kurtulurlar.

Kendilerini ve olayları çok fazla ciddiye almayan insanlar, zorlukların ötesinde umut dolu bir gelecek görebilirler.

4. *Kimlik aidiyeti*: Köklerini, gelenek ve göreneklerini anlayıp kendisiyle ait olduğu toplumun refleksleri arasında neden - sonuç ilişkisi kurabilen insanlar bu kazanımlarını olumsuzlukları yenmek için kullanabilirler.

5. *Başkalarından bir şey beklemeden hareket etme yeteneği*: Herhangi bir görev ya da girişimde başkalarından yardım beklemeden kendi öz dinamiklerinden güç alarak hareket eden bireyler daha sağlamdır.

6. *Zarar verici ortam ve şahıslardan uzak durma yeteneği*: Sağlıksız ortam ve kişilerden kaçınan bireyler kendi hayatları üzerine daha fazla düşünerek kendisiyle ilgili faydalı planlara veya uğraşlara vakit ayırabilirler.

7. *Bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olmak*: Kişinin kendisi, ailesi veya üyesi olduğu sosyal yapının amaçları doğrultusunda hareket etmesi ona değerli olduğu hissi verir. Koşullar ne kadar kötü olursa olsun ilerde güzel günleri görebilmeye olan inançları psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin mutlu bir gelecek için mücadele vermelerini sağlar (Bernard, 1991; Thomsen, 2002; Akt: Gürkan, 2006).

Dayanıklılık çalışmalarının amacı, gelişim için tehdit içeren koşula özgü koruyucu faktörleri belirleyerek müdahale ve önleme çalışmalarının etkililiğini arttırmaktır. Genellikle bu çalışmalarda iki farklı model bulunmaktadır. Bunlar Kişi odaklı ve değişken odaklı model diye kategorize edilebilir. Kişi odaklı modelle yapılan çalışmaların çoğunda gelişimi tehdit eden koşulda dayanıklı olan ve olmayanlar karşılaştırılır. Değişken odaklı modelde ise yeterliliğe katkıda bulunan değişkenlerarası ilişkiler incelenir.

Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997), literatürdeki farklı araştırmaları inceleyip dayanıklılık üzerine yapılmış tanımlamalardan bazı ortak temaları şu şekilde derlemiştir :

- Dayanıklılık, başa çıkma yeterliliği ve stres faktörü arasında bir denge biçimidir.
- Dayanıklılık dinamiktir. Yaşam ile iç içedir.
- Dayanıklılık, bireyin çevresi ile oluşturduğu karmaşık ilişkilerde farklı bir oyun biçimidir.

- Bireyin yaşamında olumsuz yaşam olaylarını kapsayan risk faktörleri ile koruyucu faktörler dayanıklılığa katkıda bulunan etmenlerdir.
- Dayanıklılık gelişimle birlikte artan bir özelliğe sahiptir.
- Değişen yaşam koşullarında ve farklı yaşam şekillerine adaptasyonda en önemli faktörlerden birisi dayanıklılıktır.

Psikolojik dayanıklılığın çalışılmasında ve etki mekanizmalarının incelenmesinde birbirini etkileyen üç temel faktörün ilişkisine rastlanmaktadır. Bu faktörler "*risk faktörleri*", "*koruyucu faktörler*" ve "*olumlu sonuçlar*" dır (Rutter, 2006; Luther & Zigler,1992; Flaherty, 1992; Coleman & Hagell, 2007; Masten & Reed,2002; Goldstein & Brooks, 2005; Beauvais & Oetting, 1999; Akt: Tümlü & Receptoğlu, 2013).

2.1.4. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Tümlü ve Receptoğlu' na (2013) göre çeşitli araştırmalar ışığında *risk faktörleri*(kişisel, ailevi, toplumsal), *koruyucu faktörler* ve *olumlu sonuçlar* şu şekilde açıklanabilir;

- **Kişisel risk faktörleri:** Düşük zeka düzeyi, sağlık problemleri yaşamak, özgüven eksikliği, yoğun stres düzeyi, başa çıkma stratejilerini devreye sokamamak, agresif bir kişilik yapısına sahip olmak ve kişinin kendini yeterince ifade edememesidir.
- **Aile ile ilgili risk faktörleri:** Ailede hastalık veya kayıpların yaşanması, eşlerin boşanması, tek ebeveyne sahip olma, ebeveyn-çocuk ve diğer aile bireyleri arasında sağlıklı ilişkilerin kurulamaması, sert yada tutarsız disiplin anlayışı, kardeşler arası olumsuz ilişkiler, aile şiddet, ihmal ve istismar olarak gösterilebilir.
- **Toplumsal risk faktörleri:** Düşük sosyo-ekonomik düzey, eğitim ve sağlık hizmetleri gibi imkânlardan yoksunluk, olumlu rol modellerin eksikliği, madde kullanımı, göç ve işsizlik şeklinde kategorize edilmiştir.
- **Koruyucu faktörler:** Bireyin içinde bulunduğu kişisel ve toplumsal koruyucu faktörlerin varlığı problemlere ilişkin hem önleyici hem de olumsuz semptomların ortaya çıkışında baskılayıcı bir etki göstermektedir. Yapılan çalışmalarda koruyucu faktörler içsel ve dışsal faktörler olarak ele

alınmaktadır. Bunlar sosyal yeterlilik, problem çözme becerisi, öz kontrol, duyguları anlama, anne-baba ve diğer yetişkinlerle yakın ilişkiler kurmak, güvenilir ebeveynlere sahip olmak, düzenli bir ev ortamının olması, ebeveynlerin eğitim düzeyinin yüksek olması, sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olmak, örnek davranışlarda bulunan arkadaşlar, okul çağlarında iyi bir eğitim almak, sosyal etkinliklere katılım ve güven verici bir toplum yapısı içinde yer almak olarak sıralanabilir.

- Olumlu sonuçlar: Bireyin içsel ve dışsal koruyucu faktörlerden güç alarak kişisel, ailevi ve toplumsal risk faktörlerinin etkisini en aza indirerek elde ettiği yeterlilikleri kapsamaktadır. Bu yeterlilikler; gelişim görevlerinin yerine gelmesi, akademik başarıdaki artış, olumlu sosyal ilişkilerin oluşması, suça iten davranışlardan uzak durulması, duygusal semptomların azalması, öznel iyi oluş düzeyindeki artış, sosyal sorumluluk çalışmalarına katılım, kurallara uygun davranışlar göstermek, arkadaş çevresi tarafından kabul görmek, kendini anlamak ve kabul etmek, psikopatolojinin bulunmaması ve yaşam doyumundaki artış olarak sıralanmaktadır.

2.1.5. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Maddi ve ark. (2006), psikolojik dayanıklılığı *bağlanma, kontrol ve meydan okuma* olarak üç boyuta ayırmıştır.

Bu bağlamda dayanıklı bireyler yapacakları şeyin hem seçimine hem de önemine dikkat eder ve görevlerine *bağlanırlar*. Bu bağlanma içsel ve dışsal faktörlerden destek alır. Bunun yanında dayanıklı bireyler yaşamlarının *denetimini* sağlayarak kendi imkanlarının izin verdiği ölçüde yaşamlarını tayin ederler. Dışarıdan gelen tüm olumsuzluklara göğüs gerebilir ve kendi duygularındaki yıkıcı yönleri kontrol altına alabilirler. Karşılaştıkları stres verici birçok durumun kendi seçimleri sonucunda meydana geldiğinin bilincindedirler. Yaşamdaki birçok durumu etkileyip yön verebileceklerine olan inançları onlardaki yüksek özsaygı ve kendine güvenin temelini oluşturur. Tüm bunların ışığında dayanıklı bireyler *meydanokuyucudur*. Öyle ki stres verici zorlu yaşam olaylarını güvenliklerini tehdit edici olumsuz durumlar olarak değil kişisel gelişimlerini ve dayanıklılıklarını arttırıcı birer fırsat olarak görürler.

Psikolojik dayanıklılığın meydana gelmesinde temel rol oynayan birbirleriyle etkileşimli faktörler şu şekilde açıklanmıştır; yaşamdaki deneyimlerin dengeli olmasını ifade eden *ölçülülük*; yaşamı yeniden kurma ve devam ettirme arzusunu gösteren *kararlılık*; kişinin benliğine ve becerilerine olan inancına işaret eden *kendine güven*; yaşamın bir amacı olduğuna inanmayı gösteren *anlamlandırma* ve yaşam serüveninin kişiye özgü olduğunu bilme ve kabul etme anlayışı olan *varoluşsal yalnızlıktır*(Wagnild ve Young, 1993; Akt: Çetin, Yeloglu & Basim, 2015).

Friborg ve ark.(2005) psikolojik dayanıklılığı kişi, aile ve çevre bağlamında incelemiş ve "*kendilik algısı*", "*gelecek algısı*", "*yapısal stil*", "*sosyal yeterlilik*", "*aile uyumu*" ve "*sosyal kaynaklar*" olarak altı boyuta ayırmıştır.

- Kendilik algısı, öz-farkındalık ile ilişkili bir kavram olup, temelde-kişinin kendisine ve kim olduğuna yönelik düşünceleri ifade etmektedir.
- Gelecek algısı, olumlu bakış açısı çerçevesinde kişinin geleceğe yönelik algılarını kapsamaktadır.
- Yapısal stil, kişinin bir bakıma kendine güveni, güçlü tarafları ve özdisiplini gibi bireysel özelliklerinden oluşmaktadır.
- Sosyal yeterlilik, kişilerin çevreden destek görüp görmediğiyle ilişkili bir faktördür.
- Aile uyumu, kişinin ailesinden aldığı desteğe veya ailesi ile olan uyumuna işaret etmektedir.
- Sosyal kaynaklar ise kişinin sosyal ilişkilerinin gücünü göstermektedir (Çetin, Yeloglu & Basim, 2015).

2.1.6. Psikolojik Dayanıklılık ve Başa Çıkma

İnsanlar alışık olmadıkları zor ve stres verici bir durumla karşılaştıklarında önce denemenin zorluğunu, sonra bu duruma alışmaya başlanıldığını, daha sonra ise bu duruma daha fazla dayanılamayacağını görmüştür (Selye, 1997; Akt: Oktan & Tengilimoğlu, 2002). Bu anlamda psikolojik dayanıklılık, stres yaratan ve zorlayıcı yaşam olaylarının üstesinden gelebilme bakımından önemli bir yere sahiptir.

Psikolojik dayanıklılık, stres verendurumlar ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı görevi gören önemli bir kişilik özelliği olarak açıklanabilir(Kobasa, 1979).

Bu bağlamda bireyler, çevreden gelen uyarınları kendileri için stres faktörü olarak değerlendirdikleri zaman, onlarla mücadele edebilmek için çeşitli başa çıkma mekanizmaları geliştirirler. Bu mekanizmalar, bireyin maruz kaldığı uyarınları zorlayıcılığının etkisini azaltmak veya kontrol etmek için bilişselya da davranışsal çabaları da içermektedir (Folkman & Lazarus, 1980; Akt: Hamarta ve ark., 2009).

Başa çıkma stratejilerizorlu yaşam olaylarına uyum sağlama açısından önemli bir role sahiptir. “Başa çıkma”, bireyin kendisi için stres oluşturan durumlara karşı direnç ve dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümü olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla, başa çıkma tutumları ile stresör yaşantıların derecesi arasında yakın bir ilişki vardır. Başa çıkma tutumları yaş, cinsiyet, kültür ve hastalık gibi çok çeşitli etkenlere bağlı olarak değişebilmekte ve bireye özgü nitelik taşımaktadır (Ağargün ve ark., 2005; Akt: Erdem ve ark., 2008).

Lazarus ve Folkman (1984) iki tip başa çıkma stratejisinden bahseder. *Problem odaklı başa çıkma*, kişinin stresli durumlarla başa çıkmak için problemi masaya yatırarak çözüm için gerekli işlem yollarını uygulama süreçlerini kapsar. Bu başlığın alt boyutları olarak kendini kontrol, sorumluluğu kabul etme, planlı ilerleme ve olumlu bakış açısıyla soruna yaklaşmak gösterilebilir. *Duygu odaklı başa çıkma* ise, stresin yarattığı olumsuz duyguları kontrol ederek olumlu yönleri görmeye çalışmayı ifade eder. Bu başlığın alt boyutları olarak kaçma-kaçınma, inkar, sorundan uzak durma, sosyal destek arama, yüzleştirici başa çıkma, kuruntuludüşünme, zihinsel anlamda sorunla meşgul olmama gibi davranışlar gösterilebilir (Akt: Terzi, 2009). Ayrıca, bu stratejilerin kullanılmasında insanların edindikleri sosyal becerilerin, algıladıkları sosyal desteğin ve kişisel kaynakların belirleyici olduğu belirtilmektedir (Akt: Hamarta ve ark., 2009).

Ayrıca kişinin uyguladığı problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma becerilerine ait stratejilerin başarılı olması kişinin bireysel özelliklerine uygun olmasına bağlıdır. Bunun yanında konuyla ilgili yapılan araştırmalar duygu odaklı başa çıkma stratejisinin, problem odaklı başa çıkma stratejisine göre daha az etkili olduğunu ve daha çok psikolojik semptomlara/belirtilere eşlik ettiğini göstermektedir

(Billings & Moos, 1984; Sigmon, Stanton, & Snyder, 1995; Akt: Hamarta ve ark., 2009).

Stres verici durumlarla başa çıkmada gerekli etkenlerden birisi de benlik saygısıdır (Avşaroğlu, 2007; Akt: Hamarta ve ark., 2009). Benlik saygısı, benliğin duygusal kısmını kapsar. Kişi, kim olduğu konusunda hem düşünsel hem de duygusal bazı kanaatlere sahiptir. Bu durumda benlik saygısı kişinin kendi benliğine biçtiği değeri ve duyduğu memnuniyeti kapsamaktadır (Adams, 1995; Akt: Hamarta ve ark., 2009). Literatürde benlik saygısı *yüksek ve düşük* olarak iki türde incelenmektedir. İnsancıl psikologlar, kişinin gerçek benliği ile ideal olan benlik arasındaki uyumu yüksek benlik saygısı olarak tanımlamaktadırlar. Bunun yanında farklı kuramcılara göre ise yüksek benlik saygısına ulaşmanın insanın yaşamında bir çok hedefine ulaşması açısından yardımcı bir unsur olduğundan, insanların yüksek benlik saygısına ulaşmak için çaba göstermekte olduğunu belirtirler (Leary, 1999; Akt: Hamarta ve ark., 2009). Rosenberg (1965), benlik saygısını insanın kendi ile ilgili olumlu veya olumsuz değerlendirmesi olarak ele alır. Eğer kişi kendiyile ilgili pozitif bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek, negatif bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olarak görülmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip bir birey, özgüveni yüksek, sosyal ilişkileri güçlü ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedir. Düşük benlik saygısı ise yüksek kaygı düzeyi, yüksek depresif belirtiler ile düşük psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunun eşlik ettiği olumsuz değerlendirmeleri içermektedir (Fennell, 1997; Akt: Hamarta ve ark., 2009).

2.1.7. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar

Psikolojik dayanıklılık, Illinois Bell Telephone (IBT) işletmesinde 1975-86 yılları arasında yürütülen bir araştırmada ortaya çıkan bir kavramdır. Yürütülen çalışmada yöneticiler her yıl birtakım psikolojik ve tıbbi ölçümlerden geçirilmişlerdir. Bu yıllar arasında, modern iletişim endüstrisine dönüşümün yaşandığı ve 1982 yılında IBT şirket çalışanlarının birçoğunun işi bıraktığı oldukça stresli ve olumsuz bir geçiş dönemini yansıtmaktadır. Bu süreçte psikolojik ya da fizyolojik rahatsızlıklar yaşayan, öznel iyi oluşu düşük pek çok yöneticinin yanı sıra onlara benzer şikayetlerde bulunmayan moral ve motivasyonu yüksek yöneticiler de

bulunmaktaydı. Bu çalışmalardan sonra stresli ve yıkıcı yaşam olaylarına karşı ayakta kalabilen ve direncini kaybetmeyen çalışanlarda psikolojik dayanıklılık olarak ortak bir kişilik özelliğinin olduğu anlaşılmıştır (Maddi ve Ark., 2006).

Werner ve Smith (1992) tarafından yürütülen çalışmada yoksulluk, savaş gibi olumsuzlukların yaşandığı toplumlarda büyüyen ya da anne-babanın ruh sağlığının bozuk, alkolik, istismarcı ya da suç işlemiş olduğu ailelerde çocukların yarısından fazla bir oranının bu güçlüklerin üstesinden geldiğini ve yaşamlarındaki bu riskleri “dayanıklılığa” dönüştürdüklerini belgelemiştir (Akt; Eminağaoğlu, 2006).

Terzi (2008) tarafından 140 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Tümlü ve Recepoğlu (2013) tarafından yapılan araştırmada üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularında üniversitede hizmet süresi 6-10 yıl arası olan akademisyenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri 21 yıl ve üzeri olan akademisyenlerden yüksek çıkmıştır. Bu bağlamda üniversitede hizmet süresi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin düştüğü anlaşılmaktadır. Aynı çalışma sonuçlarına göre akademik unvan bağlamında profesörlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin doçentlere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Sakarya ve Güneş (2012) tarafından yapılan araştırmada 2011 yılında Van depremini yaşamış ve evi yaşanmaz duruma gelen bireylerin travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada psikolojik dayanıklılığı açıklamada kullanılan aile uyumu, kendilik ve gelecek algısı, sosyal kaynaklar, yapısal stil ve sosyal yeterlilik gibi etmenlerin travma sonrası stres bozukluğu açısından koruyucu olduğu bulgulanmıştır. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılığın ruhsal hastalıklar ve travmalardan kaynaklanan stres bozukluklarına karşı koruyuculuğu ön görülmüştür.

Bozgeyikli ve Şat (2014) tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık olgusu incelenmiştir. Araştırma bulgularında kadınların, evli olanların, lisans üstü mezunlarının ve 15 yılın üzerinde hizmeti olan öğretmenlerin örgütsel vatandaşlık davranışlarına paralel

olarak psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de diğer değişkenlere sahip olan öğretmenlerden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu bağlamda örgütsel vatandaşlık davranışları ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir.

Bektaş ve Özben (2016) tarafından evli bireyler üzerinde yapılan araştırmada eşlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaştan, cinsiyetten veya çalışıp çalışmama durumundan etkilenmemesine rağmen; evli bireylerin öğrenim düzeyi ve aileye dair algıladıkları ekonomik yeterlik gücü ile psikolojik dayanıklılıkları arasında doğru bir orantı olduğu bulgulanmıştır.

Çetin, Yeloğlu ve Basım (2015) tarafından yapılan çalışmada beş faktör kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılığı ne ölçüde açıkladığı incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre özdisiplin, gelişime açıklık ve uyumluluk düzeyleri yüksek olup buna karşın nörotiklik düzeyleri düşük çıkan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak kendilik algısı, sosyal kaynaklar ve sosyal yeterlilik alt boyutlarının psikolojik dayanıklılığı açıkladığı görülürken, dışa dönüklük ve özdisiplin boyutlarının da kişiliği açıklamada öne çıktığı görülmüştür.

Kararımak ve Çetinkaya (2011) tarafından yapılan çalışmada denetim odağı ve benlik saygısının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda olumlu ve olumsuz duygulara etki eden benlik saygısı ve denetim odağının psikolojik sağlamlığı yordadığı bulunmuştur. İçsel denetim odağı, benlik saygısı ve olumlu duyguları yüksek olan kişilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri de yüksek bulunmuştur.

Güloğlu ve Kararımak (2010) tarafından yalnızlık, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık üzerine yapılan çalışmada modern kentler ve çağdaş yaşamın getirdiği bireyselleşme, aileden uzak bir yere göç etme, toplumsal bağların kopması ve yakın sosyal ilişkilerden uzaklaşmanın yalnızlığa neden olduğu çeşitli araştırmalar referans gösterilerek desteklenmiştir. Yalnızlığın kişi üzerinde yoğun olarak boşluk, terk dilmişlik, depresyon, umutsuzluk, psikolojik güçten düşme, cesaretsizlik, özsaygının düşmesi ve düşük yaşam doyumu gibi hem duygusal hem de fizyolojik yıkıcı etkiler yarattığı aktarılmıştır. Araştırma sonucunda ise benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığın yalnızlığı yordadığı bulunmuştur.

2.2. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramı ilk olarak 1961 yılında Neugarten, tarafından öne sürülen bir kavram olup daha sonra pek çok araştırmaya konu olmuştur. Yaşam doyumunun temelini aslında başlı başına "*doyum*" kavramı oluşturur. Doyum, kişide var olan isteklerin, beklentilerin, gereksinimlerin ve dileklerin karşılanmış olması durumudur. "*yaşam doyumu*" ise, kişinin sahip olduklarıyla sahip olmak istediklerinin karşılaştırılması sonucu ortaya çıkan farkın boyutuna ilişkin değişiklik gösteren bir kavramdır (Karabulut ve Özer, 2003).

Yaşam doyumu bir bireyin kendisinin belirlediği yaşam standartlarına uygun bir biçimde bireyin tüm yaşamını olumlu görmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener ve Ark., 1985).

Yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmalardan bazıları cinsiyet, ırk ve gelir durumunun yaşam doyumuna sınırlı etki ettiğini, buna karşın örneğin kişisel eğilimler, yakın ilişkiler ve içinde yaşanılan kültür gibi psikolojik değişkenlerin kişinin yaşam doyumunu açıklamada daha fazla etkiye sahip olduğunu ileri sürmektedir (Ergin ve Ark., 2011).

Yaşam doyumu bireyin kendi değerlendirmesine ve ölçütlerine dayalı bir veri sunmaktadır. Bireyler kendileri için uygun gördükleri bir standart oluşturmakta ve zamanla yaşam koşullarını ve içinde buldukları durumu bu standartla karşılaştırarak bir değerlendirme yapmaktadır (Demir, 2011).

Veenhoven (1996), yaşamın toplam kalitesi ve pozitif gelişiminin yanı sıra yaşam doyumunun belirleyicileri olarak yaşam şeklindeki değişimler, yeni yaşam olayları, yaşam tecrübesi ve gelişimin içsel olması gibi faktörler arasındaki ilişkiden bahseder.

Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bileşenlerinden biridir. Öznel iyi oluş, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Olumlu duygulanım, güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları; olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, suçluluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları içerir. Yaşam doyumu boyutu ise, öznel iyi oluşun bilişsel kısmını oluşturur. Kişinin yaşamdaki farklı deneyimlerden aldığı doyuma ilişkin içsel bir hesaplaşmayı yansıtır. Bunun yanında kişinin mutluluk verici deneyimleri çok,

mutsuzluk verici deneyimleri az ise bu da yüksek öznel iyi oluşun bir işareti olarak görülmektedir (Myers ve Diener, 1995).

Yaşam doyumunu bireyin şuan ki yaşamından algıladığı doyum, yaşamını değiştirme isteği, geçmişinden algıladığı doyum, gelecekte beklediği doyum ve yakınlarının onun yaşamı hakkındaki görüşlerini kapsamaktadır. Doyum alanları ise iş, aile, serbest zaman, sağlık, para, benlik ve kişinin yakın çevresi olabilmektedir (Diener ve Lucas, 1999; Akt: Hilooğlu & Cenkseven Önder, 2010).

Yaşam doyumuyla ilişkili olduğu saptanan bir diğer değişken de bireylerin içinde bulunduğu kültürdür. Yapılan araştırmalar bireyci kültürlerin toplulukçu kültürlerle oranla daha yüksek yaşam doyumunu gösterdiklerini ayrıca yaşam doyumuyla ilişkili değişkenlerin kültüre göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır (Demir, 2011).

Keser (2005)'e göre yaşam doyumunu, kişinin çalışma hayatı ve çalışma dışı hayatının toplamından elde edilen doyumunu ifade eder. Bu bağlamda iş hayatı ile iş dışı yaşam şekli büyük oranda paralellik göstermekte ve işten alınan doyum yaşam doyumuna doğrudan etki etmektedir. İş yaşamıyla yaşam doyumunu ilişkisini ve birbirlerine etkisini inceleyen çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar; taşma, dengeleme, bölünme, araçsallık, çatışma ve dağılma yaklaşımlarıdır. Tüm bu yaklaşımlar, kişinin iş yaşamından veya iş dışı yaşamdan aldığı doyumun diğer alanlara önemli ölçüdeki etkisini belirleyip açıklamak üzerinde yoğunlaşmıştır.

Yapılan araştırmalarda sosyal desteğin, kişinin yaşam doyumuna ettiği sonucuna varılmıştır. Algılanan sosyal destek yüksek ise yaşam doyumunun da artacağı tespit edilmiştir. Bu bağlamda sosyal destek; stres verici veya zorlayıcı bir durumda bireye yakınları, aile üyeleri, akrabaları, arkadaşları ve toplumsal ilişkiler tarafından sağlanan maddi ve manevi destek olarak tanımlanabilir. Kişinin bu desteğin yeterli olup olmamasına yönelik öznel yargısına ise algılanan sosyal destek denilebilir (Ünal ve Şahin, 2013).

Kavas ve ark. (2014)' na göre yapılan çeşitli çalışmaların yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörlerden birinin denetim olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda içsel ve dışsal denetim odağı olarak iki boyutta incelenen denetim odağı; kişinin kendisini ilgilendiren olaylarda sadece kendi davranışlarının mı? ya da şans, kader veya başka güçler gibi dış faktörlerin mi? daha etkin olduğuna dair bulduğu cevap

olarak tanımlanabilir. Aynı arařtırmaların dıřsal denetim odađına sahip bireylerin dūřuk yařam doyumuna sahip olduđu, içsel denetim odađına sahip bireylerin ise yūksək yařam doyumuna sahip olduđu aktarılmaktadır.

Dikmen (1995)'e gōre yařam doyumunu çođu zaman mutluluk kavramıyla karıřtırılmaktadır. Yařam doyumunda, yařanmakta olan yařamın ne kadar doyum sađlayıcı olduđusaptanmaya çalıřılır. Mutluluk ise hep belli bir hedefe, ileride ulařılması beklenen belirli Őeylere bađlı olarak tanımlanmaktadır. Őrneđin *son noktayaklařımına* gōre kiři amaçlarına ulařtıđında mutluluk gerçekleřir. Aynı Őekilde amaçlara ulařılmadıđında ise mutsuzluk gerçekleřir. Bir bařka yaklařım olan *haz ve acı yaklařımına* gōre ise haz veacı birbirleriyle yakından iliřkilidir. Eđer bir kiři būtūn hedeflerine ulařırsa yūksək oranda bir mutluluk hissi yařanmayacaktır. Bu yūzden kiři bazı gereksinimlerinin yoksunluđunu çok fazla hissetmelidir. Kiři bir gereksinimiyoksunluđunu ne kadar çok duyumsar ve o gereksinimini doyrurabilmek için ne kadar okalıřırsa, o gereksinimini doyrurduđunda o kadar çok mutlu olur. Bōylece bařlangıçta bir gereksinimin yarattıđı yoksunluk ve acı, sonradan gereksinimin yarattıđı sahiplik ve hazduygusuna dōnūřur. Yoksunluđunu hissetmediđimiz bir gereksinimi doyrurmamız veyaulařmayı çılgınca arzuladıđımız bir hedefe ulařmamız bizi çok da mutlu etmeyecektir. Birbařka yaklařıma gōre ise, esas olan hedefe ulařmak deđil, hedefe ulařmak için savařım (*eylemlilik*) vermektir ve insanı mutlu eden de bu savařımdır. Őrneđin haz veren dađatırmanmaktır, dađa tırmanmıř olmak ise hazzın sona ermesi demektir. Sonuç olarak insan çok kōtū bir yařam sūrūyor olabilir, bu anlamda yařam doyumunu çok dūřūktūr, fakat bu kōtū yařam kořulları ilerideki gūzel gūnlerinin garantisi olacađı için veya bu sayede bir zafer kazanacađı için ise kiři tam tersine mutlu olabilmektedir.

Uyum ve adaptasyon kuramına gōre ise kiřinin mutlu olup olmadıđına iliřkin Őznel yargısının altında o kiřinin kendi yařantılarını Őlūt olarak gōrmesi yatar. Yani, yeni yařantılara gōre yeni bir Őlūt belirlenir. Eđer yařanan yeni bir olay veya durum kiřinin içsel Őlūtünden daha iyiye mutluluk oluřacaktır. Bu yeni duruma gōre ise kiři içsel Őlūtūnū deđiřtirecek ve mutluluk bađlamında yeni bir dūzey belirleyecektir. Zamanla kiři bu yeni duruma da alıřacak ve mutluluk devam etmeyecektir. Bu nedenle bu kurama gōre kiřinin mutlu veya mutsuz olmasının

altında eski duruma bakılmaksızın yeni yaşayacağı tecrübeler yatmaktadır (Ünal ve Şahin, 2013).

Bir diğer yaklaşım ise ilk kez Aristoteles tarafından ortaya atılan *etkinlik kuramıdır*. Bu yaklaşıma göre mutluluk ve yaşam doyumunun temel kaynağı kişinin yapacağı erdemli faaliyetlerdir. Genel olarak bunlar ; hobiler, fiziksel egzersizler, sosyal ilişkiler ve inanca yönelik ritüeller olarak özetlenebilir. Kişiye veya topluma fayda sağlayan herhangi bir faaliyet üzerine odaklanan kişi kendi becerisi oranında yaşam doyumunu ve mutluluk duygusunu yüksek düzeyde yaşayabilmektedir (Diener, 1984).

İnsanlarda olumluyu görmek için potansiyel bir yetenek vardır. Kişinin kendi yaşamındaki olaylara iyimser bir bakış açısı geliştirmesi onun dayanma gücünün ve yaşam doyumunun artmasına katkı sağlayacaktır. Eğer birey mutluydu yaşamından da doyum alır. Bunun tersi mümkün değildir. Bunun yanında genel geçer bir mutluluk hali, mutlu geçen dakikaların bir araya getirilmesi ile mümkün olabilir (Diener, 1984).

Diener (1984)'e göre bilgi işleme süreçleri, bellek ve bilişsel yüklemeleri kapsayan çalışmalar incelendiğinde bu faktörler arasındaki bağ yaşam doyumunu doğrudan etkilemektedir. Bireyin yaşantıları sonucu zihninde oluşan bağlantılar ve doyum düzeyi yüksek olan bireylerde güçlü zihinsel ağ bağlantıları oluşur. Bu yüksek bilişsel kapasite kişinin olumlu duygu ve davranışlar göstermesine vesile olmaktadır.

Kişinin kendisi ile çevresini kıyaslamasına dayalı yargı kuramına göre kişi gerçekte yaşadığı durumlar ile olması gereken standartlar arasında bir karşılaştırma yapar. Kişinin içinde bulunduğu durum ile normal standartlar arasındaki fark azaldıkça yaşam doyumunu seviyesi de yükselecektir. Bunun yanında sosyal boyutu olan karşılaştırmalarda kişi diğer kişiden veya gruptan kendini daha iyi durumda hissederse doyum oluşur. Duygular söz konusu olduğunda ise bu tür karşılaştırmalar bilinçli bir şekilde yapılamamaktadır. Bu kuramsal çerçevede olumlu ve olumsuz olayların neler olabileceği ve ne gibi duyguları tetikleyebileceği öngörülebilmektedir (Diener, 1984).

Yaşamdan hoşnut olmayı etkileyen çeşitli unsurlardan özsaygının da yaşam doyumunda önemli bir etkisi olduğu bilinmektedir. Bunun yanında kişinin psikolojik

durumunun da önemi büyüktür. Kişinin hayatında karşılaşacağı birtakım sorunlar, travmatik olaylar, kişisel ve toplumsal çatışmalar da yaşam doyumunun azalmasına yol açabilmektedir. (Demirel ve Canat, 2004; Akt: Gülcan, 2014).

Yaşam doyumunu seviyesinin azalmasının birey açısından oldukça olumsuz sonuçları vardır. Bilhassa depresyon durumu buna örnek gösterilebilir. Depresyon kişinin birçok bakımdan yorgun düşmesi, tükenmesi olarak da tanımlanabilir. Bu halde olan birey, huzursuz, mutsuz ve umutsuzdur. Oldukça karamsar ve yalnızlık duygusu ile çevrilidir. Etrafına daha da önemlisi kendisine karşı yabancılaşır. Bu durum kişide sinirlilik, çabuk öfkelenme, saldırganlık gibi duyguları da tetikler (Tuğrul ve Sayılğan, 1997; Akt: Gülcan, 2014).

Kişinin yaşı, fiziksel sağlığı, aktivitelerde bulunma durumu, stres durumu ve bireysel özellikleri gibi faktörlerin yaşam doyumu üzerinde etkisinin yanı sıra çeşitli araştırmalarda herhangi bir alanda başarı, sosyal etkileşim, doğa ile meşgul olma, okuma, müzik dinleme, beslenme gibi somut faaliyetlerin yaşam doyumunu olumlu yönde değiştirdiği sonucuna varılmıştır (Güler ve Emeç, 2013).

Yaşam doyumunu etkileyen iş dışı faaliyetlerin önemli bir parçası da evlilik ve aile yaşantısıdır. Terry ve Kottman (1995), sağlıklı ailelerdeki çiftlerin uyumlu ve doyum sağlayıcı evliliklerinin olduğunu belirterek; karşılıklı desteğin, olumlu iletişimin, eşe ve çocuklara karşı sorumlulukları yerine getirmenin, ailede fikir birliğinin, çocuklarla ilgilenebilmenin, karşılıklı saygı ve değer vermenin, boş zamanları birlikte paylaşmanın, zorluklara birlikte göğüs germenin ve eşlerin bir meslek sahibi olup aileye maddi katkıda bulunmalarının evlilikteki psikolojik doyuma doğrudan etkisi olduğunu vurgulamaktadırlar (Akt: Çelik ve Tümkaya, 2012).

Mackey ve O'Brien (1995) ise evlilik doyumunu ve dolaylı olarak yaşam doyumunu arttıran beş evlilik etkileşimini tanımlamışlardır. Bunlar; çatışmayı kontrol edebilmek, ortak karar verebilmek, kaliteli bir iletişim şekli, fiziksel ve duygusal yakınlık ve güven duygusu, karşılıklı saygı, empatik anlayış ve eşitlik olarak sıralanabilir (Pınar ve Yıldırım, 2013).

Flanagan (1978), yaşam kalitesini ve doyumunu etkileyen etmenleri şu ana başlıklar altında incelemiştir;

- Aile, akraba ve yakın çevre ile olan ilişkiler,

- Kendine güven,
- Evlat sahibi olma ve yetiştirme,
- Eş ilişkilerindeki samimiyet,
- Diğer insanlara faydalı olma,
- Organizasyonlara ve yerel aktivitelere dahil olma,
- Öğrenmeye isteklilik ve aktiflik,
- Kendini tanıma ve anlama,
- Düzenli bir mesleğe sahip olma,
- Sosyal olma,
- Çeşitli hobilere sahip olma (müzik dinleme, sinema, kitap okuma) şeklinde sıralanabilir.

Şimşek (2011), mutluluk ve yaşam doyumunun oluşmasında tecrübe ve farkındalıkların önemine değinen Frish (2006)'in metaforunu şu şekilde aktarmaktadır.

“Mutluluğun zirvesindeyer bulamayan ya da mutsuzluk yaşayan bireyler yanlarında gerekli araç-gereç olmadan dağa tırmanmaya çalışan dağcılar gibidir. Yani yeterli düzeyde beceri, farkındalık ve malzeme gerekmektedir. Dağa tırmanmayı kendini gerçekleştirme yolculuğu olarak görebiliriz. Aynı şekilde yaşam yolculuğu da dağa tırmanmaya benzer zor ve meşakkatlidir, ancak ilerledikçe bütünlük ve güven duygusunun giderek arttığı hissedilir. Birçok insan bir yol göstericiden mahrumdur. Bununla beraber çoğu kişi ailesi tarafından önemsenmemiş, ihmal edilmiş ya da sömürülmüştür. Ya da yaraları, zorlukları vardır ve temel ihtiyaçlarını, isteklerini ve amaçlarını gerçekleştiremez. Uçmayı öğrenememiş kartalların sadece yuvada yaşamını sürdürmesi ileyaşam yolculuğunda beceri ve farkındalıktan uzak insanların durumu birbirine benzer. Özünde insanoğlu kötü ya da başarısız değildir. Sahip olduğu sınırlı beceri ve farkındalık ile en iyisini yapmaya çalışır. Kendini gerçekleştirmeye zirvesine ister uçarak ister tırmanarak çıksın insan her zaman bir yol göstericiye ihtiyaç duyar. Yaşam kalitesini arttırmada izlenen temel prensip budur. İnsanlar kendilerini mutlu edecek beceri ve farkındalıkları yaşamlarına katmaktan sorumludur.”

2.2.1. Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar

Yaşam doyumu ile ilgili yapılan çalışmalar cinsiyet, ırk ve gelir durumunun yaşam doyumunu ve mutluluğu yordamada hemen hemen hiçbir etkiye sahip olmadığını fakat bunakarşın kişisel eğilimler, yakın ilişkiler ve içinde yaşanılan kültür gibi psiko-sosyal değişkenlerin birey üzerindeki etkisinin bu kavramı açıklamada daha fazla etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Myers ve Diener, 1995).

Yaşam doyumu üzerine yut içinde ve yurt dışında birçok araştırma yapılmıştır. Çeçen Eroğul & Dingiltepe (2012) tarafından parçalanmış ve tam aileye sahip ergenler üzerinde yapılan araştırmaya göre parçalanmış aileye sahip ergenlerin yaşam doyumları ile psikolojik sağlık ve çevre sağlık alanı yaşam kalitelerinin, tam aileye sahip ergenlerden anlamlı bir biçimde farklılaştığını ve düşük olduğunu bunun yanı sıra parçalanmış aileye sahip kız ve erkek ergenlerin ise tam aileye sahip olan ergenlere oranla anlamlı bir biçimde farklılaştıklarını ve düşük olduğu bulunmuştur.

Palabıyıköğlü ve ark. (1993), huzurevinde bakım gören yaşlılar ile kendi evlerinde yaşayan yaşlılar arasında depresyon ve yaşam doyumu bağlamında yaptıkları karşılaştırmada huzurevi ve benzeri bakım veren kurumlarda yaşayan yaşlıların depresyon düzeylerinin yüksek, yaşam doyumlarının ise düşük olma riskinin bulunduğu görülmüştür.

Recepoğlu (2013)'nin öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile mesleğe ilişkin tutumları arasındaki ilişki üzerine yaptığı araştırmada öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yaş, öğrenim türü, branş ve ailede başka öğretmenin olup olmamasına göre değişmediği fakat cinsiyete ve üniversiteye yerleşme sırasına göre anlamlı bir farklılık oluştuğu bulunmuştur.

Özgür ve arkadaşlarının (2010), evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu üzerine yaptıkları araştırmada öğrencilerin %80'inin evde kalmaktan, %17'sinin ise yurttan kalmaktan memnun olduğu bulunmuştur. Evde veya yurttan kalmaktan memnun olmayan, ekonomik durumunu iyi görmeyen, fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz algılayan ve yaşam kalitesini düşük gören üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin de düşük olduğu bulunmuştur.

Diener ve arkadaşlarının (2000), 41 ülke üzerinde yaptıkları çalışmada yaşam doyumu ortalamalarının verildiği çalışma Tablo 1'de gösterilmiştir. Tablo

incelendiğinde yaşam doyumu bakımından Türkiye'nin 41 ülke arasından 37. sırada olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 1 : Ülkelerin Yaşam Doyumu Ortalamaları

S.	Ülke	Kişi (N)	Yaşam Doyumu Ort. (5-35)	S.	Ülke	Kişi (N)	Yaşam Doyumu Ort.(5-35)
1	Kolombiya	99	26.40	22	Endonezya	90	21.89
2	Porto Riko	87	25.26	23	Brezilya	112	21.61
3	Norveç	99	25.24	24	İtalya	288	21.52
4	Danimarka	88	25.00	25	Nijerya	243	21.42
5	Slovenya	50	24.42	26	Guam	183	21.40
6	Avusturya	164	24.28	27	Güney Afrika	370	20.97
7	Amerika	442	23.64	28	Nepal	98	20.93
8	Tayland	92	23.62	29	Estonya	117	20.91
9	Finlandiya	91	23.46	30	Tanzanya	134	20.88
10	Peru	129	23.31	31	Yunanistan	129	20.73
11	Almanya	107	23.27	32	Japonya	200	20.20
12	Avustralya	289	23.05	33	Tayvan	532	20.12
13	Portekiz	139	22.98	34	Gana	118	20.01
14	Pakistan	153	22.83	35	Bahreyn	124	19.85
15	Kuveyt	252	22.57	36	Hong Kong	142	19.31
16	Macaristan	74	22.54	37	Türkiye	100	18.87
17	Arjantin	90	22.44	38	Kore	277	18.72
18	Singapur	131	22.40	39	Litvanya	99	18.71
19	İspanya	323	22.37	40	Zimbabve	109	18.05
20	Hindistan	93	22.12	41	Çin	544	16.43
21	Mısır	119	22.01				

Kaynak:Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., ve Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1, 159-176.

Dost (2007)'un üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin çeşitli nedenlerle düşük olan öğrencilere göre yaşam doyumlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanında gelecekte tüm beklentilerinin gerçekleşeceğine inan öğrencilerin yaşam doyumlarının gelecekte bazı beklentilerinin gerçekleşeceğine yada hiçbir beklentisinin gerçekleşmeyeceğine inananlardan daha yüksek bulunmuştur. Aynı çalışmada dini inançları güçlü olan öğrencilerin yaşam doyumunun dini inancı zayıf olan veya dini inancı olmayan öğrencilerden yüksek olduğu bulunmuştur. Son olarak yalnızlık değişkenine bakıldığında yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumlarının düşük olduğu bulunmuştur.

Topkaya & Büyükgöze Kavas (2015)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmaya göre yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeylerinin ve psikolojik yardım alma niyetlerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Tümekaya ve ark. (2008)'nin üniversite öğretim elemanlarının duygusal zeka, mizah tarzları ve yaşam doyumları üzerinde yapılan araştırmada araştırma görevlilerinin saldırgan mizah tarzlarının öğretim görevlisi, doçent ve profesörlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanında profesör ünvanına sahip akademisyenlerin yaşam doyumunu düzeylerinin araştırma görevlisi, öğretim elemanı, yardımcı doçent ve doçent ünvanına sahip akademisyenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ardahan (2012) tarafından doğa sporu yapanlar ekseninde duygusal zeka ve yaşam doyumunu arasındaki incelenmiştir. Çalışmanın amacı doğa yürüyüşü yapan, bisiklet kullanan veya dağcılıkla ilgilenen bireylerin duygusal zeka ve yaşam doyumlarını karşılaştırmaktır. Çalışma, farklı kategorilerde doğa sporları yapan 1181 kişi üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda farklı kategorilerde doğa sporu yapan gruplar arasında duygusal zeka ve yaşam doyumunu açısından anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

Çivilidağ (207) tarafından yapılan çalışmada okul psikolojik danışmanlarının uğradıkları psikolojik taciz(mobbing) ve yıpratma davranışlarının onların yaşam doyumunu düzeylerine etkisi incelenmiştir. Çalışma, ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında çalışan 91 psikolojik danışman üzerinde yürütülmüştür. Araştırma

sonucunda ortaöğretim kurumlarında çalışan psikolojik danışmanların ilköğretim kurumlarında çalışan psikolojik danışmanlara göre psikolojik tacizin (mobbing) alt kavramları olan; kendini gösterme ve iletişim oluşumunu etkileme, itibara saldırı, sosyal ilişkilere saldırı, yaşam kalitesi ve mesleki duruma saldırı alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Uğradıkları mobbing'in yaşa ve cinsiyete göre bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Ayten ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan çalışmadaki başa çıkma, şükür ve yaşam memnuniyeti ilişkisi incelenmiştir. Araştırma hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanlarından oluşan 114 kişilik örneklem üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda dini başa çıkmanın alt boyutları olan "hayra yorma" ve "dini yalvarma" davranışlarını erkeklerin kadınlara göre daha sık kullandığı bulgulanmıştır. Bunun yanında hastaların, hasta yakınlarına ve hastane çalışanlarına oranla olumlu dini başa çıkma yöntemlerini daha sık kullandığı tespit edilmiştir. Son olarak şükür, dini başa çıkma ve yaşam memnuniyeti arasında olumlu ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenecektir. Daha önce psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmalar taranarak ait olma ihtiyacı ile ilişkileri ilgili alanyazın ışığında tartışılacaktır. Bunun yanında bazı demografik değişkenler açısından farklılaşma olup olmadığı araştırılacaktır. Temel amaç, bireysel ve toplumsal aidiyet ihtiyacının farkındalığı artırılarak aidiyet ve dayanıklılık mekanizmalarının yaşam doyumuna etkilerini ve karşılıklı etkileşimlerini ortaya koymaktır.

3.2. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmayla birlikte; ruh sağlığı hizmetlerinde yetişkin dönemindeki aidiyet ihtiyacının öneminin anlaşılmasının yanı sıra bu ihtiyacın psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin görülmesi düşünülmektedir. Bunun yanında alandaki sosyal çalışmacılara ışık tutabileceği öngörülmektedir. Son olarak literatüre de katkı sağlaması amaçlandığından bu amaçlara hizmet etmesi bu çalışmayı önemli kılmaktadır.

3.3. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri

Araştırmanın temel problemini. yetişkin bireylerin ait olma ihtiyaçları, psikolojik dayanıklılıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi oluşturmaktadır.

Araştırmanın Alt Problemleri;

1. Yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Yetişkin bireylede ait olma ihtiyacı ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri, cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
5. Yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri, yaşa göre farklılık göstermekte midir?
6. Yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri, mesleğe göre farklılık göstermekte midir?
7. Yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri, medeni duruma göre farklılık göstermekte midir?
8. Yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri, eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
9. Yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri, mesleğe göre farklılık göstermekte midir?
10. Yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri, çocuk sayısına göre farklılık göstermekte midir?
11. Yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri, gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
12. Yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri, eşin çalışma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
13. Yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri, arkadaş ilişkilerine göre farklılık göstermekte midir?
14. Yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri, ev sahibi olup olmamaya göre farklılık göstermekte midir?
15. Yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri, evde yaşayan kişi sayısına göre farklılık göstermekte midir?
16. Yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri, alkol ve sigara tüketimine göre farklılık göstermekte midir?
17. Yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri, mesleğe göre farklılık göstermekte midir?
18. Yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri, kronik bir hastalığının bulunup bulunmamasına göre farklılık göstermekte midir?

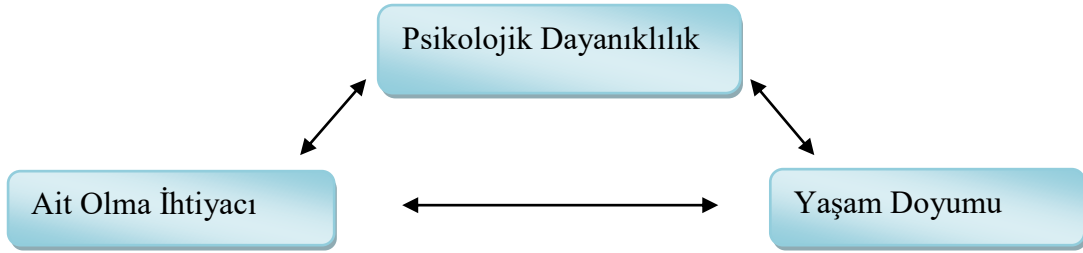
19. Yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri, psikolojik destek alma ve psikiyatrik ilaç kullanma durumuna göre farklılık göstermekte midir?

3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde yaşayan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, İstanbul ili Fatih ilçesinde bulunan rastlantısal yöntemle seçilmiş 128'i kadın ve 172'si erkek katılımcıdan oluşan 25-50 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır.

3.5. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel bir araştırmadır. Yapılan bu araştırmada ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. İlişkisel tarama modelinin amacı iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve derecesini belirlemektir (Karasar, 2003). Bu bağlamda yetişkin bireylerin ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin bulunup bulunmadığı ve bulunuyorsa bunun derecesinin tespit edildiği bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Karşılaşılan Güçlükleri

Araştırmamız;

1. Bu araştırma, İstanbul ili Fatih ilçesinde bulunan 300 yetişkin bireyle
2. Veri toplama aracı olarak kullanılan Ait Olma İhtiyacı Ölçeği, Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi Formu ile

3. Ölçeklerin ölçtüğü özellikler ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlerle sınırlıdır.

Bunun yanında aştırmada seçilen örneklemin yetişkinlerden oluşması ve belli bir uğraşı içinde bulunmaları sebebiyle ölçeklerin uygulanması, zamanında teslim alınabilmesi ve araştırmaya katılma konusunda şüpheli yaklaşılması gibi etkenler sebebi ile çeşitli güçlükler meydana gelmiştir.

3.7. Sayıtlar

- Araştırmannın örnekleme grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin araştırmada kullanılan ölçekleri ve sosyodemografik bilgi formunu isteyerek, içtenlikle ve doğru olarak cevapladıkları varsayılmıştır.
- Kullanılan ölçeklerin ve sosyodemografik bilgiler formunun ölçmeyi amaçladıkları özellikleri tam olarak ölçtüğü varsayılmıştır.

3.8. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan ölçme araçları olarak; Sosyodemografik Bilgiler Formunun yanı sıra Ait Olma İhtiyacı Ölçeği, Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

3.8.1. Sosyodemografik Bilgiler Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup araştırmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet, medeni hali, eğitim düzeyi, gelir durumu, çocuk sayısı, sigara ve alkol kullanımı gibi bilgilerini edinmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

3.8.2. Ait Olma İhtiyacı Ölçeği

Ölçek Leary ve arkadaşları tarafından 2013 yılında geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin onaylanma, takdir edilme veya reddedilme gibi ait olma durumlarına yönelik bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan bir ölçme aracıdır. 5'li likert tipi (1 Bana hiç uygun değil- 5 Bana tamamen uygun) bir ölçek olup yetişkinlere uygulanmaktadır. Toplam 10 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır.

Ölçekte 1., 3. ve 7. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 1, en yüksek puan ise 50'dir. Yüksek puanlar yüksek düzeyde ait olma ihtiyacını göstermektedir..

Leary ve arkadaşları tarafından yapılan yapı geçerliği çalışmalarında yalnızlık ve histrionik semptomlar arasında sırasıyla .25 ve .36 düzeyinde pozitif ilişki bulunmuştur. Bunun yanında yapılan güvenirlik çalışmalarında Crobnach alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Akın ve arkadaşları tarafından 2014 yılında yapılmıştır. Türkçe formda yapılan yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Bunun yanında yapılan güvenirlik çalışmasında Cronbach alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı .63 olarak bulunmuştur.

3.8.3 Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Ölçek Smith ve arkadaşları tarafından 2008 yılında geliştirilmiştir. Ölçek bireyin psikolojik dayanıklılık algısına yönelik ifadeler içeren öz değerlendirme dayan bir ölçme aracıdır. 5'li likert tipi (1 Hiç katılmıyorum- 5 Tamamen katılıyorum) bir ölçek olup yetişkinlere uygulanmaktadır. Toplam 6 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 2., 4. ve 6. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan 30'dur. Yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığı göstermektedir.

Smith ve arkadaşları tarafından dört farklı çalışma grubu üzerinde yapılan güvenirlik çalışmalarında Cronbach alpha iç tutarlık güvenirlik katsayıları sırasıyla .84, .87, .80 ve .91 olarak bulunmuştur.

Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Akın ve arkadaşları tarafından 2014 yılında yapılmıştır. Türkçe formda Cronbach alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı .66 olarak bulunmuştur.

3.8.4 Yaşam Doyumu Ölçeği

Genel yaşam doyumunu ölçmeyi amaçlayan ölçek Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir. Toplam 5 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. 7'li likert tipi (1 Kesinlikle katılmıyorum- 7 Kesinlikle katılıyorum) bir ölçektir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en

düşük puan 5, en yüksek puan 35'tir. Yükselen puanlar yüksek düzeyde yaşam doyumuna işaret etmektedir.

Diener ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmalarda ölçeğin Crobnach alpha güvenilirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağımlı geçerliği ise .82 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılmıştır.Köker'in çalışmasında test-tekrar test yöntemi ile güvenilirlik katsayısı.85 olarak bulunmuştur. Yetim'in çalışmasında ise ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .86, test-tekrar test güvenirligi ise .73 olarak bulunmuştur. Bunun yanında Yetim (1991) tarafından yüzey geçerliği çalışması yapılmıştır.

3.8.5. Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

Yaşam doyumunu, ait olma ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek örneklem Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda ölçeklerin dağılımının normal dağılım sergilemediği saptanmıştır (sırasıyla, $z=.104$, $p=0,001$; $z=.163$, $p=0.01$ ve $z=.146$, $p=.001$). Ölçekler normal dağılım göstermediği için istatistik değerlendirmelerde nonparametrik testler kullanılmıştır. Bunun için niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann-WhitneyU testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi Spearman korelasyon ile analiz edilmiştir. Araştırmada hiyerarşik regresyon modelleri uygulanarak aracılık rolünü belirlemeye yönelik adımlar gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde İstanbul'da Fatih ilçesinde yaşayan 25-50 yaşında bireylerin yaşam doyumu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden elde edilen bilgiler ile araştırmacı tarafından hazırlanan genel bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo4.1:Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=300)

Demografik Özellikler	Sayı	%
Cinsiyet		
Kadın	128	42.7
Erkek	172	57.3
Yaş		
25-35 yaş arası	175	58.3
36-50 yaş arası	125	41.7
Medeni durum		
Evli	204	68.0
Bekar	96	32.0
Eğitim düzeyi		
İlkokul mezunu	45	15.0
Ortaokul mezunu	60	20.0
Lise mezunu	69	23.0
Ön lisans mezunu	33	11.0
Lisans mezunu	57	19.0
Yüksek lisans mezunu	36	12.0
Meslek		
Memur	50	16.7
İşçi	79	26.3
Serbest meslek	112	37.3
İşsiz	59	19.7
Eşin çalışma durumu		
Yok	96	32.0
Çalışıyor	138	46.0
Çalışmıyor	66	22.0

Demografik Özellikler	Sayı	%
Çocuk durumu		
Çocuğu yok	123	41.0
Bir çouğu var	57	19.0
İki çouğu var	75	25.0
Üç çouğu ve üzeri	45	15.0
Arkadaş ilişkileri		
İyi	137	45.7
Orta	115	38.3
Kötü	48	16.0
Gelir düzeyi		
Alt	39	13.0
Orta	217	72.3
Üst	44	14.7
Evin durumu		
Ev sahibi	125	41.7
Kira	175	58.3
Evde kaç kişi yaşandığı		
1 kişi	42	14.0
2 kişi	36	12.0
3 kişi	68	22.7
4 kişi	81	27.0
5 kişi ve üzeri	73	24.3
Uzun süre nerede yaşandığı		
Köy	50	16.7
Kasaba	102	34.0
Şehir	148	49.3
Alkol tüketimi		
Evet	77	25.7
Hayır	223	74.3
Sigara tüketimi		
Evet	115	38.3
Hayır	185	61.7
Kronik hastalık durumu		
Var	29	9.7
Yok	271	90.3
Psikolojik yardım alma durumu		
Evet	19	6.3
Hayır	243	81.0
Bazen	38	12.7
Psikiyatrik ilaç kullanımı		
Evet	18	6.0
Hayır	267	89.0
Bazen	15	5.0

Araştırma dahilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 300 bireyin 172'sini (%57.3) erkekler ve 128'ini (%42.7) kadınlar oluşturmaktadır. Bireylerin yaş ortalamasının 35.26 ± 6.97 (min. da 25 yaşında, max.'da 50 yaşında) olduğu, 204'ü (%68.0) evli olduğu, 69'u (%23.0) lise mezunu, 112'si (%37.3) serbest meslekte çalışmakta olduğu, 138'inin (%46.0) eşi çalışmakta olduğu, 123'ünün (%41.0) çocuğu olmadığı, 137'sinin (%45.7) arkadaş ilişkilerinin iyi olduğu, 217'sinin (%72.3) gelir düzeyinin orta olduğu, 175'i (%58.3) kirada oturmakta olduğu, 81'i (%27.0) evde dört kişi yaşamakta olduğu, 148'inin (%49.3) yaşamı daha çok şehirde geçmiş olduğu, 223'ü (%74.3) alkol tüketmediği, 185'i (%61.7) sigara tüketmediği, 271'inin (%90.3) herhangi bir kronik rahatsızlığı olmadığı, 243'ü (%81.0) herhangi bir psikolojik yardım almadığı ve 267'si (%89.0) herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmadıkları görülmüştür.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde birinci olarak "Bireylerin cinsiyetleri ile bireylerin yaşam doyumu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?" yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.2: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Yaşam Doymu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yaşam doyumu ölçeği	Kadın	128	138.60	17741.00	9485.00	-2.05	0.040*
	Erkek	172	159.35	27409.00			
	Toplam	300					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Ait olma ihtiyacı ölçeği	Kadın	128	159.46	20411.50	9860.50	-1.54	0.122
	Erkek	172	143.83	24738.50			
	Toplam	300					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	Kadın	128	138.14	17682.00	9426.00	-2.13	0.033*
	Erkek	172	159.70	27468.00			
	Toplam	300					

*p<0.05

Tablo 4.2'de görüldüğü gibi; bireylerin cinsiyetlerine göre ait olma ihtiyacı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup

olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmış cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [U= 9860.50 ; p> 0.05].

Bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasındayaşam doyumu ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.05). Yaşam doyumu ölçeği puanları açısından erkeklerin lehine anlamlı bir fark vardır [U=9485.00, p=0.040]. Erkeklerin kadınlara oranla yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasındapsikolojik dayanıklılık ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.05). Psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları açısından erkeklerin lehine anlamlı bir fark vardır [U=9426.00, p=0.033]. Erkeklerin kadınlara oranla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde “Bireylerin yaşları ile bireylerinyaşam doyumu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.3: Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ölçekler		Yaş
Yaşam doyumu ölçeğinin puanı	r	0.068
	p	0.238
Ait olma ihtiyacı ölçeğinin puanı	r	-0.072
	p	0.215
Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin puanı	r	0.023
	p	0.697

Tablo 4.3’de görüldüğü gibi; bireylerin yaşları ile bireylerin yaşam doyumu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır[Sırasıyla; $r=0.068$; $r=-0.072$ ver= 0.023 ; $p>0.05$].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde üçüncü olarak “Bireylerin medeni durumları ile bireylerin yaşam doyumu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.4: Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Grupların Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yaşam doyumu ölçeği	Evli	204	159.13	32463.50	8030.50	-2.51	0.012*
	Bekar	96	132.15	12686.50			
	Toplam	300					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Ait olma ihtiyacı ölçeği	Evli	204	143.60	29294.00	8384.00	-2.01	0.044*
	Bekar	96	165.17	15856.00			
	Toplam	300					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	Evli	204	158.07	32246.50	8247.50	-2.21	0.027*
	Bekar	96	134.41	12903.50			
	Toplam	300					

* $p<0.05$

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi; bireylerin medeni durumlarına göre gruplar arasında yaşam doyumu ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Yaşam doyumu ölçeği puanları açısından evli olan bireylerin lehine anlamlı bir fark vardır [$U=8030.50$, $p=0.012$]. Evli bireylerin bekar bireylere oranla yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin medeni durumlarına göre gruplar arasında ait olma ihtiyacı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Ait olma ihtiyacı ölçeği puanları açısından bekar olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [$U=8384.00$, $p=0.044$]. Bekar bireylerin evli bireylere oranla ait olma ihtiyacı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin medeni durumlarına göre gruplar arasındapsikolojik dayanıklılık ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Psikolojik dayanıklılıkölçeği puanları açısından evli olan bireylerin lehine anlamlı bir fark vardır [$U=8247.50$, $p=0.027$]. Evli bireylerin bekar bireylere oranla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dördüncü olarak “Bireylerin eğitim düzeyleri ile bireylerin yaşam doyumu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.5: Bireylerin Eğitim Düzeyleri İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Yaşam doyumu ölçeği	İlkokul mezunu	45	143.26	5	1.15	0.949
	Ortaokul mezunu	60	144.70			
	Lise mezunu	69	151.41			
	Ön lisans mezunu	33	160.29			
	Üniversite mezunu	57	154.60			
	Yüksek lisans mezunu	36	152.03			
	Toplam	300				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Ait olma ihtiyacı ölçeği	İlkokul mezunu	45	153.31	5	7.31	0.198
	Ortaokul mezunu	60	162.58			
	Lise mezunu	69	152.10			
	Ön lisans mezunu	33	115.20			
	Üniversite mezunu	57	147.52			
	Yüksek lisans mezunu	36	160.86			
	Toplam	300				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	İlkokul mezunu	45	139.92	5	1.77	0.879
	Ortaokul mezunu	60	144.56			
	Lise mezunu	69	157.79			
	Ön lisans mezunu	33	158.45			
	Üniversite mezunu	57	152.75			
	Yüksek lisans mezunu	36	148.81			
	Toplam	300				

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi;bireylerin eğitim düzeylerine göre yaşam doyumu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanları

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve eğitim düzeyi açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2=1.15$; $\chi^2=7.31$ ve $\chi^2=1.77$; $p>0.05$].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde beşinci olarak “Bireylerin meslekleri ile bireylerin yaşam doyumu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.6: Bireylerin Meslekleri İle Bireylerin Yaşam Doymu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Yaşam doyumu ölçeği	Memur	50	146.38	3	6.15	0.105
	İşçi	79	157.85			
	Serbest meslek	112	159.44			
	İşsiz	59	127.19			
	Toplam	300				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Ait olma ihtiyacı ölçeği	Memur	50	154.95	3	2.67	0.445
	İşçi	79	137.02			
	Serbest meslek	112	154.17			
	İşsiz	59	157.81			
	Toplam	300				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	Memur	50	133.95	3	8.79	0.032*
	İşçi	79	154.04			
	Serbest meslek	112	166.03			
	İşsiz	59	130.31			
	Toplam	300				

* $p<0.05$

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi; bireylerin mesleklerine göre yaşam doyumu ve ait olma ihtiyacı ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve meslek açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2=6.15$ ve $\chi^2 = 2.67$; $p>0.05$].

Bireylerin mesleklerine göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış; bireylerin meslekleri bakımından bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [$\chi^2 = 8.79$; $p < 0.05$].

Tablo 4.6.1: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Alınan Puanlar Mesleklere Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	Memur	50	59.55	2977.50	1702.50	-1.321	0.186
	İşçi	79	68.45	5407.50			
	Toplam	129					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	Memur	50	69.86	3493.00	2218.00	-2.117	0.034*
	Serbest meslek	112	86.70	9710.00			
	Toplam	162					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	Memur	50	55.54	2777.00	1448.00	0.165	0.869
	İşsiz	59	54.54	3218.00			
	Toplam	109					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	İşçi	79	91.01	7190.00	4030.00	-1.051	0.293
	Serbest meslek	112	99.52	11146.00			
	Toplam	191					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	İşçi	79	74.58	5892.00	1929.00	-1.735	0.083
	İşsiz	59	62.69	3699.00			
	Toplam	138					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	Serbest meslek	112	92.81	10395.00	2541.00	-2.489	0.013*
	İşsiz	59	73.07	4311.00			
	Toplam	171					

* $p < 0.05$

Tablo 4.4.1'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanların annelerin eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; serbest meslekle uğraşan bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanların memur olan bireylerin psikolojik

dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [U=2218.00; p<0.05] ve serbest meslekle uğraşan bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanların işsiz olan bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [U=2541.00; p<0.05].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde altıncı olarak “Evli bireylerin eşlerinin çalışma durumları ile bireylerin yaşam doyumu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.7: Evli Bireylerin Eşlerinin Çalışma Durumlarına Göre Grupların Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yaşam doyumu ölçeği	Çalışıyor	138	100.65	13889.50	4298.50	-0.649	0.516
	Çalışmıyor	66	106.37	7020.50			
	Toplam	204					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Ait olma ihtiyacı ölçeği	Çalışıyor	138	105.43	14549.00	4150.00	-1.02	0.305
	Çalışmıyor	66	96.38	6361.00			
	Toplam	204					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	Çalışıyor	138	100.81	13911.50	4320.50	-0.594	0.552
	Çalışmıyor	66	106.04	6998.50			
	Toplam	204					

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi; evli bireylerin eşlerinin çalışma durumlarına göre yaşam doyumu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış eşlerin çalışması açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; U=4298.50, U=4150.00 ve U=4320.50; p>0.05].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yedinci olarak “Evli bireylerin sahip oldukları çocuk sayısı ile bireylerin yaşam doyumu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.8: Evli Bireylerin Sahip Oldukları Çocuk Sayısı İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi ile Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Yaşam doyumu ölçeği	Çocuğu yok	27	112.70	3	3.41	0.332
	Bir çocuğu var	57	99.31			
	İki çocuğu var	75	95.25			
	Üç çocuğu var ve üzeri	45	112.51			
	Toplam	204				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Ait olma ihtiyacı ölçeği	Çocuğu yok	27	105.31	3	.716	0.869
	Bir çocuğu var	57	106.77			
	İki çocuğu var	75	98.46			
	Üç çocuğu var ve üzeri	45	102.13			
	Toplam	204				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	Çocuğu yok	27	105.61	3	2.65	0.447
	Bir çocuğu var	57	106.42			
	İki çocuğu var	75	93.91			
	Üç çocuğu var ve üzeri	45	109.99			
	Toplam	204				

Tablo 4.8’de görüldüğü gibi;evli bireylerin sahip olduğu çocuk sayısına göre yaşam doyumu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve çocuk durumuaçısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $x^2=3.41$, $x^2=0.716$ ve $x^2=2.65$; $p>0.05$].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde sekizinci olarak “Bireylerin arkadaş ilişkilerinin nasıl olduğu ile bireylerin yaşam doyumu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.9: Bireylerin Arkadaş İlişkilerinin Nasıl Olduğu ile Bireylerin Yaşam Doymu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi ile Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Yaşam doymu ölçeği	İyi	137	149.65	2	1.18	0.554
	Orta	115	155.93			
	Kötü	48	139.93			
	Toplam	300				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Ait olma ihtiyacı ölçeği	İyi	137	147.49	2	0.44	0.802
	Orta	115	151.40			
	Kötü	48	156.93			
	Toplam	300				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	İyi	137	147.57	2	0.29	0.865
	Orta	115	152.79			
	Kötü	48	153.38			
	Toplam	300				

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi; bireylerin arkadaş ilişkilerinin nasıl olduğuna göre yaşam doymu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve arkadaş ilişkileri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $x^2=1.18$, $x^2=0.44$ ve $x^2=0.29$; $p>0.05$].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dokuzuncu olarak “Bireylerin gelir düzeyleri ile bireylerin yaşam doymu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.10: Bireylerin Gelir Düzeyleri ile Bireylerin Yaşam Doymu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi ile Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Yaşam doymu ölçeği	Alt	39	140.06	2	0.83	0.658
	Orta	217	153.10			
	Üst	44	146.91			
	Toplam	300				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Ait olma ihtiyacı ölçeği	Alt	39	157.29	2	1.84	0.399
	Orta	217	146.47			
	Üst	44	164.36			
	Toplam	300				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	Alt	39	128.64	2	2.95	0.228
	Orta	217	153.03			
	Üst	44	157.40			
	Toplam	300				

Tablo 4.10’da görüldüğü gibi; bireylerin gelir düzeylerine göre yaşam doymu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve gelir düzeyi açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $x^2=0.83$, $x^2=1.84$ ve $x^2=2.95$; $p>0.05$].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde onuncu olarak “Bireylerin oturduğu evin kendilerinin olup olmadığı ile bireylerin yaşam doymu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.11: Bireylerin Oturduğu Evin Kendilerinin Olup Olmadığına Göre Grupların Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yaşam doyumu ölçeği	Ev sahibi	125	154.15	19269.00	10481.00	-0.617	0.537
	Kiracı	175	147.89	25881.00			
	Toplam	300					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Ait olma ihtiyacı ölçeği	Ev sahibi	125	152.05	19006.50	10743.50	-0.262	0.793
	Kiracı	175	149.39	26143.50			
	Toplam	300					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	Ev sahibi	125	154.15	19268.50	10481.50	-0.618	0.537
	Kiracı	175	147.89	25881.50			
	Toplam	300					

Tablo 4.10’da görüldüğü gibi; bireylerin oturduğu evin kendilerinin olup olmadığının göre ait olma ihtiyacı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış ev sahibi olup olmama açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; U=10481.00, U=10743.50 ve U=10481.50; $p>0.05$].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on birinci olarak “Bireylerin evde kaç kişi yaşadıkları ile bireylerin yaşam doyumu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.12: Bireylerin Evde Kaç Kişi Yaşadıkları İle Bireylerin Yaşam Doymu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Yaşam doymu ölçeği	1 kişi	42	140.55	4	1.71	0.787
	2 kişi	36	158.31			
	3 kişi	68	143.50			
	4 kişi	81	152.36			
	5 kişi ve üzeri	73	156.83			
	Toplam	300				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Ait olma ihtiyacı ölçeği	1 kişi	42	182.01	4	7.29	0.121
	2 kişi	36	151.58			
	3 kişi	68	151.16			
	4 kişi	81	141.03			
	5 kişi ve üzeri	73	141.73			
	Toplam	300				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	1 kişi	42	139.39	4	1.48	0.829
	2 kişi	36	155.85			
	3 kişi	68	149.51			
	4 kişi	81	147.81			
	5 kişi ve üzeri	73	158.15			
	Toplam	300				

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi; bireylerin evde kaç kişi yaşadıklarına göre yaşam doymu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve evde kaç kişi yaşadıkları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2=1.71$, $\chi^2=7.29$ ve $\chi^2=1.48$; $p>0.05$].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on ikinci olarak “Bireylerin yaşamlarının en çok nerede geçtiği ile bireylerin yaşam doymu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.13: Bireylerin Yaşamlarının En Çok Nerede Geçtiği ile Bireylerin Yaşam Doymu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi ile Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Yaşam doymu ölçeği	Köy	50	145.68	2	0.18	0.911
	Kasaba	102	151.60			
	Şehir	148	151.37			
	Toplam	300				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Ait olma ihtiyacı ölçeği	Köy	50	134.76	2	2.34	0.310
	Kasaba	102	149.69			
	Şehir	148	156.38			
	Toplam	300				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	Köy	50	145.15	2	0.34	0.842
	Kasaba	102	149.35			
	Şehir	148	153.10			
	Toplam	300				

Tablo 4.13’de görüldüğü gibi; bireylerin yaşamlarının en çok nerede geçtiğine göre yaşam doymu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve yaşamlarının en çok nerede geçtiği açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $x^2=0.18$, $x^2=2.34$ ve $x^2=0.34$; $p>0.05$].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on üçüncü olarak “Bireylerin alkol tüketip tüketmediği ile bireylerin yaşam doymu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.14: Bireylerin Alkol Tüketip Tüketmediğine Göre Grupların Yaşam Doymu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yaşam doymu ölçeği	Evet	77	150.49	13127.50	7046.50	-2.34	0.059
	Hayır	223	143.60	32022.50			
	Toplam	300					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Ait olma ihtiyacı ölçeği	Evet	77	132.68	10216.50	7213.50	-2.09	0.126
	Hayır	223	146.65	34933.50			
	Toplam	300					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	Evet	77	157.68	12141.50	8032.50	-0.845	0.398
	Hayır	223	148.02	33008.50			
	Toplam	300					

Tablo 4.14’de görüldüğü gibi; bireylerin alkol tüketip tüketmediğine göre yaşam doymu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış alkol kullanımını açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; U=7046.50, U=7213.50 ve U=8032.50 ; p>0.05].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on dördüncü olarak “Bireylerin sigara tüketip tüketmediği ile bireylerin yaşam doymu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.15: Bireylerin Sigara Tüketip Tüketmediğine Göre Grupların Yaşam Doymu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yaşam doymu ölçeği	Evet	115	142.59	26380.00	9175.00	-2.00	0.045*
	Hayır	185	163.22	18770.00			
	Toplam	300					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Ait olma ihtiyacı ölçeği	Evet	115	141.38	16259.00	9589.00	-1.43	0.150
	Hayır	185	156.17	28891.00			
	Toplam	300					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	Evet	115	154.66	17786.00	10159.00	-0.657	0.511
	Hayır	185	147.91	27364.00			
	Toplam	300					

*p<0.05

Tablo 4.15’de görüldüğü gibi; bireylerin sigara tüketip tüketmediğine göre ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış sigara kullanımını açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; U=9589.00 ve U=10159.00 ; p>0.05].

Bireylerin sigara tüketip tüketmediğine göre gruplar arasında yaşam doymu ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.05). Yaşam doymu ölçeği puanları açısından sigara tüketmeyen bireylerin lehine anlamlı bir fark vardır [U=9175.00, p=0.045]. Sigara tüketmeyen bireylerin sigara tüketen bireylere oranla yaşam doymu düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on beşinci olarak “Bireylerin kronik bir hastalığı olup olmadığı ile bireylerin yaşam doymu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.16: Bireylerin Kronik Bir Hastalığı Olup Olmadığına Göre Grupların Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yaşam doyumu ölçeği	Var	29	167.24	4850.00	3444.00	-1.09	0.273
	Yok	271	148.71	40300.00			
	Toplam	300					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Ait olma ihtiyacı ölçeği	Var	29	140.53	4075.50	4640.50	-0.652	0.514
	Yok	271	151.57	41074.50			
	Toplam	300					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	Var	29	154.72	4487.00	3807.00	-0.277	0.782
	Yok	271	150.05	40663.00			
	Toplam	300					

Tablo 4.16’da görüldüğü gibi; bireylerin kronik bir hastalığı olup olmadığına göre ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış kronik hastalık açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; U=3444.00; U=4640.50 ve U=3807.00 ; p>0.05].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on altıncı olarak “Bireylerin psikolojik yardım alma durumları ile bireylerin yaşam doyumu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.17: Bireylerin Psikolojik Yardım Alma Durumları İle Bireylerin Yaşam Doymu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi ile Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Yaşam doymu ölçeği	Evet	19	160.84	2	1.03	0.597
	Hayır	243	151.56			
	Bazen	38	138.55			
	Toplam	300				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Ait olma ihtiyacı ölçeği	Evet	19	133.11	2	1.72	0.422
	Hayır	243	149.73			
	Bazen	38	164.11			
	Toplam	300				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	Evet	19	139.74	2	3.31	0.191
	Hayır	243	154.76			
	Bazen	38	128.63			
	Toplam	300				

Tablo 4.17’de görüldüğü gibi; bireylerin psikolojik yardım alma durumlarına göre yaşam doymu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve psikolojik yardım alma durumları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $x^2=1.03$; $x^2=1.72$ ve $x^2=3.31$; $p>0.05$].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on yedinci olarak “Bireylerin psikiyatrik ilaç kullanma durumları ile bireylerin yaşam doymu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.18: Bireylerin Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumları İle Bireylerin Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi ile Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Yaşam doyumu ölçeği	Evet	18	139.50	2	2.60	0.271
	Hayır	267	149.35			
	Bazen	15	184.20			
	Toplam	300				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Ait olma ihtiyacı ölçeği	Evet	18	180.53	2	2.50	0.286
	Hayır	267	149.13			
	Bazen	15	138.90			
	Toplam	300				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Psikolojik dayanıklılık ölçeği	Evet	18	143.06	2	1.40	0.494
	Hayır	267	149.60			
	Bazen	15	175.43			
	Toplam	300				

Tablo 4.18’de görüldüğü gibi; bireylerin psikiyatrik ilaç kullanma durumlarına göre yaşam doyumu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve psikiyatrik ilaç kullanma durumları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür[Sırasıyla; $x^2=2.60$; $x^2=2.50$ ve $x^2=1.40$; $p>0.05$].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on sekizinci olarak “Bireylerin yaşam doyumu, ait olma ihtiyacı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.19: Bireylerin Yaşam Doyumu, Ait Olma İhtiyacı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ölçekler		Yaşam Doyumu	Ait Olma İhtiyacı	Psikolojik Dayanıklılık
Yaşam doyumu	r	1.00		
	p	-		
Ait olma ihtiyacı	r	-.463	1.00	
	p	.001**	-	
Psikolojik dayanıklılık	r	.661	-.229	1.00
	p	.001**	.001**	-

**p<0.01

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi; bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar ile ait olma ihtiyacı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir [$r=-.463$; $**p<0.01$]. Bir diğer deyişle yaşam doyumu düzeyleri arttıkça; ait olma ihtiyacı düzeyi de düşmekte olduğu görülmektedir.

Bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar ile psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir [$r=.661$; $**p<0.01$]. Bir diğer deyişle yaşam doyumu düzeyleri arttıkça; psikolojik dayanıklılık düzeyi de artmakta olduğu görülmektedir.

Bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlar ile ait olma ihtiyacı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir [$r=-.229$; $**p<0.01$]. Bir diğer deyişle psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça; ait olma ihtiyacı düzeyi de düşmekte olduğu görülmektedir.

Tablo 4.20: Ait Olma İhtiyacının Yaşam Doymu Üzerine Etkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Etkisi

Bağımsız Değişken	Ait olma ihtiyacı (Model 1)			Yaşam doymu (Model 2)			Yaşam doymu (Model 3)			Yaşam doymu (Model 4)		
	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p
Sabit	31.26	15.08	.000	29.61	32.50	.000	3.94	3.32	.001	11.32	7.86	.000
Psikolojik dayanıklılık	-.459	-4.55	.000	-	-	-	.900	15.57	.000	.791	14.51	.000
Ait olma ihtiyacı	-	-	-	-.348	-9.10	.000	-	-	-	-.236	-7.78	.000
F	20.752			82.91			242.685			175.96		
Model (p)	.000			.000			.000			.000		
R ²	.065			.218			.449			.542		

Tablo 4.20’de görüldüğü gibi; Model 1’de psikolojik dayanıklılık ile ait olma ihtiyacı arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [F=20.752 ; p=0,000<0.01]. Ait olma ihtiyacı düzeyinin belirleyicisi olarak psikolojik dayanıklılık değişkeni ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür [R²=0,065].Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ait olma ihtiyacı puanını düşürmektedir [β =-.459].

Model 2’de yaşam doymu ile ait olma ihtiyacı arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [F=82.91; p=0.000<0.01]. Yaşam doymu düzeyinin belirleyicisi olarak ait olma ihtiyacı değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür [R²=.218]. Bireylerin ait olma ihtiyacı puanı yaşam doymu düzeyini düşürmektedir [β =0-.348].

Model 3’de psikolojik dayanıklılık ile yaşam doymu arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [F=242.685; p=0,000<0.01].Yaşam doymu düzeyinin belirleyicisi olarak psikolojik dayanıklılık değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu

görülmüştür [$R^2=0.449$]. Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyi yaşam doyumu düzeyini arttırmaktadır [$\beta=0.900$].

Model 4'de psikolojik dayanıklılık, ait olma ihtiyacı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [$F=175.96$; $p=0.000<0.01$]. Yaşam doyumu düzeyinin belirleyicisi olarak psikolojik dayanıklılık, ait olma ihtiyacı değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) orta olduğu görülmüştür [$R^2=0.542$]. Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyi yaşam doyum düzeyini arttırmaktadır [$\beta=0.791$]. Bireylerin ait olma ihtiyacı puanı yaşam doyumu düzeyini düşürmektedir [$\beta=0-.236$].

Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda psikolojik dayanıklılık düzeyinin ait olma ihtiyacı üzerinde ilişkisinin olduğu ve doğrudan yaşam doyumu etkilediği saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılık için Baran ve Kenny'nin belirlemiş olduğu aracılık şartları sağlanmadığından aracılık etkisinden söz edilememektedir.

4.21. Araştırmanın Sonuçları

- ✓ Bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasındayşam doyumu ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Erkeklerin kadınlara oranla yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasındapsikolojik dayanıklılık ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Erkeklerin kadınlara oranla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin medeni durumlarına göre gruplar arasındayşam doyumu ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Evli bireylerin bekar bireylere oranla yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin medeni durumlarına göre gruplar arasındait olma ihtiyacı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Bekar bireylerin evli bireylere oranla ait olma ihtiyacı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin medeni durumlarına göre gruplar arasındapsikolojik dayanıklılık ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Evli bireylerin bekar bireylere oranla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Serbest meslekle uğraşan bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanların memur olan bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Serbest meslekle uğraşan bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanların işsiz olan bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Bireylerin sigara tüketip tüketmediğine göre gruplar arasındayşam doyumu ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Sigara tüketmeyen bireylerin sigara tüketen bireylere oranla yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar ile ait olma ihtiyacı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu düzeyleri arttıkça; ait olma ihtiyacı düzeyinin düşmekte olduğu görülmektedir.

- ✓ Bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar ile psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu düzeyleri arttıkça; psikolojik dayanıklılık düzeyinin de artmakta olduğu görülmektedir.
- ✓ Bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlar ile ait olma ihtiyacı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça; ait olma ihtiyacı düzeyi de düşmekte olduğu görülmektedir.
- ✓ Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ait olma ihtiyacı puanını düşürmektedir.
- ✓ Bireylerin ait olma ihtiyacı puanı yaşam doyumu düzeyini düşürmektedir.
- ✓ Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyi yaşam doyumu düzeyini arttırmaktadır.
- ✓ Psikolojik dayanıklılık düzeyinin ait olma ihtiyacı üzerinde ilişkisinin olduğu ve doğrudan yaşam doyumu etkilediği saptanmıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, ÖNERİLER VE SONUÇ

5.1. Tartışma

Bu çalışma, 25-50 yaş arasındaki yetişkin bireylerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülmüştür. Elde edilen verilerin ilgili literatür ve diğer çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

Bu çalışmada cinsiyet gruplarına göre ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu puanları incelendiğinde bireylerin cinsiyetlerine göre ait olma ihtiyacı puanları açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu sonuçtan farklı olarak Alptekin (2011) tarafından üniversite öğrencilerinin toplumsal aidiyet duygusu araştırılmış ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha yüksek toplumsal aidiyet ihtiyacına sahip olduğu bulunmuştur. Karaman (2013) tarafından yapılan çalışmada ise üniversite öğrencilerinin okullarına aidiyet düzeyleri incelenmiş ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha yüksek okula aidiyet duygusu beslediği bulunmuştur.

Psikolojik dayanıklılığın cinsiyetlere göre düzeyleri incelendiğinde erkeklerin kadınlara göre daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Bizim çalışmamızdan farklı olarak Bektaş ve Özben (2016) tarafından evli bireyler üzerinde yapılan çalışmada ise psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu iki sonuçtan farklı olarak Bozgeyikli ve Şat (2014) tarafından öğretmenler üzerinde yapılan psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada psikolojik dayanıklılık açısından kadınların lehine anlamlı bir sonuç bulunmuştur.

Yaşam doyumu ile ilgili analiz sonuçları incelendiğinde erkeklerin kadınlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bundan farklı olarak yapılan bazı araştırmalara (Yetim, 1991; Çivilidağ, 2007; Çeçen & Dingiltepe, 2012; Ünal & Şahin, 2013; Tümlü & Reçepoğlu, 2013) göre cinsiyetin yaşam doyumunu yordamadığı ve cinsiyet farklılığının yaşam doyumu üzerinde etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Bu çalışmada bekar bireylerin evli bireylere oranla ait olma ihtiyacı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yani bekar bireylerin daha fazla aidiyet duygusuna ihtiyaç duydukları anlaşılmaktadır. Bu bağlamda aidiyet ile ilgili çalışmaların (Alptekin, 2011; Ersanlı & Koçyiğit, 2013; Duru, 2015) bekar üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmesi özellikle bekar bireylerin daha fazla aidiyet mekanizmasına sahip olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmaların bu çalışma ile paralellik gösterdiği görülmektedir.

Bu çalışmada evli bireylerin bekar bireylere oranla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Tümlü ve Receptoğlu (2013) tarafından üniversite akademik personeli üzerinde yapılan çalışmada ise medeni durum bağlamında bekar akademik personelin evli akademik personele göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Medeni durum bağlamında bu bulgular ile bizim çalışmamız arasında herhangi bir paralellik bulunmadığı anlaşılmaktadır.

Bu çalışmada evli bireylerin bekar bireyle oranla yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Evlilik hayatının bireye maddi ve manevi doyum sağladığı göz önünde bulundurulduğunda evlilik faktörünün yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu beklenen bir sonuçtur. Bizim çalışmamıza paralel olarak Ünal & Karlıdağ ve Yoloğlu (2001) tarafından hekimler üzerinde yapılan çalışmada evli hekimlerin yaşam doyumu düzeylerinin bekarlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Meslekler açısından ait olma ihtiyacı ve yaşam doyumu bağlamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşın memur ve serbest çalışan olarak mesleğini yürüten bireylerin diğer (işçi, işsiz vs.) bireylere oranla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Mesleki alanda yapılan psikolojik dayanıklılık çalışmalarının (Bozgeyikli & Şat, 2014; Çam, Turgut & Büyükbayram, 2014; Tümlü & Receptoğlu, 2013) öğretmen, hemşire ve diğer kamu çalışanları üzerinde yürütülmesi kategorik olarak memurlar ve serbest çalışanların psikolojik dayanıklılıklarının belli bir düzeyde bulunduğunu göstermektedir.

Sigara kullanımı ile ilgili veriler incelendiğinde sigara kullanmayan bireylerin sigara kullananlara oranla yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu

bulunmuştur. Bizim çalışmamıza paralel olarak Siyez ve Aysan (2007)'ın yaptığı bir araştırmada da sigara kullanmanın genel olarak yaşam doyumunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada ait olma ihtiyacı ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ait olma ihtiyacı yükseldikçe yaşam doyumu düşmektedir. Yani birey kendini ait hissettikçe yaşam doyumu yükselecektir. Maslow (1943), ait olma ihtiyacını insan ihtiyaçları hiyerarşisinin ortasına yerleştirerek bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için bu ihtiyacın karşılanmış olması gerektiğini savunmuştur. Aidiyet duygusunun tatmininde sosyal destek önemli görülmektedir. Yapılan araştırmalarda sosyal desteğin, kişinin yaşam doyumuna ettiği sonucuna varılmıştır. Algılanan sosyal destek yüksek ise yaşam doyumunun da aratacağı tespit edilmiştir. Bu bağlamda sosyal destek; stres verici veya zorlayıcı bir durumda bireye yakınları, aile üyeleri, akrabaları, arkadaşları ve toplumsal ilişkiler tarafından sağlanan maddi ve manevi destek olarak tanımlanabilir. Kişinin bu desteğin yeterli olup olmamasına yönelik öznel yargısına ise algılanan sosyal destek denilebilir (Ünal ve Şahin, 2013). Bu bağlamda sosyal desteğin artması ait olma duygusunu arttırarak aidiyet ihtiyacını düşürecektir. Aidiyet ihtiyacı düştükçe de yaşam doyumu artacaktır. Bu bağlamda yapılan araştırmalar ile bu çalışma arasında paralellik bulunmaktadır.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu ise bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumlarının yükseldiğidir. Tümlü ve Recepoğlu (2013) tarafından üniversite akademik personeli üzerinde yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bu sonuç ile bizim çalışmamız paralellik göstermektedir.

Bu çalışmanın bir başka sonucu ise ait olma ihtiyacı yükseldikçe psikolojik dayanıklılığın düştüğüdür. Diğer bir deyişle ait olmaya duyulan ihtiyaç yükseldikçe psikolojik dayanıklılık düzeyinde düşüş meydana gelmektedir. Baumeister ve Leary (1995) 'e göre ait olma gerçek anlamda temel bir ihtiyaçtır ve aidiyet kaybına yönelik önleyici müdahaleler, bazı patoloji türlerinin oluşumunda engelleyici bir role sahiptir. Öyleki, sosyal açıdan yoksun insanlarda uyumsuzluk, stres, sağlık sorunları ve davranışsal bazı psikopatolojik işaretler görülür. Bu bağlamda bakıldığında aidiyet ihtiyacının yükselmesi aidiyet eksikliğine işaret etmekte ve insanın ruh

sağlığına olumsuz etkisi olmaktadır. Ramirez'e (2007) göre psikolojik dayanıklılık sağlık sorunlarından, hayat şartlarındaki değişimden, depresyondan veya olumsuz durumlardan hızlı kurtulabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. bu tanımdan yola çıkarak, bireyin aidiyet eksikliği oranında hissettiği aidiyet ihtiyacı onun pozitif psikolojik yetilerini üşürmekte ve bu da psikolojik dayanıklılığını olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamda çalışmamızın bu sonucu alanyazın ile örtüşmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırmanın örneklemini İstanbul ili Fatih ilçesinde 25-50 yaş arası yetişkinler oluşturmuştur. Bu da araştırmanın kısıtlılıklarından biri olarak göze çarpmaktadır. Farklı kültürler, bölgeler ve yaş aralıklarından seçilen örneklem üzerinde çalışmalar yapılması bu kısıtlılığı ortadan kaldırabilir.

Türkçe alanyazın incelendiğinde ait olma ihtiyacı üzerine çalışmalar yapılmadığı görülmüştür. Ait olma ihtiyacı ile başka etmenler arasındaki ilişkinin incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır. Bunun yanında aidiyetin sosyolojik, toplumsal, kültürel ve ekonomik boyutları ele alınarak farklı çalışmalar yapılabilir.

Bu çalışmada ait olma ihtiyacının yüksek olmasının psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılığı ve yaşam doyumunu düşük bireylerin aidiyet ihtiyaçlarının belirlenerek bu yönde yapılacak psiko-sosyal destek hizmetleri bireyin ruh sağlığındaki olumsuz etkilerin bertaraf edilmesine yardımcı olacaktır. Bu müdahale hizmetleri o kişinin işlevselliğine büyük katkı sağlayarak öngörülemeyen birçok faydayı da beraberinde getirecektir.

Temel bir gereksinim olarak ait olma ihtiyacının yalnızlıkla yakından ilişkisi bulunmaktadır. Yalnızlığın nedeni veya sonucu olarak depresyon ilk akla gelen psikopatolojik durumdur. Depresyon ve depresyona bağlı oluşan psikolojik patolojilerin tedavisinde ait olma ihtiyacı çalışılabilir. Bunun yanında bir yakının kaybedilmesi sonucu oluşan travmalarda bireyin aidiyet ihtiyacının karşılanmasına yönelik toplumsal bir perspektif kazandırılması önem arz etmektedir.

Bu alanda yapılacak araştırmaların travma sonucu yaşanan olumsuz duygular ile başa çıkmada ve bireyin işlevselliğinin bozulmasını engellemede

psikolojik dayanıklılığın güçlendirilmesine odaklanması ruh sağlığı alanındaki çalışmalara ışık tutacaktır.

Toplumsal ve bireysel anlamda yaşam doyumunun artırılması ve bu kavramın günümüz dünyasında narsistik ihtiyaçların karşılanması yönündeki yanlış algıdan çıkartılması gerekmektedir. Bu konunun okullarda eğitim müfredatı içine alınarak gençlerin yaşam doyumunun boyutlarını kavramaları sağlanmalıdır. Bunun sağlanabilmesi yaşam doyumunu tüm isteklerinin karşılanmış olmasına bağlayan gençlerde depresyon ve intihar riskinin düşürülmesinde önemli rol oynayacaktır. Yaşama tutunmak ve yaşamdan memnun olabilmek için farklı bakış açılarının olduğunun bilinmesi ve olumsuz yaşantılarla başa çıkma stratejilerinin öğretilmesi uygun olacaktır.

5.3. Sonuç

Araştırma sonucunda ait olma ihtiyacının cinsiyetlere göre farklılık göstermemekle birlikte psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeylerinde erkeklerin lehine bir fark bulunmuştur.

25-50 yaş arasındaki yetişkin bireylerin ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeylerinde yaşa bağlı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Medeni durum bağlamında bakıldığında evli bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bundan farklı olarak ait olma ihtiyacı düzeylerinde bekar bireylerin aleyhine bir sonuç bulunmuştur. Bunun yanında evli bireylerin çocuk sayıları ve eşlerinin çalışıp çalışmama durumlarına göre ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyu düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Medeni duruma bağlı olmaksızın evde yaşayan kişi sayısının herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Bireylerin eğitim düzeyleri, yaşamlarını geçirdikleri yer (köy, kasaba, şehir) ve psikolojik yardım alıp almama açısından ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Meslek grupları arasında ait olma ihtiyacı ve yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmazken memurluk ve serbest meslek mensuplarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek

olarak gelir düzeylerinin ve ev sahibi olup olmamalarının anlamlı bir farklılığa neden olmadığı bulunmuştur.

Bireylerin arkadaşlık ilişkilerine bakış açılarının (iyi, orta, kötü) ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür.

Alkol ve psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre herhangi bir farklılık bulunmazken sigara tüketen bireylerin tüketmeyenlere göre yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bunun yanında kronik bir hastalığa sahip olup olmamanın herhangi bir etkisi bulunmamıştır.

Sonuç olarak bireylerin ait olma ihtiyacı yükseldikçe psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeylerinin düştüğü bulunmuştur. Başka bir deyişle psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeylerinin yükselmesi ait olmaya duyulan ihtiyacı azaltmaktadır.

KAYNAKÇA

- Agbaria, Q., Ronen, T., & Hamama, L. (2012). The link between developmental components (age and gender), need to belong and resources of self-control and feelings of happiness, and frequency of symptoms among Arab adolescents in Israel. *Children and Youth Services Review, 34*(10), 2018-2027.
- Akdoğan, A. A., & Köksal, O. (2014). Aidiyet Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerindeki Etkisinde Yöneticiye Güvenin Aracılık Rolü. *Journal of Graduate School of Social Sciences, 18*(1), 25-43.
- Akın, A., Kaya, M., Akın, U., Bilgin, O., Ugur, E., & Ercengiz, M. (2014, April). The validity and reliabilty of the Turkish version of the Need to Belong Scale. Paper presented at the 5th International Conference on New Trends in Education and their Implications (ICONTE-2014), April, 24-26, Antalya, Turkey.
- Akın, A., Sahranç, Ü., Turan, M.E., Akın, Ü., Kaya, M., & Ercengiz, M. (2014, Haziran). Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenilirliği. *III. Sakarya Eğitim Araştırmaları Kongresi*, 12 Haziran, Sakarya.
- Alptekin, D. (2011). *Toplumsal aidiyet ve gençlik: Üniversite gençliğinin aidiyeti üzerine sosyolojik bir araştırma*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Ardahan, F. (2012). Duygusal Zekâ ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Doğa Sporunu Yapanlar Örneğinde İncelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences, 3*(3), 20-33.
- Ayten, A., & Ensa, G. G. K. S. E. (2012). Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Amprik Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 12*(2), 45-79.

- Baumeister, R. F., Brewer, L. E., Tice, D. M., & Twenge, J. M. (2007). Thwarting the need to belong: Understanding the interpersonal and inner effects of social exclusion. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 506-520.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497-529.
- Begen, F. M., & Turner-Cobb, J. M. (2011). The need to belong and symptoms of acute physical health in early adolescence. *Journal of health psychology*, 17(6), 907-916.
- Bektaş, M., & Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240.
- Bozgeyikli, H., & Şat, A. (2014). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: özel okul örneği. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(5), 172-191.
- Brown, L. H., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I., & Kwapil, T. R. (2007). When the Need to Belong Goes Wrong The Expression of Social Anhedonia and Social Anxiety in Daily Life. *Psychological Science*, 18(9), 778-782.
- Cirhinlioğlu, F. G., & Ok, Ü. (2010). İnanç ya da dünya görüşü biçimleri ile intihara yönelik tutum, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 34, 1-18.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım, H. N. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-97.
- Çelik, M., & Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 223-238.

- Çeçen-Eroğul, A. R., & Dingiltepe, T. (2012). Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılması. *İlköğretim Online*, 11(4), 1077-1086.
- Çivilidağ, A. (2007). Okul Psikolojik Danışmanlarının Psikolojik Taciz ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 129-144.
- Demir, İ. (2011). Gençlerde yaşam doyumu ile kimlik işlevleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 38(38), 99-113.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being, *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03), 115-140.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Duru, E. (2015). Genel Aidiyet Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 125-135.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007, April). Resilience: A concept analysis. In *Nursing Forum*, 42(2), 73-82.

- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık(sağlamlık)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Erdem, M., Çelik, C., Doruk, A., & Özgen, F. (2008). Yaygın anksiyete bozukluğunda başa çıkma tutumları. *AJCI*, 2(3), 101-105.
- Ergin, A., Hatipoğlu, C., Bozkurt, A. İ., Bostancı, M., Atak, B. M., Kısaoğlu, S., ... & Karasu, E. (2011). Tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve öz-bakım gücü düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 4, 144-151.
- Ersanlı, K. & Koçyiğit, M. (2013). Ait Olma Ölçeği'nin psikometrik özellikleri. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8 (12), ss. 751-764.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American psychologist*, 33(2), 138 - 147.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International journal of methods in psychiatric research*, 14(1), 29-42.
- Gebauer, J. E., & Maio, G. R. (2012). The need to belong can motivate belief in God. *Journal of personality*, 80(2), 465-501.
- Gülcan, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Güler, B. K., & Emeç, H. (2013). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 129-149.
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 73-88.

- Gürgan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Greenwood, D., Long, C. R., & Dal Cin, S. (2013). Fame and the social self: The need to belong, narcissism, and relatedness predict the appeal of fame. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 490-495.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hilooğlu, S., & Cenkseven-Önder, F. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde zorbalığı yordamada sosyal beceri ve yaşam doyumunun rolü. *İlköğretim Online*, 9(3), 1159-1173.
- Hornsey, M. J., & Jetten, J. (2004). The individual within the group: Balancing the need to belong with the need to be different. *Personality and Social Psychology Review*, 8(3), 248-264.
- İlgın, C., & Hacıhasanoğlu, O. (2006). Göç-aidiyet ilişkisinin belirlenmesi için model. *İtüdergisil/a*, 5(2), 59-70.
- İrmak, T. Y. (2011). Fiziksel İstismara Uğrayan Ergenlerde Dayanıklılığın İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 12(2), 1-21.
- Jackson, D., Firtko, A., & Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of advanced nursing*, 60(1), 1-9.
- Karabulut, Ö. Ö. ve Özer, M. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumunu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Karaca, F. (2011). Yalnızlık, umutsuzluk ve dindarlık ilişkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Kararımak, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Kararımak, Ö., & Çetinkaya, R. S. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-41.
- Karaman, Ö. (2013). Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteye ait olma gereksinimlerinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Kavas, A. B., Topkaya, N., & Gençoğlu, C. (2014). Psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, denetim odağı, kendini damgalama ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 367-377.
- Keser, A. (2005). Çalışma yaşamı ile yaşam doyumu ilişkisine teorik bakış. *İktisat Fakültesi Mecmuası*, 55(1), 897.
- Keskin, M. (2004). Din ve toplum ilişkileri üzerine bir genelleme. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 4(3), 7-21.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1-11.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Kross, E., Berman, M. G., Mischel, W., Smith, E. E., & Wager, T. D. (2011). Social rejection shares somatosensory representations with physical pain. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(15), 6270-6275.

- Lavigne, G. L., Vallerand, R. J., & Crevier-Braud, L. (2011). The fundamental need to belong: On the distinction between growth and deficit-reduction orientations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(9), 1185-1201.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1, 1-22.
- Leary, M. R. (1999). Making sense of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 8(1), 32-35.
- Leary, M. R., Kelly, K. M., Cottrell, C. A., & Schreindorfer, L. S. (2013). Construct validity of the need to belong scale: Mapping the nomological network. *Journal of personality assessment*, 95(6), 610-624.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 68(3), 518-530.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598.
- Mahire Olcay, Ç. A. M., Turgut, E. Ö., & Büyükbayram, A. (2014). Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliğinde Dayanıklılık ve Yaratıcılık. *Journal of Psychiatric Nursing*, 5(3), 160-163.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370-396.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(04), 425-444.
- Mavili, A., Kesen, N. F., & Daşbaşı, S. (2014). Aile Aidiyeti Ölçeği: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, (33), 29-45.

- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Okutan, M., & Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: Bir alan uygulaması. *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), 1-27.
- Öğülmüş, S. Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumu*. 29-30 Mart 2000, Ankara.
- Özgür, G., Gümüő, A. B., & Durdu, B. (2010). Evde ve yurttta kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu. *Psikiyatri Hemőireliđi Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Palabıyıkoglu, R., Haran, S., Yücat, T., & Köse, K. (1993). Yaşlılarda Depresyon ve Yaşam Doyumu. *Kriz Dergisi*, 1(1), 26-31.
- Pınar, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (HU Journal of Education)*, 311-326.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child abuse & neglect*, 31(3), 205-209.
- Sakarya, D., & Güneş, C. (2012). Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 21 (1-2-3), 25-32.
- Sarı, M. (2013). Lise Öğrencilerinde Okula Aidiyet Duygusu. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 13(1), 147-160.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.

- Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of pediatric nursing*, 12(1), 21-31.
- Şimşek E. (2011). *Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi SBE.
- Terzi, Ş. (2006). Kendinrzi toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Terzi, Ş., & Çankaya, Z. C. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Topkaya, N., & Büyükgöze Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(2), 979-996.
- Tümkiye, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M., & Aybek, B. (2008). Duyusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1-18.
- Tümlü, G. Ü., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 3(3), 205-213.
- Ulu M. (2013). James W. Fowler'e Göre İnanç ve İncanın Yapısal Modeli. *Bilimname: Düşünce Platformu*, 25(2), 157-168.

- Uytun, M. Ç., Öztop, D. B., & Eşel, E. (2013). Ergenlik ve Erişkinlikte Bağlanma Davranışının Değerlendirilmesi. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, C, 26*, 177-189.
- Ünal, A. Ö., & Şahin, M. (2013). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet International Journal of Education, 2(3)*, 46-63.
- Ünal, S., Karlıdağ, R., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerinin yaşam doyumunu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri, 4(2)*, 113-118.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds). *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. pp. 11-48. Eötvös University Press.
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17 (1)*, 377-260.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumunu*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yıldız, M. (2012). Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 36(1)*, 1-30.
- Yılmaz, M. (2013). Yaşlılıkta manevi destek ve din eğitiminin önemi. *Atatürk Üniversitesi İlahiyât Tetkikleri Dergisi, (39)*, 241-264.

EKLER

Ek 1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sayın katılımcı; Bu çalışma, yetişkinlerde Ait Olma İhtiyacı, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülmektedir. Vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak, şahsınıza ait bir değerlendirme yapılmayacak, grup olarak değerlendirilecektir. Bu yüzden adınızı yazmanız gerekmemektedir. Samimi olarak verdiğiniz cevaplar yaptığım araştırmam için önemli bir kaynak olacak ve bu alandaki çalışmalara ışık tutacaktır. Ankete katıldığınız için teşekkür ederim.

Lütfen size uygun olan ifadeyi ya da ifadeleri işaretleyiniz.

1. Yaş? :
2. Cinsiyet? : ()Kadın()Erkek
3. Eğitim düzeyiniz? : () İlkokul()Ortaokul () Lise ()ÖnLisans
() Üniversite ()Lisansüstü
4. Mesleğiniz? : () Memur () İşçi () Serbest () Emekli () İşsiz
5. Medeni haliniz? : ()Evli ()Bekâr
6. Evli iseniz eşiniz çalışıyor mu? : ()Evet ()Hayır
7. Kaç çoğunuz var?.....
8. Arkadaşlık İlişkileriniz? : () İyi ()Orta ()Kötü
9. Oturduğunuz ev? : () Evsahibi () Kira
10. Kendiniz dahil hane nüfusu kaç kişi? : () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve üzeri
11. En uzun süre yaşadığınız yer? : () Köy ()Kasaba () Şehir
12. Alkol kullanıyor musunuz? : ()Evet ()Hayır
13. Sigara içiyor musunuz? : ()Evet ()Hayır
14. Herhangi bir kronik hastalığınız var mı? (Astım, Şeker, Tansiyon v.b)
() var ()yok
15. Psikolojik yardım alıyor musunuz ? () Evet () Hayır () Bazen
16. Psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz ? () Evet () Hayır() Bazen

Ek 2. Ait Olma İhtiyacı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Seçenekler 1 (Bana hiç uygun değil) , 2 (Bana biraz uygun) 3 (Kararsızım) 4 (Bana uygun) 5 (Bana tamamen uygun) anlamına gelmektedir.

1	Diğer insanların beni kabul etmemesini sorun etmem.	1	2	3	4	5
2	Diğer insanların beni reddedeceği veya dışlayacağı davranışlar sergilemekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
3	Diğer insanların beni dikkate alıp almayacağı konusunda nadiren endişelenirim.	1	2	3	4	5
4	Gerektiğinde düşüncelerime başvurabileceğim insanların varlığına ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
5	Diğer insanların beni kabul etmesini isterim.	1	2	3	4	5
6	Yalnız kalmayı sevmem.	1	2	3	4	5
7	Arkadaşımdan uzun süre ayrı kalmak beni rahatsız etmez.	1	2	3	4	5
8	Güçlü bir şekilde “ait olma ihtiyacı” hissediyorum.	1	2	3	4	5
9	Diğer insanların planlarına dahil olmamak beni çok rahatsız eder.	1	2	3	4	5
10	Diğer insanlar beni kabul etmezse kolaylıkla incinirim.	1	2	3	4	5

Ek 3. Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Kısmen katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir.

1	Zor zamanlardan sonra eski haline kolaylıkla dönebilirim.	1	2	3	4	5
2	Stresli bir durum yaşarken zor zamanlar geçiririm.	1	2	3	4	5
3	Stres verici bir olaydan sonra kendimi toparlamam uzun sürmez.	1	2	3	4	5
4	Yaşadığım kötü bir olayın etkisini atlatmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
5	Az bir çabayla zor durumların üstesinden gelirim.	1	2	3	4	5
6	Yaşamımdaki aksiliklerin üstesinden gelmem uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

Ek 4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

		Kesinlikle Katılıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine 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

ÖZGEÇMİŞ

10.08.1986 tarihi Van/Erciş doğumluyum. Temel eğitimimi Çelebibağı İlk ve Ortaokulunda, lise eğitimimi ise Elazığ Atatürk Anadolu Lisesinde tamamladım. 2002-2003 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünü kazanarak 2008 yılında aynı bölümden mezun oldum. Aynı yıl Milli Eğitim Bakanlığı Bursa/İnegöl Gaziosmanpaşa İlköğretim Okulunda mesleki yaşamıma başladım. Bu süreçte sırasıyla Bursa, Van ve İstanbul illerinde farklı düzeydeki okullarda görevimi sürdürdüm. 2014 yılında Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programına başladım.

Mili Eğitim Bakanlığı bünyesinde düzenlenen çeşitli kurs, eğitim ve seminerlere katıldım. Halen İstanbul/Fatih Atatürk Çağdaş Yaşam Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde görevime devam etmekteyim.

Yabancı dilim İngilizcedir. Özel ilgi alanlarım; mesleki çalışmalar, tasavvuf, nörofizyoloji, din felsefesi, klasik batı müziği, fizik (kaos kuramı, termodinamik), resim ve mimaridir.

İsmail ÖZDAŞ