ŞÜKRAN, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ÖĞRETMENLERİN YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Hatice AKKAYA

2021

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

ŞÜKRAN, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ÖĞRETMENLERİN YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Hatice AKKAYA

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2021

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

ŞÜKRAN, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ÖĞRETMENLERİN YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

INVESTIGATING THE RELATIONSHIP OF GRATITUDE, INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND RESILINCE WİTH LIFE SATISFACTION OF TEACHERS

Hatice AKKAYA

Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2021

ONAY SAYFASI

Hatice AKKAYA tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ danışmanlığında hazırlanan “Şükran, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Sağlamlığın Öğretmenlerin Yaşam Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 12/03/2021 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 17/02/2021 tarihli ve 2021/9-2 sayılı kararı ile Dr. Öğr. Üyesi Nizamettin KOÇ Başkanlığında, Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ ve Dr. Öğr. Üyesi Selami TANRIVERDİ Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Fuat TANHAN
Enstitü Müdürü

Öz

Bu araştırmanın amacı Millî Eğitim Bakanlığı bünyesinde çalışan öğretmenlerin şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin yaşam doyumunu yordama düzeyini ortaya koymaktır. Araştırma tarama modeliyle yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 497'si kadın, 278'i erkek olmak üzere 775 öğretmen oluşturmaktadır. Veri toplamada Şükran Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Örneklem T-Testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve Aşamalı Regresyon Analizi işlemleri uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre şükran ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılıklar görülmektedir. Sonuçlar erkeklerin psikolojik sağlamlılıklarının kadınlardan daha yüksek düzeyde olduğunu, yaşam doyumlarının ise kadınlardan daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Ele alınan bütün değişkenlerin birbirileriyle anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirlenmiştir. Şükran, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı ilişkiler; belirsizliğe tahammülsüzlük ile diğer değişkenler arasında ise negatif anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Yaşam doyumunu önem sırasına göre hangi değişkenin daha iyi yordadığını ortaya koymak amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçlarından elde edilen bulgulara göre yaşam doyumunu en çok şükran yordamaktadır. Daha sonra sırasıyla belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık gelmektedir. Aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre şükran duyma tek başına iyi oluştaki varyansın %18'ini; belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık ile birlikte %22'sini açıklamaktadır. Araştırmada şükran ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu ile anlamlı pozitif ilişkilere; belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşam doyumu ile anlamlı negatif ilişkilere sahip olduğu ortaya konulmuştur. Buna göre üç değişken birlikte yaşam doyumundaki varyansın yaklaşık dörtte birini yordamaktadır. Bu bulgu hayatta olumlu şeylere odaklanma, insanları takdir etme, yapılan iyilikleri görme ve bunlara teşekkür etme gibi özellikleri ifade eden şükran duyma ile hayattaki zorluklarla baş etme becerisi olan

psikolojik sağlamlığın artırılmasının ruh sağlığı açısından önemli olduğunu göstermektedir. Ayrıca belirsiz durumlar karşısında rahatsızlık duymaya ve kaygı yaşamaya sebep olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaltılmasının da ruh sağlığı açısından önemli ve işlevsel olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çerçevede bu değişkenlere ilişkin müdahalelerin yapılmasının, bu değerlerin eğitim alanında kazandırılmaya çalışılmasının ve benzer çalışmaların farklı kitleler üzerinde yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar sözcükler: şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu.

Abstract

The purpose of this study is to examine the predictive level of gratitude, intolerance of uncertainty and resilience variables on the life satisfaction of teachers working within the Ministry of National Education. The research was conducted with a survey model. In this study, the study group consisted of 775 teachers. Among the 775 respondents, 497 were women and 278 were men. Gratitude Scale, Intolerance of Uncertainty Scale, Brief Resilience Scale and Life Satisfaction Scale were used in data collection. Independent Sample T-Test, Pearson Product Moment Correlation Coefficient and Stepwise Regression Analysis were used for data analysis. According to the findings obtained from the study, no significant differences were found in gratitude and intolerance to uncertainty by gender. Significant differences were observed in resilience and life satisfaction levels by gender. The results show that the psychological resilience of men is higher than women, and their life satisfaction is lower than women. It was determined that all the variables considered have significant relationships with each other. Positive significant relationships were reached between gratitude, resilience and life satisfaction; and negative relationships were found between intolerance of uncertainty and other variables. According to the results of the stepwise regression analysis which was conducted to examine relative importance of predictive power of independent variables on the dependent variable, gratitude was found as best predictive variable of life satisfaction. Following gratitude, intolerance of uncertainty and resilience were found to be the predictors of life satisfaction in order of importance. According to the stepwise regression analysis results, gratitude alone accounted for 18% of the variance in well-being and it predicts 22% of variance together with intolerance to uncertainty and psychological resilience. Accordingly, three variables together predict approximately one fourth of the variance in satisfaction with life. This finding indicates that cultivating the feeling of gratitude, which expresses characteristics such as focusing on positive things in life, appreciating people, focusing on positive aspects of life; increasing resilience, which is the ability to cope with difficulties in life; and decreasing intolerance to uncertainty which causes

discomfort and anxiety in uncertain situations is important and functional for mental health. In this framework, it is thought that it would be beneficial to make interventions regarding these variables, to bring these values in the field of education and to conduct similar studies on different groups.

Keywords: gratitude, intolerance of uncertainty, resilience, life satisfaction.

Teşekkür

Yüksek lisans eğitimim süresince yardımlarını esirgemeyen; önerileri, katkıları ve yönlendirmeleri ile çalışmama bilimsel bir içerik ve anlam kazandıran; bilgi ve tecrübesi ile ufkumu aydınlatan; insana değer veren kişiliğinin yanı sıra her daim hakkaniyetli tutumuna hayran olduğum ve örnek almaya çalıştığım danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ'a tüm kalbi duygularımla teşekkürlerimi sunuyorum.

Tüm eğitim hayatım boyunca emeği geçen, üzerimde hakkı olan tüm hocalarıma sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak çalışmama gönüllü olarak katılan tüm öğretmenlere sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

İçindekiler

Öz i

Abstract iii

Teşekkür v

Tablolar Dizini viii

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini ix

Bölüm 1 Giriş 1

Problem Durumu 1

Araştırmanın Amacı ve Önemi 3

Araştırma Problemi 4

Sayıltılar 4

Sınırlılıklar 5

Tanımlar 5

Bölüm 2 Araştırmanın Kavramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar 6

Şükran Duyma ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 6

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar .. 11

Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 18

Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 26

Bölüm 3 Yöntem 33

Araştırma Modeli 33

Araştırmanın Grubu 33

Veri Toplama Süreci 34

Veri Toplama Araçları 35

Verilerin Analizi 37

Bölüm 4 Bulgular ve Yorum 38

Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulgular ve Yorumlar 38

Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular ve Yorumlar 44
Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizine Dair Bulgular ve Yorumlar 50
Bölüm 5 Sonuç ve Öneriler 54
Sonuçlar 54
Öneriler 55
Kaynaklar 57
EK A.Kişisel Bilgi Formu 79
EK B.Yaşam Doyumu Ölçeği 80
EK C.Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 81
EK D.Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği 82
EK E.Şükran Ölçeği 83
EK F.Etik Komisyonu Onay Bildirimi 85
EK G.Etik Beyanı 86
EK H.Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu 87

Tablolar Dizini

Tablo 1 *Çalışmaya Yönelik Uygulama Yapılan Öğretmen Sayısı* 33
Tablo 2 *Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler* 34
Tablo 3 *Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulgular* 38
Tablo 4 *Değişkenler arası ilişkiler* 45
Tablo 5 *Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi* .. 50

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

MEB: Millî Eğitim Bakanlığı

Bölüm 1
Giriş

Araştırmanın bu kısmında problem durumu, amaç, önem, sınırlılıklar, varsayımlar ve tanımlar ele alınmıştır.

Problem Durumu

Yaşadığımız çağ bir yandan teknolojinin çeşitli nimetlerinden yararlandığımız, diğer yandan depresyon, stres ve anksiyete düzeyinin kitlesel düzeyde giderek arttığı bir zaman dilimidir. Kaygı ve stres kaynakları giderek çeşitlenmekte ve ortaya çıkan yeni gelişmeler bu kaygıyı giderek arttırmaktadır. Depresyon artmakta ve anlamsızlık olgusu hızla yaygınlaşmaya devam etmektedir. Bu çevrede din, felsefe ve psikoloji gibi alanlar ilk çağlardan beri insanın mutluluğu ve huzuru için kendi reçetelerini ortaya koymaya devam etmektedir. Ruh sağlığı alanında geleneksel anlayışın bireylerin gücüne inanmaktan uzaklaştığının, zor yaşantı ve koşulların travmatik etkilerini ortadan kaldırmak için yetersiz kaldığının anlaşılması ile psikoloji alanında insanın güçlü ve olumlu yönlerine odaklanmayı temel alan yeni bir anlayış olan pozitif psikoloji yaygınlaşmaya başlamıştır (Seligman, 2000). Pozitif psikoloji yaklaşımı insan hayatını daha anlamlı ve daha mutlu hale getiren faktörler neler ve yaşam doyumu hangi yollarla arttırılır gibi sorulara cevap arayışı içine girmiştir (Doğan, 2016). Bu yaklaşım yaşamın ve insanın pozitif yönlerine odaklanırken bir yandan da hayattaki belirsizlikler ve belirsizliklerin sebep olduğu kaygı, endişe, stres vb. durumların yaşanılması da devam etmektedir.

Her alanda değişimin yaşanmakta olduğu günümüz zamanı belirsizliklerin artmasıyla öngörülemeyen ve kontrol edilemeyen durumların dorukta yaşandığı bir dönem olmuştur. Bu değişimler beraberinde getirdiği belirsizliklerle sağlık, kültür, gıda, turizm, finans, ekonomi vb. birçok alanı etkilemekle beraber; etkilediği önemli alanlardan biri de hiç şüphesiz eğitimdir. Dolayısıyla eğitim-öğretimin en önemli unsurlarından biri olan öğretmenlerin yaşanan değişimlerden ve bu değişimlerin meydana getirdiği belirsizlik durumları ile bu durumların yarattığı ruhsal sıkıntılardan etkilenmesi de kaçınılmazdır. Öğretmenlerin yaşanan değişimlere ayak uydurmak zorunda

olmaları ve dolayısıyla her geçen gün artan sorumlulukları, öğrencileriyle ilgili disiplin problemleri, idarenin ve velilerin talepleri ile birlikte günlük yaşamlarında karşılaşabildikleri bir yakınının kaybı, doğal afetler, hastalık vb. belirsizlikler öğretmenler üzerinde stres ve baskı oluşturmaktadır. Nitekim Chan (2003) bir araştırmasında, öğretmenlerin mesleklerini aşırı stresli bir meslek olarak ifade ettiklerini vurgulamıştır.

İnsanın mutluluğuyla ilgili olan öznel iyi oluşun bilişsel tarafı yaşam doyumu tarafından temsil edilmektedir (Diener, 1984). Yaşam doyumu; olumlu bir duygu, esenlik hali olarak tanımlanabilir (Dem, Swartz, Mirecki ve Barak, 2016). Pozitif psikolojide mutluluğun karşılığı olarak geçen öznel iyi oluşun en önemli ögesi şeklinde ifade edilen yaşam doyumunun (Kıran, Kirman ve Baksı, 2019) öğretmenlerin ruh sağlıklarını önemli ölçüde etkilediği düşünülmektedir. Toplumun her kesimini etkileyebilecek potansiyele sahip olan öğretmenlerin etkileri de öncelikle öğrencilerine olacaktır. Dolayısıyla öğretmenlerin yaşamlarını değerlendirdiklerinde yaşamlarından doyum almaları; olumlu özelliklere sahip öğrenciler yetiştirmeleri ve öğrencilerine olumlu rol model olmaları bakımından mühimdir (Demir ve Murat, 2017).

Bireyin hayatında bir belirsizlik durumu varsa eğer iyi oluş düzeyi bu durumdan olumsuz etkilenir (Buhr ve Dugas, 2002). Dolayısıyla öznel iyi oluşun bilişsel tarafı olan yaşam doyumu (Diener, 1984) da belirsiz durumlardan olumsuz etkilenecektir. Kaçınılmaz bir şekilde durum ve olayları etkileyen belirsizlik, her zaman ve her yerde varlığını sürdürmüş olup sürdürmeye de devam edecektir. Belirsizliğe dair belirli olan şey, onun varlığının gerçekliğidir. Belirsizlik hayatımızın kontrolünün tamamen bizim elimizde olmadığını göstermektedir. Öngöremediğimiz ve kontrol edemediğimiz durumlar kaygı, stres, endişe gibi negatif duygulara neden olmaktadır. Belirsizliğin yarattığı kaygı, stres, endişe vb. risk faktörleriyle baş etme becerilerini geliştirerek yaşanılan olumsuz durumlarla mücadele etme yeteneği olan psikoloijk sağlamlığın (Begun, 1993) ve bu olumsuz durumların içinden olumlu olanlara odaklanarak, hayattaki olumsuzlukların yanında güzelliklerinde olduğunu fark etmeyi sağlayan şükran duymanın (Kardaş ve Yalçın, 2018), pozitif duyguların negatif duygulara hakim olması olarak ifade edilen yaşam doyumu (Selçuk, 2013) ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca tüm bu kavramların kişinin ruh

sağlığı açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Öğretmenlerin toplumların geleceği olan öğrencileri duygu, düşünce ve davranışlarıyla etkileme, onlara örnek model olma rolleri göz önüne alındığında ruh sağlıklarının oldukça önemli olduğu görülmektedir. Bu bilgiler kapsamında öğretmenlerin ruh sağlığı açısından şükran duyma, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında ilişki olabileceği ve bu özelliklerinin yaşam doyumlarını yordayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda bir risk faktörü olarak belirsizlik halinin ne olduğuna yakından bakmak açısından belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ele alınmakla beraber ruh sağlığını koruyucu faktörler olarak şükran, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu kavramları ele alınmıştır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmada öğretmenlerin ruh sağlığıyla ilişkili olduğu düşünülen şükran, psikolojik sağlamlık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşam doyumu değişkenlerinin araştırılması ve öğretmenlerin yaşamdan aldıkları doyumla bahsedilen değişkenlerin ilişkisinin ortaya konulması amaçlanmaktadır.

Öğretmenlik; bireylere bilgi, beceri, duygu, değer ve davranış kazandıran bir meslek olduğu için önem arz etmektedir. Öğretmenlik mesleğini diğer birçok meslekten ayıran en önemli özelliklerden biri iletişimde bireyleri etkileme becerisidir. Öğretmenler toplumların geleceği olan öğrencileri şekillendirmeleriyle toplumların gelişmesinde ve değişmesindeki rolleri büyüktür. Öğretmenin gerek okul içindeki ve gerekse okul dışındaki her türlü ruh hali davranışlarının şekillenmesinde etkilidir. Öğretmenin davranışları da öğrencilere örnek model oluşturmakta; öğrencilerin başarısı ve iyi olma halini etkilemektedir.

Belirsizlik günlük yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Öğretmenler de herkes gibi günlük hayatlarında her an bir belirsizlik durumuyla karşılaşabilmekte ve belirsizliğin yaratmış olduğu olumsuz duygularla baş etmek durumunda kalabilmektedirler. Bu durum öğretmenlerin psikolojik sağlığını önemli bir etken haline getirmektedir. Öğretmenlerin öğrencilerin duygu, düşünce ve davranışlarını etkileme, onlara örnek model olma rolü düşünüldüğünde, ruh sağlıklarının oldukça önemli olduğu görülmektedir. Bu durum öğretmenlerin psikolojik özelliklerini vurgulamaktadır. Hayatta olumlu şeylere odaklanma, insanları takdir etme, yapılan iyilikleri görme ve bunlara teşekkür etme gibi

özellikleri ifade eden şükran duyma (Kardaş ve Yalçın, 2018) ile hayattaki zorluklarla baş etme becerisi olarak yaşanılan olumsuz durumlar karşısında mücadele etme yeteneği olan psikoloijk sağlamlığın (Begun, 1993) artırılmasının; belirsiz durumlar karşısında rahatsızlık duymaya ve kaygı yaşamaya sebep olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün (Sarı ve Dağ, 2009) azaltılmasının öğretmenlerin ruh sağlığı açısından önemli ve işlevsel olduğunu düşünülmektedir.

Yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık kavramları araştırmalara birçok kez konu olmasına rağmen şükran duyma ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarıyla ilgili ülkemizde sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Ayrıca bu dört değişken ayrı ayrı farklı birçok değişken ile ele alınmış olsa bile birlikte çalışıldığı bir araştırma görülmemektedir. Öğretmenlerle bu kavramlar üzerinden araştırma yapılması ve bu dört kavramın birlikte çalışılmasından dolayı bu çalışmanın alanyazına katkısının olacağı düşünülmektedir.

Araştırma Problemi

Araştırmanın temel problem cümlesini ‘’öğretmenlerin şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yaşam doyumlarını yordamakta mıdır?’’ ifadesi oluşturmaktadır. Bu problem çerçevesinde aşağıdaki alt problemler oluşturulmuştur.

Alt problemler.

1. Öğretmenlerin şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
2. Öğretmenlerin şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Öğretmenlerin şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık düzeyleri yaşam doyumu düzeylerini yordamakta mıdır?

Sayıltılar

Araştırmaya katılan öğretmenlerin veri toplama araçlarını içten ve doğrulukla yanıtladıkları varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

1. Araştırma 2020-2021 yılında Türkiye'nin il ve ilçelerinde görev yapan öğretmenlerden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliği Türkiye ile sınırlıdır.

2. Araştırmada belirlenen şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu çalışmada kullanılan Şükran Ölçeği (Kardaş ve Yalçın, 2019), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (Sarı ve Dağ, 2009), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Doğan, 2015), Yaşam Doyumu Ölçeği (Köker 1991)'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Şükran. Emmons (2004) şükranı, psikolojik ve sosyolojik bir erdem olarak kabul etmiş ve şükranı özünde, görülen bir yarar karşılığında memnuniyet hissininin ifade edildiği bir duygu olarak tanımlamıştır**.**

Belirsizliğe Tahammülsüzlük. Bireyin küçük bir olasılık dahi olsa olumsuz bir olayın meydana gelme olasılığını kabul edilemez bulma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Dugas ve ark. 2001).

Psikolojik Sağlamlık. Zorluklarla, gerginlik oluşturan durumlarla ve kayıplarla baş etme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Begun, 1993).

Yaşam Doyumu. Bireyin hayatını bütün olarak bilişsel anlamda yorumlaması diye tanımlanmaktadır (Pavot ve ark. 1991).

Bölüm 2

Araştırmanın Kavramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu kısmında şükran duyma, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu kavramlarıyla ilgili alanyazın destekli bilgiler verilmekle beraber bu konularda yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış olan çalışmalara yer verilmiştir.

Şükran Duyma ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Şükran Duyma. Son zamanlarda pozitif psikolojinin kişiliğin güçlü yönlerinden biri olarak üzerinde durduğu önemli kavramlardan biri olan şükran Latincede iyilik manasında kullanılan “gratia” kelimesinden ve sevindirici manasında kullanılan “gratus” sözcüklerinden ortaya çıkmıştır. Bu kelimenin kökünden türemiş tüm kelimeler “iyilik, cömertlik, hediyeler verme ve almanın güzelliği” ile ilişkilidir (Emmons, 2007). ‘Gratitude’ kavramının Türkçe karşılığı olarak ülkemizdeki literatürde kesin bir fikir birliği yoktur. ‘Gratitude’ kavramına eşdeğer olarak ‘şükür’, ‘minnettarlık’ gibi kavramların ‘şükran’ ile birlikte kullanıldığı görülmektedir (Kardaş ve Yalçın, 2018). “Gratitude” kavramı ülkemizde Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında "minnettarlık" (Akın ve Yüksel, 2011; Yüksel ve Oğuz Duran, 2012); Din Psikolojisi alanında da "şükür" (Ayten, 2014) şeklinde anlamlandırılmaktadır. Türkçe’de minnet çoğunlukla bireyin görülen bir iyilikten dolayı iyilik yapana karşı kendisini borçlu hissetmesi iken öte yandan şükür birçok nedenden dolayı yaratıcıya minnettar olmanın manasını çağrıştırmaktadır. Bu durumun, söz konusu kullanımların literatürde daha kapsamlı ifade edilen şükran duyma kavramını yeterince yansıtmadığı düşünülmektedir (Kardaş ve Yalçın, 2018).

Emmons ve Shelton (2002)’un ifade ettikleri üzere, şükran kavramı ilk olarak dini kaynaklarda karşımıza çıkmaktadır. Çoğu dini inançta şükran kavramının ve şükretmenin önemi vurgulanmaktadır. Şükretmek hem kültürler arasında hem de farklı zaman dilimleri içerisinde iyi bir yaşama sahip olmanın veya iyi bir birey olmanın şartlarından biri olarak görülmektedir. Şükran kavramının önemi geçmişten beri din, felsefe, geleneklerde ele alınmış olmasına rağmen psikoloji alanına son on yılda girebilmiş ve şükran ile ilgili araştırmalar yapılmaya başlanmıştır.

Literatürde duygu, tutum, ahlaki erdem, alışkanlık, kişilik özelliği ve başa çıkma tepkisi gibi farklı şekillerde kavramsallaştırılan şükran (Emmons 2009) ile ilgili çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Emmons (2004) şükranı, psikolojik ve sosyolojik bir erdem olarak ele almış ve şükran kavramını kendisine yapılan bir faydaya karşılık hoşnutluğunu gösteren duygu olarak tanımlamıştır. Şükran literatürde şükran duyma, minnettarlık hissetme, kıymet bilme, takdir ve teşekkür ifadesi, kadirşinaslık, şükür, yaşamın ve yaşamdaki olayların güzel cihetlerini görme, pozitif yönlerine odaklanma, memnuniyet, hayranlık gibi çeşitli kavram altında tartışılmaktadır (Kardaş ve Yalçın, 2018). Şükran hayattaki pozitif olan şeyleri fark edip takdir etme eğiliminin yanı sıra birbirleriyle ilişkiye sahip birçok alt boyut ve düzeyden oluşan genel bir kişilik yönelimidir (Wood, Froh ve Geraghty, 2010). Emmons (2004) şükranı başkası tarafından görülen bir fayda, alınan bir armağan ya da doğal bir güzelliğe karşı hissedilen teşekkür hissi, mutluluk veya neşe olarak belirtmektedir. Görülen bir fayda veya alınan somut hediyeler karşılığında hissedilen şükran dışında, soyut güzellikler karşısında da şükran duygusu hissedilebilmektedir. Peterson ve Seligman (2004) da şükran duymak veya hissetmek için bir insana yönelmek gerekmediğini; şükranın çeşitli farklı biçimlerde, özellikle de doğaya; hayvana, yüce bir güce veya evrene karşı da duyulabileceğini ifade etmektedirler.

Bir erdem veya duygusal bir durum olarak kavramsallaştırılabilen şükran, bir duygu olarak bazı varsayımlardan oluşmaktadır. Bunlar: (a) olumlu bir sonuç olduğunu kabul etmek ve (b) bu olumlu sonuç için dışsal bir kaynak olduğunu fark etmektir (Froh, Sefick ve Emmons, 2008).

Şükran duymayı yalnız bir duygu olarak değil, aynı zamanda kişisel bir özellik olarak tanımlayan araştırmacılar da vardır. Bu araştırmacılardan biri olan Chan (2010), şükranın bir duygu şeklinde ele alındığında “bir fayda sağlandığında oluşan teşekkür, merak ve takdir hissi” olarak ifade ederken; bir özellik şeklinde ele alındığında ise “kişinin şükran duyma durumunu deneyimleme yatkınlığı” olarak tanımlamakta ve bu iki durum arasında ayrım yapmaktadır.

Tüm bu tanımlamalarla beraber Emmons (2009) şükranın, bireylerin günlük hayatlarında sıkça başvurdukları bir başa çıkma mekanizması olduğunu belirtmiştir. Şükran duyan bireyler günlük stresi yönetebilmekte, travmanın

neden olduğu gerginliğe karşı dayanıklılık gösterebilmektedirler. Ayrıca şükranı yalnızca olumlu duygu, düşünce veya mutlu hissetme olarak değil, aynı zamanda yaşamla birlikte gelen zor zamanlarda iyiliğin varlığını hissettirerek başa çıkmalarını sağlayan bir yardım olarak kullandıkları görülmüştür. Bu nedenle şükran duyma kötünün yerine iyiyi fark etmenin, hayatın güzelliklerini görmenin ve bu güzellikleri bilme kabiliyetini geliştirmenin neticesinde kişinin yaşamında uygulamış olduğu bilinçli kararlardır.

Son yıllarda şükran duymanın bireylerin ruh sağlıklarını iyileştirmek için kullanılan vasıtalara katılmakta olduğunu gösteren çeşitli kuramsal ve uygulamalı araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar şükran duymanın kişilerin iyi olma hallerine katkı sağlamakta etkisinin olduğunu göstermektedir (Young ve Hutchinson, 2011). Literatürde yapılmış birçok araştırmanın sonucuna göre şükran duyma bireylerin ruh sağlığını iyileştirmektedir. İyimserlik ve iyi oluşlarını artırmakta, sosyal destek algılarını ve benlik saygılarını güçlendirmekte, kendini toparlama gücü düzeylerini olumlu yönde değiştirmekte, bireylerin yaşadıkları stres ve depresyona karşı koruyucu bir faktör olmaktadır (Emmons ve Shelton, 2002; Lyubomirsky, 2008; Oğuz Duran ve Tan, 2013; Nelson ve Lyubomirsky, 2016; Kardaş, 2017). Lyubomirsky (2008) şükranı, mutluluğa ulaşmanın meta stratejisi olarak belirtmekte ve tutarlı olarak şükran duyan bireylerin bir bakıma daha mutlu, daha canlı, daha ümitli olduklarını ve daha olumlu hisler içerisinde olduklarını ifade etmektedir. Şükran bireyler için kıskançlık, hırs, düşmanlık, kaygı ve öfke gibi negatif duygulara karşı bir panzehirdir. Benzer çalışmalar farklı kültürlerden ve farklı yaş gruplarından olan bireylerin şükran duygularını dışa vurmalarının hayatlarına ve ilişkilerine yönelik sağlıklı fikirler geliştirmelerinde; yaşadıkları olumsuz duygulanımın azalmasında ve olumlu duygulanımın artmasında; sosyal ilişkilerini ilerletecek daha olumlu davranışlar sergilemelerinde etkisi olduğunu göstermiştir (Nelson ve Lyubomirsky, 2016).

Şükran duyma ve şükran duyduğunu belirtmenin, sosyal-duygusal-fiziksel iyi oluşa olumlu etki sağladığını gösteren birçok araştırma vardır. Bu araştırmaların sonuçlarına göre şükran arttıkça iyimserlik, yaşam doyumu, umut ve dayanıklılık artmakta iken bunalım, anksiyete, haset ve maddecilik ise azalmaktadır (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005; Kashdan, Uswatte ve Julian, 2006; Wood, Joseph ve Linley, 2007). Bir durum veya duygusal nitelik

olarak şükran bariz bir şekilde öznel iyi oluşla ilişkilidir. Araştırmalar şükran duygusunun bir sosyal davranış sergileme olasılığını ve diğerlerine güven duymayı arttırdığını, toplumsal bağ oluşturmaya ve güçlendirmeye yardım ettiğini ve şükranın hayattaki pozitif gelişmeleri arttırmakla iyi oluşa, kişiler arası ilişkilere ve sosyal davranışa olumlu katkı sağlamakta olduğunu göstermektedir (Dunn ve Schweitzer, 2005; Bartlett ve Desteno, 2006; Tsang 2006). Şükran iyimserliği, diğerleriyle olan bağlılığı, motivasyonel davranışı, empatiyi, stratejik planlama kabiliyetlerini, maneviyatı, sadakati ve sıkıntılarla baş etmeyi de geliştirebilmektedir (Emmons ve Shelton, 2002; Kashdan, Uswatte ve Julian, 2006). Şükran düzeyi yüksek olanlar daha uzlaşmacılıktan yana, daha sosyal ve daha açık olmakla beraber daha az nevrotik olmaktadırlar. Bununla beraber olumlu sosyal davranış gösterme yönelimleri artmakta ve bu yönelimleri sayesinde şükreden kişiler diğerlerine karşı daha empatik, iyiliksever, destekleyici ve affedici davranmaktadırlar (McCullough, Emmons ve Tsang 2002). Şükran düzeyi yüksek olanlar şükretmekten kaynaklanan kibar davranışlarıyla sosyal bağlarının oluşmasına ve güçlenmesine olumlu yönde katkı sağlayarak öznel iyi oluşlarını arttırmaktadırlar (McCullough, Kilpatrick, Emmons ve Larson, 2001).

Şükran Duyma ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar. Şükran olgusuyla ilgili yurt dışında birçok araştırma yapılmıştır fakat Türkiye'de bu konuda yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bunlardan biri olan Sezer ve Turgut'un (2019) yaptıkları araştırmada ortaöğretim seviyesindeki ergenlerin şükran, yaşam doyumu ve yaşam amaçları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada şükran, yaşam doyumu ve yaşam amaçları değişkenleri arasında pozitif bir ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca şükran ile yaşam amacının beraber yaşam doyumunu %21 oranında açıkladığı tespit edilmekle beraber sadece şükranın yaşam doyumunun %19'unu yordadığı bulgulanmıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise şükran düzeyinin cinsiyete göre katılımcılar arasında farklılaşmasıdır. Bu farklılaşmaya göre kızlar erkeklerden daha yüksek şükran düzeyine sahiptirler.

Kardaş'ın (2017) çalışmasında olumlu duyguların, iyi oluş ve kendini toparlama gücü düzeylerine etkisi incelenmektedir. Şükran duymanın iyimserlik, benlik saygısı, algılanan sosyal destek, ilişkisellik, yeterlik, özerklik

değişkenleriyle pozitif ilişkiler içerisinde olduğu ve aracı değişkenler yoluyla bireyin psikolojik iyi oluş ve kendini toparlama gücü düzeyine anlamlı bir şekilde etki ettiği tespit edilmiştir.

Arıcıoğlu (2016) şükranın, affetme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçladığı araştırmasını Pamukkale Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencileriyle gerçekleştirmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre şükran, affetme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi olarak aracı olmaktadır. Ayrıca şükran seviyesi yüksek olan bireylerin affetme davranışını daha çok sergilemeleriyle beraber yaşam doyumları da daha yüksek bulunmuştur.

Ülkemizde yapılan deneysel bir çalışmada şükranın iyi oluşa etkisi incelenmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu arttırma amaçlı çeşitli müdahalelerin yer aldığı bir program hazırlanmıştır. Ayrıca çevreye olumlu tepkiler vermeye yönelik şükranı ifade etme etkinlikleri de dahil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre hazırlanan program öğrencilerin yaşam doyumu ve olumlu duygularını arttırmakta, olumsuz duygularında ise kayda değer bir düşüşe sebep olmaktadır (Eryılmaz, 2014).

Oğuz Duran ve Tan (2013) deneysel çalışmalarını üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada şükran ve yaşam amacına yönelik yazma faaliyetlerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular şükran yazma etkinliklerinin şükran ve öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak artırdığını göstermektedir. Fakat sonradan yapılan izleme testinden elde edilen bulgular katılımcıların şükran puanlarında anlamlı bir düşme olduğunu göstermiştir. Ayrıca şükran yazma alıştırmasının, öğrencilerin şükran düzeylerini; yaşam amaçları yazma çalışmasının ise öğrencilerin dışsal amaçlarını diğer gruplardaki öğrencilere nazaran daha anlamlı biçimde artırdığı bulunmuştur.

Şükran Duyma ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar. Yurtdışında şükran kavramını konu edinen araştırmalar mevcuttur. Şükranın insan yaşamındaki olumlu etkilerini ortaya koyan bu araştırmaların sonuçlarına göre şükran; olumlu duyguları ve iyimserliği arttırmakta, stres ve depresyona karşı koruyucu bir etki yaratmakta, olumsuz yaşam olaylarını yeniden yorumlamaya yardımcı olmakta, psikolojik sağlamlık düzeyinin artmasını sağlamakta, toplum

yanlısı davranışları desteklemekte, ilişki doyumuna katkıda bulunmaktadır. Tüm bunlarla beraber bu araştırmalar şükranın madde tüketimi, kendini suçlama davranışı, reddetme ve boş vermişlik gibi sorunlarla negatif bir ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır (Kardaş ve Yalçın, 2018).

McCullough, Emmons ve Tsang (2002) çalışmalarında şükranın bireylerde daha üst düzey olumlu duygulanma ile yaşam doyumu sağladığını belirtmişlerdir. Bunlarla beraber şükranın daha yüksek empatik, bağışlayıcı, iyiliksever ve destekleyici olma ile beraber daha yüksek dindarlık ve maneviyatla; daha az bunalım, anksiyete, haset ve daha az maddeci hedeflere yönelme ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Boehm, Lyubomirsky ve Sheldon (2011) yaşları 20 ile 71 arasında değişen 220 (116 kadın, 104 erkek) kişiyle 6 haftalık şükran müdahalesi gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucuna göre, müdahalenin deney grubunda kontrol grubuna kıyasla yaşam doyumunda artışa yol açtığı bulunmuştur.

Szczesniak ve Soares'in (2011) birlikte yürüttükleri araştırmadan elde edilen sonuçlara göre şükran, umut ve geleceğe dair iyimserlik yüksek seviyede yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkilidir.

Datu ve Mateo (2015) araştırmalarında şükranın yaşam doyumu ve yaşamın anlamıyla arasındaki ilişkinin orta ve pozitif yönde olduğunu tespit etmişlerdir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Belirsizliğe Tahammülsüzlük. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını ilk defa, Frenkel-Brunswick (1949) adlı araştırmacı bir kişilik özelliği olarak tanımlamış ve bu tanımla beraber literatüre girmiştir. Sonrasında ise Budner (1962) belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının tanımını belirsiz durumları tehlike kaynağı olarak algılamak şeklinde ifade etmiştir. Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün kapsayıcı tanımını ilk yapanlardır. Yapılan bu tanımlamaya göre belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, baş edebilmenin yetersiz kaldığı, risk ve yanlış değerlendirmelerin neden olduğu hatalı bilgi işlemelerin oluşturduğu zihinsel, duygusal ve davranışsal reaksiyon şeklinde belirtilmiştir. Sarı ve Dağ (2009) ise

belirsizliğe tahammülsüzlüğü, kişinin tahmin edilmeyen ve bilinmeyen durumlardan rahatsız olup kaygı ve gerginlik hissetmesi ve bu durum neticesinde hareketlerinin kısıtlanması olarak ifade etmişlerdir. Bir başka tanımda ise belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygılı ve olayları olumsuz açıdan değerlendirmeye yatkın bir kişilik özelliğinin belirsiz durum sonucunda ortaya çıkan tahammülsüzlük düzeyi olduğu söylenmiştir (Koerner ve Dugas, 2008). Belirsizlik durumlarında oluşan tahammülsüzlük Hofstede (2001)'e göre tahmin edilemeyen olaylarda hissedilen huzursuzluktur. Bir başka ifadeyle bireyin küçük bir olasılık dahi olsa olumsuz bir olayın meydana gelme olasılığını kabul edilemez bulma eğilimidir (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001).

Belirsizlik ve tahammülsüzlük terimlerini ayrı bir şekilde ele alarak belirsizliğe tahammülsüzlüğü inceleyen Carleton (2016), belirsizlik ve tahammülsüzlük kavramlarıyla ilgili yeni bir tanımlama yapmıştır. Belirsizlik, temel ve kesin bilginin var olmaması ile birlikte bilinmezliği yaşamaktır. Tahammülsüzlük ise, rahatsızlık veren olumsuz tepkiler ile bağlantılı olarak dayanıklılık kapasitesinin yokluğudur. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü ise, gerekli anahtar bilgilerin olmaması ile birlikte algılanan belirsizlik durumlarına karşı bireyin dayanabilme gücünün olmaması şeklinde tanımlamıştır.

Budner (1962) belirsizliğin kişi tarafından tehdit kaynağı olarak algılanmakta olduğunu ifade etmiş ve belirsizlik kavramının yenilik, karmaşa hali ve çözümsüzlük olmak üzere üç yapıdan oluştuğunu belirtmiştir. Ayrıca tehdit edici bir kaynak şeklinde hissedilen belirsizlik durumunda oluşan tepkilerin itaat etme ve reddetme olduğunu söylemiştir. Belirsizlik durumuna karşı itaat etmeyi seçen kişi durumu değiştiremeyeceğini kabullenmektedir. Belirsizlik durumuna karşı reddetmeyi seçen kişi ise belirsiz durumu algılama sürecinden geçirerek inkar edebilmektedir. Herhangi bir belirsizlik durumunda itaat etme ya da reddetme tepkilerini sergileyen bireylerin belirsizliğe tahammülsüz bireyler olduğu ifade edilebilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük modeli, belirsizlik ve belirsizliğin yaratmış olduğu etkiler ile ilgili birtakım olumsuz inançların oluşturduğu sonuçları vurgular. Belirsizliğe tolerans gösteremeyen bireyler, belirsizliği stresli ve üzücü olarak algılamakla beraber beklenmedik olayları olumsuz olarak görmekte ve bu olaylardan kaçınılması gerektiğini, geleceğe dair belirsizliğin adil olmadığını

düşünmekte ve belirsizliğin kişinin işlevselliğini bozduğunu belirtmektedirler (Robichaud ve Dugas, 2015). Belirsizlik durumu çoğunlukla anksiyete, endişe ve korku durumlarıyla beraber gelir. İnsan yaratılışı itibariyle, gelecek yaşantısından emin olarak geleceğini güvenceye almayı istemektedir. Bu sebepten ötürü bireyin hayatında bir belirsizlik durumu varsa eğer iyi oluş düzeyi bu durumdan olumsuz etkilenir (Buhr ve Dugas, 2002). Günlük yaşamın belirsiz durumları barındırdığı düşünüldüğünde, belirsizliğe tahammül edemeyen kişiler, her gün kabul edilemez ve rahatsız edici olaylar yaşayabilirler (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001).

Belirsizliğe tahammül edebilme insandan insana belirgin olarak farklılaşmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerde günlük hayatın getirdiği olayların önceden kestirilememesi strese, rahatsızlığa ve sakınmaya sebep olmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri yüksek bireyler belirsizliğin olumsuz olduğuna inanırlar. İnsanı olumsuz bir şekilde etkilediğini ve bu durumdan kaçınılması gerektiğini düşünürler. Olacak olayların ne olabileceği ya da ne olamayacağı hakkında zihinde bir simülasyon yaratma eğilimindedirler; belirsiz olayları önceden tahmin etmenin, işlerin yolunda gitmemesi durumunda hazırlıklı olmalarını sağlayacağına inanmaktadırlar. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin problemleri tehdit olarak görme riski artmaktadır. Belirsizlik bireylerin edilgen ve kararsız kalmalarına neden olarak kendilerine olan güvenlerini düşürmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygının yordayıcısı olarak ifade edilmektedir. Belirsizlik durumunda bireylerin karar verme becerilerinde kötüleşme olmakta ve bunun sonucunda bazı ruhsal bozukluklar meydana gelmektedir (Ersöz, Ersöz ve Konuşkan, 2016). Yapılan araştırmalar belirsizliğin oluşturduğu pek çok farklı psikolojik halden ilişkisi en yüksek ve en bariz durumun endişe olduğunu göstermektedir (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikopatoloji ile ilişkisini anlamak için alan yazın incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün en çok yaygın kaygı/anksiyete bozukluğu ile birlikte ele alındığı görülmektedir (Laugesen, Dugas ve Bukowski, 2003; Koerner ve Dugas, 2006; Öztürk, 2013). Bireylerin kontrol duygularıyla kaygıları arasında zıt yönde ilişki vardır (Clark, 2004). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek kişiler çevrelerindeki durumlara karşı

belirsizlik duygusunun etkisinde olduklarından dolayı kontrol etme sezgileri zayıflayacak ve anksiyete seviyeleri ise yükselecektir (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000). Yapılmış bir araştırmaya katılan bireyler kaygıya neden olan durumlarda kontrol etme yetilerinin neredeyse olmadığını belirtmişlerdir (Barlow ve Wincze, 1998). Bir duruma yönelik kaygı duyan kişiler durumun olabilecek tüm neticelerini tahmin ederler. Sonrasında ise bu neticelerin tümü için zihinde farklı tedbirler alma şeklinde yorucu bir bilişsel çaba sarf ederler (Ryzewicz, 2008).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılmış olan araştırmalara bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlüğü bilişsel süreçler üzerinde tanımlayan çalışmalar mevcuttur. İçinde bulunulan durum bilgi işleme süreçlerinde yüksek seviyede kaygı ile birlikte, tehdit edici veya tehlikeli olarak algılanırken bilişsel bir taraflılık gösterilmektedir. Yapılan araştırmalara göre belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek olan bireylerin belirsiz durumlara maruz kaldıklarında algıları ve yorumlarının olumsuz yönde bir yanlılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu sebepten dolayı bu kişilerin belirsiz durumları tehdit kaynağı şeklinde algılamaya ve değerlendirmeye daha yatkın bireyler olduğu sonucuna varılmıştır (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000).

Belirsizliğe tahammülsüz kişiler yaşadıkları olumsuz duygulardan kurtulabilmak adına uygun olmayan baş etme tepkilerine başvurmakla (Robichaud, 2013) beraber dürtüsel eylemlere yönelebilmektedirler (Pawluk ve Koerner, 2016). Belirsizliğe tahammülsüz olan bireyler karar vermekte de problemlerle karşılaşmakta (Cyders ve Smith, 2008), karar veremeyip eyleme geçemediklerinden dolayı çoğunlukla geciktirme davranışı gösterebilmektedirler (Zarick ve Stonebreaker, 2009; Fourtounas ve Thomas, 2016). Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek bireylerde belirsizlik önemli bir stres kaynağı olmakta ve yaşam kalitelerini olumsuz olarak etkilemektedir (Barahmand ve Haji, 2014).

Bireyler belirsizliği olumlu ya da olumsuz olarak algılamaktadırlar. Belirsizliğin olumsuz çağrışımlarında bireyler, belirsizliği azaltmak veya ortadan kaldırmak için çaba gösterirlerken, belirsizliği bir fırsat durumu olarak algılayıp, belirsizliği oluşturma ve sürdürme şeklinde güdülenen bireyler de bulunmaktadır (Smithson, 2008; akt., Arslan, 2013).

Alan yazındaki çalışmaların çoğu belirsizlik karşısında yaşanan negatif duyguların çoğu psikolojik rahatsızlık üzerinde etkisi olduğuna ulaşmıştır. Bu bulguya göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik tedavide yadsınamaz bir rolünün olduğu düşünülmektedir (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000; Ellis, 2001). Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili değişimleri amaçlayan tedavi kapsamında çok az araştırma olmakla beraber yaygın anksiyete bozukluğunun tedavisinin, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde de azalma sağlayacağının imkan dahilinde olduğu neticesine varılmıştır (Dugas ve Ladouceur, 2000; Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000). Bilişsel Davranışçı Terapiyle, belirsizliğe tahammülsüzlüğü meydana getiren esnek olmayan düşünce kalıpları değiştirilmektedir. Aynı zamanda belirsizlikle alakalı olan düşüncelerin aleyhinde çalışılarak, belirsizliğe bakış açısı değiştirilebilmekte ve bunun beraberinde farkındalık sağlayan çalışmalar yapılarak belirsizliğin getirdiği davranışlar elden geçirilip belirsizliğe tahammül düzeyinin yükseltilmesi sağlanabilmektedir (Ellis, 2001).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar. Belirsizliğe tahammülsüzlükle alakalı yurtiçinde yapılmış araştırmalar mevcuttur. Yapılan araştırmalara bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün farklı değişkenlerle birlikte ele alındığı görülmektedir.

Şar, Işıklar ve Aydoğan (2012) çalışmalarını öğretmen adaylarındanatama beklemekte olanlar üzerinde yapmışlardır. Araştırmaya 710 öğretmen adayı dahil edilmiştir. Bu çalışmada yaşam doyumu yordayıcı değişkenleri olan belirsizliğe tahammülsüzlük, umutsuzluk ve öğrenilmiş çaresizlik açısından incelenmiştir. Araştırma neticesinde ele edilen bulgulara göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır.

Çardak (2012) deneysel modelde yürütülen araştırmasında üniversite öğrencilerinden oluşturulan bir gruba affedicilik yönelimli psiko-eğitim programı uygulamıştır. Bu programı uygulamasındaki amaç programın öğrencilerin affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke düzeylerine olan etkiyi incelemektir. Program uygulanmadan önce öğrencilerin affedicilik eğilimleri, belirsizliğe tahammülsüzlükleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ile öfke denetimi, sürekli kaygı düzeyleri ölçülmüştür. Psiko-eğitim

programının uygulanması sonucunda uygulanan psiko-eğitimin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde bir azalmaya yol açtığı sonucuna varılmıştır. Buradan çıkan sonuca dayanarak araştırmacı affediciliğin bireyin yaşadığı belirsizliği olumlu değerlendirmesini sağlayan bir faktör olduğunu belirtmiştir.

Öztürk (2013)'ün 625 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmasında bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün intihar ihtimali ile aile işlevselliği arasındaki ilişkideki aracı rolü incelenmiştir. Araştırma neticesinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ters yönlü anlamlı bir korelasyon içerisinde olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz benlik değerlendirmeleri ile belirsizliğin stres ve üzüntü verici olması alt boyutlarının intihar ihtimali ve aile işlevselliği arasında olan ilişkide kısmi aracı rol oynadığı sonucuna ulaşmıştır.

Sarıçam (2014) araştırmasında üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde ettiği sonuçlara bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlükle mutluluğun ters yönlü olarak anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin mutluluğa negatif bir etkisinin olduğu sonucuna varılmış ve bu negatif etkide ise geleceğe yönelik endişelerinin mühim bir etken olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Geçgin ve Sahranç (2017) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluşla ilişkisini bazı demografik değişkenlere göre değerlendirmişlerdir. Araştırma bulgularına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluşun aralarındaki ilişki negatif yönde anlamlı bir ilişkidir. Cinsiyet, gelir düzeyi ve anne/baba tutumlarına göre değerlendirilen çalışma sonucuna göre cinsiyetin ve algılanan gelir durumunun belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı, koruyucu ebeveyn tutumuyla yetişen bireylerin demokratik tutumla yetişenlere kıyasla belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Şirin Ayva (2018) araştırmasında Macera Terapisi'ni temel alarak bir grup danışmanlığı programı hazırlamıştır. Deneysel modelle test ettiği bu programını 15 kişilik üniversite öğrencilerinden oluşan bir gruba uygulamıştır. Bu programın üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve belirsizliğe

tahammülsüzlükleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Programın bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin artmasını, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin azalmasını sağladığı sonucuna varılmıştır.

Argun (2019) 602 emniyet personeliyle yürüttüğü araştırmasında kişilik özellikleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri ele almıştır. Elde edilen sonuçlara göre belirsizliğe tahammülsüzlük psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde negatif yönde yordamaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar. Belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili yurtdışında yapılan araştırmalara bakıldığında birçoğunun belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemekte olduğuna rastlanılmıştır.

Dugas, Gosselin ve Ladouceur (2001) çalışmalarını 347 üniversite öğrenci üzerinde yapmışlardır. Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe arasında olan ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre belirsizliğe tahammülsüzlük, obsesif kompulsif ve panik bozukluğa nazaran endişeyle daha yüksek ilişkiye sahiptir.

Greco ve Roger (2003)'in birlikte yürüttükleri araştırmada 107 üniversite öğrencisinin belirsizlik, stres ve fizyoloji arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüz bireyler, uzun süreli tahmin edilemez durumlarla karşılaştıklarında fiziksel ve psikolojik sağlıklarında bozulma olabileceği sonucuna varılmıştır.

Ciarrochi, Said ve Deane (2005), araştırmalarında stresli yaşam olayları ve zihinsel sağlık arasındaki incelemişlerdir. Çalışmalarını 240 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmişlerdir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişilerin stresli yaşam olaylarına karşı daha dayanıksız olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlüğün; hayattaki stresli durumların depresyon, anksiyete ve ümitsizliğe olan negatif etkisini artırdığına ulaşılmıştır.

Miranda, Fontes ve Marroquin (2008), depresyon ve yaygın anksiyete bozukluklarında belirsizliğe tahammülsüzlük ve umutsuzluğu inceledikleri araştırmalarını 284 üniversite öğrencisiyle yapmışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyon ve yaygın anksiyete bozukluğu semptomlarını yordadığı bulunmuş ve ayrıca belirsizlik

durumlarındaki değişimin belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Carleton, Collimore ve Asmundson (2010), belirsizliğe tahamülsüzlük ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarını 286 birey ile yürütmüşlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı alt boyutuyla sosyal kaygı arasındaki ilişki anlamlı ve pozitiftir.

Yurtdışında yapılan farklı bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik stresle olan ilişkisi incelenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün üst seviyede olmasının psikolojik stres ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek kişilerin içerisinde oldukları durum fark etmeksizin, olayların sonuçları ile ilgili kaygılandıkları ve bundan ötürü de stres ve endişeye eğilimli hale geldikleri savunulmuştur (Lally ve Cantillon, 2014).

Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Psikolojik Sağlamlık. Pozitif psikoloji; bireylerin pozitif niteliklerinin geliştirilmesiyle ruhsal sağlıklarının korunmasına odaklanan bir alandır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından olan psikolojik sağlamlık, Latince olan, “resiliens” sözcüğünden türetilmiş olup bir maddenin değişkenliğini, esnek olmasını ve kolayca önceki durumuna geri dönebilmesini ifade etmektedir (Doğan, 2015). Ülkemizde yapılmış araştırmalar incelendiğinde bu kelimenin eşdeğeri üzerinde net bir anlaşmaya varılmadığı, eşdeğerinin İngilizce’de “resilience” olduğu görülmektedir. Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde bazı çalışmalarda “resilience” kavramının Türkçe eşdeğeri olarak “psikolojik sağlamlık” (Gizir, 2004; Karaırmak, 2007; Oktan, 2008; Aydın, 2010), bazılarında “dayanıklılık” (Irmak, 2008; Akça, 2012), bazılarında ise “yılmazlık” (Özcan, 2005; Gürgan, 2006; Demirbaş, 2010) teriminin kullanıldığına rastlanılmıştır. Bu araştırmada ise “psikolojik sağlamlık” diye ele alınmıştır.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili birçok tanım mevcuttur. Bu tanımlardan bazıları şunlardır: Psikolojik sağlamlık hastalıktan, depresyondan, değişimlerden veya olumsuz durumların ardından kendini toparlayabilme;

olumsuz koşullara adapte olabilme ve incindikten sonra önceki durumuna kolay bir şekilde dönebilme kabiliyeti; elastikiyettir (Hunter, 2001). Psikolojik sağlamlık zorluklarla, stresle ve kayıplarla mücadele etme yeteneğidir (Begun, 1993). Bir başka tanımda stresli yaşam olaylarına maruz kalan bir kişinin bu stresli yaşam olaylarına ve zorluklarına uyum sağlama yeteneği (Luthar, Cichetti ve Becker, 2000) şeklinde ifade edilmektedir. Bir diğer tanımda ise bireyin olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilmesi ve olumsuz koşullara uyum sağlayabilmesi (Block ve Kremen, 1996) şeklinde geçmektedir. Psikolojik sağlamlık zorluklarla baş ederken ve hayat şartlarının getirdiği farklılıklara başarılı bir biçimde adapte olan bireylerde görülen ve gözlenen tutum, başa çıkma tepkisi ve şahsi bir güçtür (Joseph, 1994). Strese karşı zarar görmemekten ziyade olumsuz olayların etkisinden sonra iyileşme yeteneğidir (Garmezy, 1993). Bir diğer tanımda da olumsuz yaşam deneyiminin ardından bireyin normal işleyişini sürdürmesi ve bu yaşam deneyiminin yarattığı negatif etkiler ile baş etmek için gerekli psikolojik, sosyal ve biyolojik kaynaklarını kullanarak büyüme sürecinin devam etmesi (Ungar ve Perry, 2012) olarak ifade edilmektedir. Ungar ve Perry (2012) psikolojik sağlamlığın genetik temelli olabildiği gibi, riskli durumlara karşı savunma, felaketlerden sonra hızlı iyileşme ve başka mücadeleler için hazırlanabilme yeteneğini de içermekte olduğunu ifade etmektedirler. Gürgan (2006) ve Gizir (2007) psikolojik sağlamlığın daha önceki tanımlamalarına bakarak tek bir boyutta yorumlanamayacağını söylemişlerdir. Tüm bu tanımlarda geçen ortak yönler mevcuttur. Bunlar; psikolojik sağlamlığın etkin bir süreç içermesi, geliştirilebilen niteliklerden meydana gelmesi, zorlu ve travmatik hayat deneyimleriyle aktif başa çıkarak sağlıklı bir şekilde uyum sağlayabilmeyi barındırması, psikolojik sağlamlığın oluşmasında kişinin travma yaratan bir olayla karşı karşıya gelmesi ve koruyucu etmenler şeklinde nitelendirilen kişilik özelliklerinin harekete geçirilmesiyle yeni duruma adapte olunmasıdır.

Karaırmak (2006) psikolojik sağlamlığın kişinin yaşamında değişikliğe neden olan olumsuz durumlara maruz kaldıktan sonraki adaptasyon sürecini içerdiğini söylemesiyle beraber bu sürecin birtakım risk etmenleriyle koruyucu etmenlerin etkileşimini içerdiğini de ifade etmektedir. Gizir (2007) ise çalışmalarından vardığı sonuçlarla psikolojik sağlamlığın iki boyutlu bir kavram

olduğunu vurgulamıştır. İlk boyutta kişinin bir tehdit durumuna ve zorluğa maruz kalması gerekmektedir. İkinci boyutta ise kişinin bu tehdit ve güçlüklere karşın hayatının çeşitli alanlarına başarılı bir şekilde uyum sağlaması lazımdır. Rutter (1987) psikolojik sağlamlığı basit bir koruyucu faktör listesinden farklı olarak bir süreç olarak ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık için önce stres yaratan veya travma olan bir yaşantı geçirmeli, daha sonra maruz kalınan yaşantının olumsuz etkilerinden korunabilecek biçimde davranılmalıdır.

Aydın (2010) psikolojik sağlamlığa dair tanımları incelemiş ve psikolojik sağlamlık için önemli olan kavramlar olarak hayattaki negatif durumları içeren risk etmenlerini; bu risk etmenlerinin yarattığı negatif yansımaları azaltıcı koruyucu etmenleri; nihayetinde zorlu süreçlerden sonra gerçekleşen uyumluluğun yani olumlu sonuçları ifade etmiştir. Bu sonuca göre psikolojik sağlamlığın, risk etmenleri, koruyucu etmenler ve olumlu sonuçlar şeklinde üç boyutta incelenmesinde fayda vardır (Masten ve Reed, 2002; Coleman ve Hagell, 2007).

Risk Etmenleri. Risk etmenleri, kişinin doğduğu andan itibaren içinde olduğu gelişim dönemi görevlerini yerine getirmesine engel olan veya onu zorlaştıran, ruhsal sağlık bozuklukları, gelişimsel gerilikler veya problemli davranışlar göstermesine sebep olan şartlar olarak değerlendirilmektedir (Armstrong, Birnie-Lefcovitch ve Ungar, 2005). Bir başka ifade de ileri zamanda sorun yaratma ihtimali yüksek her türlü koşul ve durum (Masten 2014) şeklinde belirtilmiştir. Özgüven yetersizliği, ekonomik yetersizlik, boşanma, ebeveyn rahatsızlıkları, doğal afetler vb. yaşantılar bütün insanların yaşamları boyunca karşılaşabilecekleri risk faktörlerindendir. Risk etmenleri için bireysel, çevresel ve ailesel risk etmenleri şeklinde üçlü sınıflandırma yapılmıştır (Gizir, 2007).

Bireysel risk etmenleri. Akademik başarısızlık, belli bir azınlığa veya etnik gruba aidiyet, öz denetim yetersizliği, sinirli bir karakterde olma, özgüven eksikliği, başa çıkma mekanizmalarının olmaması ve kalıtımsal bozukluklar, davranışlardaki uyumsuzluk, öz benlik saygısının düşük olması, zeka seviyesinin düşük olması gibi etmenlerdir (Karaırmak, 2006; Gizir, 2007; Ülker Tümlü, 2012).

*Ailesel risk etmenleri. K*işinin doğduğu büyüdüğü aile, kişinin kendisinden ve kişilik özelliklerinden bağımsız etmenleri içermektedir. Bunlar ebeveynlerin

eğitim durumu, boşanma durumları, sert ve tutarsız davranmaları, ailenin yetersiz ekonomik durumu, erken hamilelik, genetik rahatsızlıklar, anne ya da babanın vefatı, anne veya babayla sağlıksız iletişim, ailede şiddetin görülmesi, ihmal ve istismarın olması gibi durumları içermektedir (Gizir, 2007; Ülker Tümlü, 2012).

*Çevresel risk etmenleri. S*osyo-ekonomik seviyenin yetersizliği, ev, okul veya diğer yaşam alanlarında yeterli hizmet görememe, yaşanılan toplumdaki olumlu rol modelin olmaması, zararlı madde kullanımı, göç, işsizlik vb. toplumsal/sosyal olayları kapsayan toplumu yansıtan olayları içermektedir (Gizir, 2007; Ülker Tümlü, 2012; Özer, 2013; Şahin, 2015).

Koruyucu Etmenler. Koruyucu etmenler risk veya zorlukların olumsuz etkisini azaltarak sağlıklı bir şekilde uyumu geliştiren ve kişinin benlik saygısını ve kontrolünü artıran (Rutter, 1987); olumsuz şartlar karşısında olumlu bir netice meydana getirecek varlıkları ve kaynakları belirtir (Wright ve Masten 2005). Gizir (2007), koruyucu etmenleri; bireysel etmenler (zeka, okul başarısı, benlik saygısı, öz-yeterlilik, olumlu mizaç, kendini denetleme, otonomi, kendini kabul, sağlık, pozitif bakış açısı, ümitli olma, dışadönüklük, mizah, cinsiyet, yaş), ailesel etmenler (ebeveyn desteği, etkili ebeveyn rolü, yüksek ve gerçekçi beklentiler) ve ailenin dışında olan etmenler (bir yetişkin bireyle olumlu ilişki, akran desteği, toplumsal kaynaklar) şeklinde gruplandırmıştır.

*Bireysel koruyucu etmenler. K*işinin karşısına çıkan risk etmenlerine maruz kalmasına engel olarak psikolojik ve biyolojik açıdan yaralanmasını önleyen ve psikolojik sağlamlık seviyesinin artmasını sağlayan kişiliksel niteliklerini içermektedir (Ergün Başak, 2012).

Ailesel koruyucu etmenler. Kişinin karşısına çıkan risk şartlarından etkilenmesi sonucunda negatif bakış açısından ziyade pozitif bakış açısına sahip olmasını sağlayan özellikteki aile ilişkilerini ve ebeveynin pozitif niteliklerini içermektedir (Ergün Başak, 2012).

Sosyal-çevresel koruyucu etmenler. Ailenin dışında kalan kurumların, kişinin pozitif gelişimini sürdürmeye yönelik atılımları ve kişiyi güç durumlar karşısında korumayla ilgili rollerini içermektedir (Ergün Başak, 2012).

Olumlu Sonuçlar. Gizir (2007), psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmaları incelemiş ve sadece riskin tanımının yeterli olmadığını, bununla birlikte

akademik ve sosyal alanlara yönelik yeterlilik vb. olumlu sonuçların belirlenmesinin de gerektiğini ifade etmiştir. Olumlu sonuçlar, kişinin sahip olduğu koruyucu etmenleri kullanarak risk etmenlerini aşması sonucunda edindiği davranışlardır. Bu davranışlar kişinin, akademik yönden başarılı olması, gelişim görevlerini başarıyla yerine getirmesi, suça yönlendirecek her türlü hal ve hareketten uzak durması, insanlarla kurduğu olumlu sosyal ilişkiler, ruh sağlığı problemlerinin olmaması ya da az yaşaması, sosyal yardım kuruluşlarına katılması, topluma uyum sağlayabilmesi, akran ile etkili iletişim kurabilmesi vb. davranışlardır. Sonuç olarak, olumlu sonuçlar kişinin risk etmenlerinin üstesinden gelebilmek için kullandığı koruyucu etmenler sonucunda kazandığı yeterliliklerdir (Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Kişilerin gelişimlerini engelleyebilecek uyum mekanizmalarını bozacak risklere karşın iyi sonuçlar elde etmesi (Masten, 2001) şeklinde ifade edilen psikolojik sağlamlık kişilerin risk etmenlerine maruz kalmasıyla beraber koruyucu etmenlerle etkileşimi sonucunda meydana gelen olumlu sonuçlarla ve olumlu bir şekilde uyum sağlamayla olası hale gelmektedir. Bu bağlamda araştırma yapanlar nelerin olumlu sonuç şeklinde ele alınacağını tanımlama ve yeterlilik/yetkinlik vb. olumlu sonuç alanlarını belirleme gereksinimi hissetmekle beraber olumlu uyum sağlamanın sınırlarını araştırmak ve ölçütlerini saptamak için birçok çalışma yapmışlardır (Masten ve Coatsworth, 1998).

Psikolojik sağlamlıkla beraber risk etmenleri ve koruyucu etmenlerin ele alındığı çalışmaların sonuçlarını topladığı çalışmasında Gizir (2007) olumlu sonuçları akademik yönden başarı, sosyal yeterlilik, duygusal sorunların olmaması, davranışsal problemlerin az olması, duygu/düşünce/davranış bozukluğunun olmaması, psikolojik ve sosyal adaptasyonu sağlayan şartların olması olarak listelemiştir.

Yapılan araştırmalara göre, yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip insanlar ekonomik yetersizlik, şiddet, hastalık ve diğer birçok gerginlik veren yaşam olayına başarılı olarak karşı koymaktadır. Olumsuz olaylara maruz kalıp başarısız olan kişilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin geliştirilmesi halinde, önlerine çıkan problemleri daha kolay aşacakları çalışmalarla tespit edilmiştir (Öz ve Yılmaz, 2009). Yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olan bireyler; yaşamlarına dair ne yapmak istediklerine yönelik kolayca hedef saptayabilirler,

sorunların meydana gelmesini önleyebileceklerine inanırlar ve mevcut durumu düzeltmede geçmişe nazaran daha iyidirler (Aydoğdu, 2013; Sezgin, 2016). Yapılan çalışmalar psikolojik sağlamlıkları yüksek kişilerin kaygı belirtilerini daha az gösterdiklerini (Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003) ve travmaya sebep olan yaşantılardan sonra daha olumlu düşünebildiklerini (Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2007) göstermektedir.

Psikolojik sağlamlık ile ilişkisi olduğu düşünülen birçok kişilik özelliği mevcuttur. Kişinin kendine saygısı, umut, hayattan doyum sağlama, pozitif duygulanım, iyimserlik psikolojik sağlamlık ile ilgili olduğu kanıtlanmış birtakım şahsiyet karakteristikleri şeklinde literatürde dikkat çekmektedir (Karaırmak, 2006). Bazı araştırmacılara göre psikolojik sağlamlık stresin negatif etkilerini azaltan ve hastalığa yol açan organizmik gerginliği engelleyen bir kişilik özelliğidir (Gentry ve Kobasa, 1984). Bazı araştırmacılar ise psikolojik sağlamlığı kişilik özelliği olarak değil, negatif şartlar altında pozitif adaptasyonun korunmasıyla ilişkili dinamik bir gelişim olarak ele almaktadırlar (Luthar, 1991). Genel olarak psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalara bakıldığında zorlu yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalan kişilerin etkin baş etmelerinde bağışıklık edindikleri ifade edilmektedir.

Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar. Yurtiçinde, psikolojik sağlamlık kavramını araştıran tez çalışmalarının sayısının arttığı görülmektedir. Karaırmak (2006) ve Gizir (2007) çalışmalarında psikolojik sağlamlık kavramını çok yönlü bir şekilde ele almışlardır. Bu çalışmalar incelendiğinde içeriğinde psikolojik sağlamlığın tanımlanması ile risk etmenleri ve koruyucu etmenlerin açıklanmasıyla beraber psikolojik sağlamlıkla alakalı yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar derlenmiştir.

Karaırmak (2007) 1999 depremlerine (Kocaeli, Sakarya, Bolu, Yalova, Düzce) maruz kalmış 363 depremzededen oluşan bir örneklem ile yaptığı çalışmasında psikolojik sağlamlığı izah eden olumlu duygusal ve bilişsel etmenler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Psikolojik sağlamlığın açıklanmasında bir yapısal eşitlik modeli geliştirmekle beraber olumlu bilişsel ve duygusal etkenlerin (benlik saygısı, mizaca bağlı umut, iyimserlik, yaşam doyumu, olumlu duygular) psikolojik sağlamlık ile ilişkisini ortaya koymayı hedeflemiştir. Araştırma sonucunda depremzedelerin psikolojik sağlamlığınının mizaç ile ilişkili

bilişsel ve duygusal yollarını açıklayan bir yapısal eşitlik modeli önerilmiş, kabul edilen bu modele göre yaşam doyumu ve pozitif duyguların psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olduğu sonucuna varılmıştır.

Şahin (2014) 422 öğretmen ile yaptığı araştırmasında öğretmenlerin öz duyarlıklarını psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu yönünden incelemiştir. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu düzeylerinin öz duyarlılık düzeyi üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Travma çalışmalarında olumsuz yaşantıları azaltmak için dayanıklılık gibi olumlu etkilere olan ilginin artması ile birlikte yapılan bir araştırmada 2011 yılında meydana gelen Van depremi sonucunda bireylere yönelik psikolojik sağlamlılığı artırmak amaçlanmıştır. Araştırmada psikolojik sağlamlığı daha derinden inceleyebilmek adına karmaşık yöntemli model kullanılarak nitel ve nicel araştırmalar arka arkaya yapılmıştır. Nitel araştırma için Van depremine maruz kalan 50 kişi ile görüşme yapılmış ve görüşme sonrasında yapılan analizler sonucunda psikolojik sağlamlıkla en çok ilişkili özellikler olarak bir yaratıcının varlığına olan inanç, sağlık, maddi kaynaklar, sosyal ilişkiler ve olumlu kişilik özelliklerin olduğu sonucuna varılmıştır. Nicel araştırmada ise 360 kişi ile çalışma yapılmış ve bu çalışma sonucunda psikolojik sağlamlığın travma öncesi, travma sırası ve travma sonrasında birçok etkenden etkilendiğine ulaşılmıştır (İkizer, 2014).

Toprak (2014) lisede okumakta olan öğrenciler ile yaptığı araştırmasında ergenler bireylerde psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu değişkenlerinin, mutluluk ve yaşam doyumu değişkenlerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaç doyumu ile psikolojik sağlamlık tek başlarına mutluluğu ve yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamaktadırlar. Araştırmada ele alınan mutluluk, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu değişkenlerini demografik değişkenler açısından ele alındığında ergen bireylerde cinsiyet değişkeninin yalnız ilişki ihtiyacı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu, sosyo-ekonomik düzey değişkeninin ise mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu görülmüştür.

Uz-Baş ve Yurdabakan (2017) ortaokul öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında psikolojik sağlamlık ile okuldaki iklimin yaşam doyumunu

yordama üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmanın bulguları psikolojik sağlamlık ile okuldaki iklimi yaşam doyumunun anlamlı yordayıcısı olarak göstermektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve okuldaki iklimin yaşam doyumunu yordama güçlerininin yakın olduğuna ulaşmışlardır. Psikolojik sağlamlık ve okul iklimi beraber yaşam doyumu puanlarındaki varyansın yaklaşık %33'ünü açıklamaktadır. Kızların psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğuna ulaşılmış ve önemli bir yaşam olayı yaşamayan öğrenciler ile önemli bir yaşam olayı yaşayan öğrenciler kıyaslandığında, önemli yaşam olayı yaşayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha düşük olduğuna ulaşmışlardır.

Çelik, Sanberk ve Deveci (2017)'nin yapmış oldukları çalışmada öğretmen adaylarından formasyon eğitimi almış olanların yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve umutsuzluk incelenmiştir. 63 kadın, 77 erkek olmak üzere 140 aday öğretmen örneklemiyle yapılan bu çalışmanın sonuçlarına göre yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki; yaşam doyumu ve umutsuzluk arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte aday öğretmenlerde, psikolojik sağlamlık ile umutsuzluğun yaşam doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversitedeki öğrencilerin yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlıklarının ilişkisinde öz anlayışın aracı rolünün incelendiği bir çalışmada yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık; yaşam doyumu ve öz anlayış; öz anlayış ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aralarında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Bu bulguyla beraber yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında öz anlayışın aracı olarak kısmi bir role sahip olduğu görülmüştür (Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök, 2018).

Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar. Yurtdışında psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan araştırmalar tarandığında yapılan önemli çalışmalardan birinin 1955 yılında Werner tarafından yapıldığı görülmektedir. Werner, araştırmasını yoksul bir çevrede büyüyen ve ailesinde psikopatoloji geçmişi olan 698 çocuk ile gerçekleştirmiştir. Araştırmaya dahil edilen çocukların çeşitli risk faktörlerinden nasıl etkilendiklerinin anlaşılabilmesi için çocuklar 1, 2, 10, 18, ve 32. yaşlarında değerlendirilmişlerdir. Araştırmanın sonucunda çocukların çok azının yetişkinlik dönemlerinde sağlıklı bir yaşam

sürdürdükleri ve olumlu yaşantılar geçirdiklerine ulaşılmıştır. Ulaşılan bu sonuca sebep olan en önemli etkenin ise ailenin çocuğa sağladığı destek olduğu belirtilmiştir (Werner, 2004).

Literatür tarandığında daha önce yaşanan bir SARS epidemisinin psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları psikolojik sağlamlığı yüksek düzeydeki kişilerin daha çok toplumsal destek gören kişiler olduklarını, SARS hakkında daha az endişelerinin olduğunu ve erkeklerin kadınlara nazaran daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyinde olduklarını göstermektedir (Bonanno ve ark., 2008).

Haddadi ve Besharat (2010) 114 kadın 97 erkek ile yaptıkları çalışmalarında depresyon, anksiyete, ruh sağlığı, psikolojik sıkıntılarla mücadele etmenin psikolojik sağlamlıkla ilişkisi üzerinde çalışmışlardır. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki; psikolojik sağlamlık ve psikolojik sıkıntılar arasında negatif ilişki bulunmuştur.

Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Yaşam Doyumu. Yaşam doyumu kavramını ilk defa 1961'de Neugarten öne sürmüştür (Özer ve Karabulut, 2003). Sonrasında ise pek çok araştırmaya konu olmuştur. Literatür incelendiğinde çok farklı yaşam doyumu tanımlamaları mevcuttur. Bu farklılık, kavramın içerik ve genişlik bakımından hala belirsiz olmasıyla farklı kişisel algılamalardan kaynaklanmaktadır (Keser, 2005). Bu kavramı anlayabilmak için önce doyum kavramının ne manaya geldiğini bilmek gerekmektedir. Doyum kavramı, bireyde mevcut olan arzuların, beklentilerin ve gereksinimlerin karşılanmış olması durumunu ifade etmektedir. Yaşam doyumu kavramı ise, bireyin elde ettikleriyle elde etmek istediklerinin kıyaslanması sonucunda ortaya çıkan farkın durumuna göre değişen bir kavramdır (Özer ve Karabulut, 2003).

Yaşam doyumunu tanımlayabilmek için ilk olarak öznel iyi oluş kavramını açıklamak lazımdır. Öznel iyi oluş üç farklı boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu. Olumlu duygulanım heyecan, güven, ilgi, neşe vb. olumlu duyguları içerir. Olumsuz duygulanımsa öfke, suçluluk, nefret, kaygı vb. olumsuz duyguları içermektedir

(Ben-Zur, 2003).İnsanın mutluluğuyla ilgili olan öznel iyi oluşun bilişsel tarafı yaşam doyumu tarafından temsil edilmektedir. Öznel iyilik hali, kişinin hayatına yönelik duygusallıktan da öte bilişsel şekilde olan yorumu olarak söylenebilir. Kişinin bu yorumu doyumun bilişsel şekilde değerlendirilmesini ve olgulara verilen duygusal yansımaları kapsamaktadır (Diener, 1984). Yaşam doyumu, bireyin yaşamını bütünsel biçimde bilişsel değerlendirmesi olarak ifade edilebilir (Pavot ve ark. 1991). Yaşam doyumu, bireyin beklentilerinin, var olan durumla kıyaslanmasıyla meydana çıkan sonuçtur. Yaşam doyumu, yaygın manasıyla bireyin bütün hayatını ve bu hayatın çok farklı boyutlarını kapsar. Yaşam doyumu ifadesiyle, belli olan bir duruma yönelik doyumdan ziyade bütün yaşantılara yönelik doyum ifade edilmektedir. Günlük ilişkiler içinde olumsuz duygulara karşı olumlu duyguların hakimiyeti olarak ifade edilmesiyle beraber mutluluk, moral vb. boyutlardan iyi olma durumunu da belirtir (Selçuk, 2013). Yaşamın tüm kalitesi, pozitif olarak gelişiminin seviyesi olarak tanımlanan yaşam doyumu aynı zamanda kişinin hayatından duyduğu memnuniyeti de belirtmektedir (Telman ve Ünsal, 2004). Benzer biçimde, kişinin kendi belirlemiş olduğu ölçütlere göre yaşamının kalitesi hakkındaki genel değerlendirmesi olarak ifade edilmiştir (Dost, 2007). Yaşam doyumu kişinin iyilik hali ve rahatlığının öznel ve görünen biçimidir (Kuzulu ve ark. 2013). Tüm bunlarla birlikte yaşam doyumu; olumlu bir duygu, esenlik hali olarak tanımlanabilir (Dem, Swartz, Mirecki ve Barak, 2016).

Özetle yaşam doyumu, kişinin hayattan istekleri ile sahip olduklarının karşılaştırılmasından sonra ortaya çıkan durumdur. Yaşam doyumu, bireyin beklentilerinin gerçek olaylarla kıyaslanması sonucu meydana gelen sonuçtur. Yaşam doyumu ile bireyin hayatındaki tek bir doyum ya da zaman düşünülmemelidir. Yaşam doyumu ile bireyin hayatındaki tüm tecrübelerinin toplam doyumu akla gelmelidir. Bu duruma gündelik ilişkilerdeki pozitif duyguların negatif duygulara hakim olma hali de denilebilir (Aksaray, Yıldız, Ergün, 1998).

Yaşam doyumu içeriğinde geçmiş yaşam, şimdiki yaşam ve gelecek yaşamdan doyumla beraber kişinin yakın çevresinin kişinin hayatı ile ilgili fikirleri yer almaktadır (Diener, Suh, Lucasand Smith, 1999). Doyum alanlarının içeriği

de aile, sağlık, iş, para, benlik gibi alanlardan oluşmaktadır (Diener, Diener ve Diener, 2009).

Olumlu gelişimin işaretlerinden biri şeklinde belirtilen yaşam doyumu, psikolojik ve bedensel sağlık ile olumlu bir ilişki göstermekte iken kötü alışkanlıklar ile (madde kullanımı vb.) olumsuz bir ilişki içerisindedir (Lavy ve Ovadia, 2011; Ye, Yub ve Li, 2012; Agyar, 2013). Yaşam doyumunun yüksek olması birçok pozitif sonucu sağlamaktadır. Bunlardan bazıları; bireyin işi, eğitimi, sağlığı, sosyal ve kişilerarası ilişkilerine olumlu yönde etki etmekte, antisosyal ve saldırgan davranışlarını ise düşürmektedir (Lavy ve Ovadia, 2011; Proctor ve Linley, 2014). Yaşam doyumunun düşük olması ise zihinsel ve bedensel güçlüklere sebep olmaktadır (Shahyad, Besharat, Asadi, Alipour ve Miri, 2011). Deneysel araştırmalar stresin olumsuz etkilerine ve psikolojik bozuklukların gelişimine karşı yaşam doyumunun koruyucu bir mekanizma oluşturduğuna işaret etmektedir (Proctor ve Linley, 2014). Aynı zamanda yüksek yaşam doyumu iyi yaşam ve mutluluk şartlarıyla ilişkilendirilirken (Diener, Diener ve Diener, 2009), düşük yaşam doyumu ise depresyon ve mutsuzlukla ilişkilendirilmektedir (Proctor, Linley ve Maltby, 2009; Güney, Kalafat ve Boysan, 2010; Serin, Serin ve Özbaş, 2010).

Alanyazın tarandığında yaşam doyumu ile ilgili birçok çalışmanın mevcut olduğuna ulaşılmaktadır. Bu çalışmaların birçoğunda yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin demografik niteliklerle ilişkilendirildiği göze çarpmaktadır. Ekonomik gelirin yaşam doyumuyla ilişkisi pozitif yöndedir. Ekonomik durumun iyi olması bireylerin hayat şartlarını pozitif bir şekilde etkilemektedir. Dolayısıyla bireyin yaşam doyumu artmaktadır (Yetim, 2001). Türkiye'deki araştırmalar genel anlamda incelendiğinde ekonomik gelirin yaşam doyumuyla doğru orantılı pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu bulgusuna rastlanmaktadır (Koçak, 2016). Evli bireyler daha önce evlenmemiş ya da ayrılmış bireylere nazaran daha yüksek yaşam doyumuna sahiptirler (Diener, 1984; Şimşek, 2011). Yaşam doyumunun medeni durumla ilişkisini inceleyen araştırmalar genel olarak tarandığında yaşam doyumuyla medeni durumun pozitif ilişki gösterdiği görülmektedir (Koçak, 2016). Sosyal statü ile yaşam doyumu arasında güçlü bir ilişki mevcuttur. Yaşam doyumunun yükselmesi sosyal statünün yükselmesine sebep olmaktadır (Şimşek, 2011). Eğitimin yaşam doyumuyla olan ilişkisi

incelendiğinde, aralarında yüksek düzeyde bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur (Diener, 1984). Araştırmalar yaşam doyumu kavramı üzerinde cinsiyet değişkeninin etkisinin oldukça az olduğunu göstermektedir. Ancak kadınlar erkeklere nazaran daha fazla olumsuz duygu bildirselerde, yaşamlarından erkeklere nazaran daha çok haz duydukları tespit edilmiştir (Yetim, 1991) Yaş ve yaşam doyumu ilişkisi ile ilgili olarak ise son zamanlarda yapılan araştırmalarda yaşın yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir (Kahraman, 2019).

Keser (2005) araştırmasında yaşam doyumunu etkileyen faktörleri; günlük yaşamdaki mutluluk, yaşamın anlamı, hedeflere varmadaki başarı algısı, pozitif bireysel kimlik, bedensel iyilik, ekonomik olarak yeterli olma, toplumsal ilişkilerdeki memnuniyet şeklinde sıralamıştır.

Yaşam Doyumu Kuramları. Şimşek (2011) yaşam doyumu kavramının disiplinler arası nitelik taşımakta olduğunu, sadece bir alana ya da kurama bağlı olarak değerlendirilemeyeceğini ifade etmektedir. Yaşam doyumu çeşitli kuramlar tarafından ele alınmış ve yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar yapılmıştır. Yaşam doyumunu ele alan kuramlardan öne çıkanlar ereksel (amaçsal) kuram, aktivite (etkinlik) kuramı, tavandan-tabana ve tabandan-tavana kuramı, bağ (ilişkilendirici) kuramı ve yargı kuramıdır (Yolcubal Bayrak, 2019).

Ereksel Kuramlar. Ereksel yaşam doyumu kuramı, kişinin ihtiyaç duyduklarının ya da gereksinimlerin giderilmesinin yaşamdan daha fazla doyum elde etmesini ve mutluluk düzeyinin artmasını sağladığını ifade etmektedir. Bu ihtiyaç ve gereksinimlerin giderilmemesi ise kişiyi mutsuzluğa yani kişinin yaşamdan daha düşük düzeyde doyum sağladığına neden olduğunu belirtmektedir. Bu kurama göre kişi belirlediği amaca veya hedefe ulaştığında yaşamdan doyum almakta ve kendisini mutlu hissetmektedir (Yetim, 1991).

Aktivite Kuramları. Ereksel yaşam kuramları yaşamdan doyumu ortaya çıkaran şeyin kişinin yaptığı işin neticesinde elde ettiği olumlu veya olumsuz sonuç olduğunu ileri sürmektedir. Aktivite kuramları ise yaşam doyumun sonuçtan ziyade süreç içerisinde yer aldığını ifade etmektedir. Yaşam doyumunu asıl ortaya çıkaran şeyin yapılan işin neticesinde elde edilen şey

olmadığını, bu sonuca varma sürecinde yaşanan deneyimler ve yaşantılar olduğunu belirtmektedir (Yetim, 1991).

Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Yaklaşımı. Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana kuramı, bireyin elde ettiği hazların ya da haz elde edilebileceği durumların ve yaşam sürecinde karşılaştığı olumsuz özellikteki durumların öznel olarak değerlendirmesini yaparak bireyin kendini mutlu veya mutsuz hissetmesinin yaşamdan aldığı doyumu ifade etmekte olduğunu söylemektedir (Acar, 2011).

Bağ Kuramları. Yaşam doyumunu bilişsel temeli bir yaklaşımla açıklayan bağ kuramı birey açısından olumlu ya da haz oluşturabilecek nitelikte olan olay veya eylemleri kişi kendi öz bilişsel becerilerine atfettiği takdirde yaşam doyumunun daha fazla olacağını varsaymaktadır. Bununla beraber bağ kuramı bireyin duygusal yaşantılarına, bellek ve davranışsal bir tutumla klasik ya da edimsel koşullanma gibi kavramları vurgulamaktadır. Bireyin hafızasında yer alan duygusal ve davranışsal olaylar ya da davranışlar arasında kuracağı koşullanmalar sayesinde bir tür ilişki olabileceğini ifade etmektedirler (Yetim, 1991).

Yargı Kuramları. Yargı kuramı, kişinin öznel dünyasında kendisine yönelik belirlemiş olduğu kriter veya standartların kişinin yaşam doyumu düzeyine etki eden çok önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Kişinin yaşamında içerisinde yaşamış olduğu şimdiki var olan mevcut durum, koşul ve yaşam standartları, kişinin kendisi için belirlediği standartlardan daha düşük ise yaşamdan aldığı doyumun daha az seviyede, daha yüksek ise yaşamdan aldığı doyumun daha fazla seviyede olacağını öne sürmektedir (Acar, 2011).

Yaşam Doyumu ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar. Literatür tarandığında yaşam doyumuyla alakalı yurtiçinde birçok araştırmanın mevcut olduğu görülmektedir. Bu araştırmalardan biri olan Şar, Işıklar ve Aydoğan (2012)'ın birlikte yürüttükleri araştırma bulgularına göre umutsuzluk ile belirsizliğe tahammülsüzlük yaşam doyumunun önemli yordayıcılarıdır. Öğrenilmiş çaresizliğin yaşam doyumunu yordama da diğer iki değişken kadar güçlü bir yordayıcı olmadığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen sonuçlar atama beklemekte olan öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir.

Recepoğlu (2013)'nun yaptığı çalışma bulguları değerlendirildiğinde yaşam doyumu ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutum arasında orta seviyede pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaşam doyumunun öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu anlamlı olarak yordadığına ulaşılmakla beraber toplam varyansın %23'ünü yordadığı bulgulanmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde kadın öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin erkek öğretmen adaylarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ülker Tümlü ve Recepoğlu (2013) birlikte yaptıkları çalışmalarında üniversite akademik personelinin psikolojik sağlamlıklarıyla yaşam doyumu düzeylerinin ilişkisini araştırmışlardır. Betimsel bir araştırma olan bu çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma sonuçları yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlığın orta seviyede pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahip olduklarını göstermektedir.

Yılmaz ve Aslan (2013)'ın yaptığı araştırma sonuçları kadın öğretmenlerin yaşam doyumlarının erkek öğretmenlerin yaşam doyumlarından anlamlı olarak yüksek olduğunu göstermektedir. Evli öğretmenlerin yaşam doyumu düzeyleri evli olmayan öğretmelerin yaşam doyumu düzeyinden anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ve evli öğretmenlerin yaşam doyumu düzeyleri daha yüksektir.

Kabasakal ve Uz Baş (2013)'ın yaptıkları araştırmada yüksek yaşam doyumunun bireyin kendisini problem çözme konusunda yeterli algılaması ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmanın bir diğer sonucu da mezun olduğu bölümden memnuniyet duyan öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının daha yüksek olduğudur.

İnci (2014) 340 öğretmen adayı ile gerçekleştirdiği çalışmasında yaşam doyumunun duygusal zekayla ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçları yaşam doyumuyla duygusal zekânın pozitif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğunu göstermektedir. Öğretmen adaylarının duygusal zekâ düzeyleri yüksek bulunurken, yaşam doyumu düzeyleri orta olarak bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumu ve duygusal zekâ düzeyinde kadınların lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Yaşam Doyumu ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar. Yurtdışında yaşam doyumunu konu edinen araştırmalardan biri olan Gilman ve

Huebner (2006)'in çalışmalarında ergen bireyler örneklemi oluşturmaktadır. Yaşam doyumu düzeyi yüksek olan ergen bireylerin niteliklerini incelemişlerdir. Bu inceleme sonucunda yaşam doyumu ile yüksek not ortalaması, kişilerarası ilişkiler, ebeveyn ilişkileri, benlik saygısı, umut, okula karşı tutum, öğretmenlere karşı tutum arasında pozitif yönlü ilişki tespit etmişlerdir. Bununla beraber yaşam doyumu ile sosyal stres, kaygı, depresyon ve dış kontrol odağı arasında negatif yönlü ilişki tespit etmişlerdir. Yaşam doyumu düzeyi yüksek ergenlerin, yaşam doyumu düzeyi düşük olan ergenlerden umut, benlik saygısı ve iç denetim odağı puanları daha yüksek bulunmuş; sosyal stres, kaygı, depresyon ve öğretmenlere yönelik olumsuz tutumlara yönelik puanları ise ortalamadan daha düşük çıkmıştır.

Yaşam doyumu düzeyi yüksek olan kişilerin hangi özelliklere sahip olduklarının araştırıldığı bir çalışmanın verileri, yüksek yaşam doyumuna sahip olan kişilerin kişilerarası ilişkilerde, eğitim ile ilgili tüm alanlarda daha başarılı olan kişiler oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Proctor, Linley ve Maltby, 2009).

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) birlikte yürüttükleri çalışmalarında 25-74 yaşları arasındaki 3.032 Amerikalı ile iyi oluşu birçok yönden değerlendirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre yaş, eğitim, dışadönüklük, vicdanlılık arttıkça ve nevrotiklik azaldıkça iyi oluşun da arttığı sonucuna varılmıştır. İyi oluş terimi araştırmada psikolojik ve öznel iyi oluş şeklinde ayrılmaktadır. Ayrıca öznel iyi oluşun temel faktörünün yaşam doyumu olduğu araştırmada ifade edilmektedir. Araştırma sonuçları yaşam doyumunun olumlu duygularla pozitif, olumsuz duygularla negatif anlamlı bir ilişkisinin olduğunu göstermektedir.

Boes ve Winkelmann (2010) da araştırmalarında ekonomik gelirin yaşam doyumuna etkisini araştırmışlardır. Elde edilen bulgulara göre ekonomik gelir, yaşam doyumu üzerinde az da olsa etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Braun (2000)'un yaşam doyumu ile yaş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasından elde ettiği bulgulara göre yaşam doyumu ile yaş arasında düşük düzeyde bir ilişki mevcuttur.

Bölüm 3
Yöntem

Araştırma Modeli

Değişkenler arasındaki ilişkilerin betimlendiği bu araştırma betimsel ve ilişkisel tarama desenleri ile gerçekleştirilmiştir. Tarama modelleri, geçmişte ya da şu an var olan durumu, olduğu şekliyle tanımlamayı amaçlar. İlişkisel tarama modelleri ayrıca iki veya ikiden fazla değişken arasındaki beraber değişiminin varlığını ve/veya düzeyini saptamayı amaçlar (Karasar, 2009).

Araştırmanın Grubu

Araştırmanın grubunu, 2020-2021 eğitim öğretim senesinde, Türkiye'de çeşitli illerde bulunan MEB'e bağlı olarak çalışan okul öncesinde, ilkokulda, ortaokulda ve lisede görev yapan 775 öğretmen oluşturmaktadır. Farklı branşlardan araştırmaya dahil edilen öğretmen sayıları Tablo 1'de verilmiştir. Araştırmaya dahil olan öğretmenlere yönelik bazı demografik bilgiler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1

Çalışmaya Yönelik Uygulama Yapılan Öğretmen Sayısı

	Sınıf Öğretmeni	Branş Öğretmeni	Meslek Öğretmeni	N	%
	101	651	23	775	100
Toplam	101	651	23	775	100

Araştırma çerçevesinde 800 öğretmene ulaşılmıştır. Araştırmanın amaçlarına uygun olmayan 25 katılımcı araştırma dışı bırakılmıştır. Araştırmaya 775 öğretmen dahil edilmiştir. Tablo 1'de görüldüğü gibi katılımcıların %13'ü (101) sınıf öğretmeni, %84'ü (651) branş öğretmeni ve %2,9'u (23) meslek öğretmenidir. Araştırmaya 231 Psikolojik Danışman, 101 Sınıf Öğretmenliği, 60 Okul Öncesi ve Çocuk Gelişim, 55 İngilizce, 53 Matematik, 51 Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi, 50 Türkçe ve Türk Dili Edebiyatı, 27 Beden Eğitimi, 25 Sosyal Bilgiler, 12 Meslek Lisesi Dersleri, 11 Biyoloji, 9 Özel Eğitim, 8 Bilişim Teknolojileri, 7 Felsefe, 7 İHL Meslek Dersleri, 6 Coğrafya, 6 Tarih, 6 Kimya, 6 Görsel Sanatlar, 5 Fizik, 5 Müzik, 3 Almanca, 2 Fen Bilimleri, 2 Teknoloji,

Tasarım, 2 Denizcilik, 1 BÖTE, 1 Sosyoloji, , 1 Yiyecek ve İçecek Hizmetleri, 1 Sanat Tarihi, 1 Arapça branşlarından olmak üzere toplam 775 katılım sağlanmıştır.

Tablo 2

Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	497	64,1
	Erkek	278	35,9
Okul Düzeyi	Okul Öncesi Ve Çocuk Gelişim	59	7,6
	İlkokul	187	24,1
	Ortaokul	318	41
	Lise	211	27,2
Eğitim Düzeyi	Lisans	638	82,3
	Yüksek Lisans	137	17,6
Toplam		775	100

Araştırmaya yönelik tanımlayıcı bilgilerin gösterildiği Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya dahil edilen öğretmenlerin 497'si (%64,1) kadın, 278'i (%35,9) erkek olduğu görülmektedir. Çalışmaya dahil edilenlerin çoğunluğu kadınlardan oluşmaktadır (%64,1).

Katılımcıların çalıştıkları okul düzeylerine bakıldığında çalışmaya okul öncesinden 59 (%7,6), ilkokuldan 187 (%24,1), ortaokuldan 318 (%41), liseden 211 (%27,2) öğretmen katılmıştır.

Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğine 638 (%82,3) katılımcının lisans mezunu, 137 (%17,6) katılımcının yüksek lisans mezunu olduğu görülmektedir.

Ayrıca katılımcıların 132'si 1 yıl, 89'u 2 yıl, 74'ü 3 yıl, 78'i 4 yıl, 402'si 5 yıl ve daha fazla görev yaptığını ifade etmiştir.

Veri Toplama Süreci

Bu çalışmanın verileri 2020-2021 eğitim-öğretim yılı içinde Millî Eğitim Bakanlığı bünyesinde çalışan, Türkiye'nin çeşitli il ve ilçelerinde okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve lise kademlerinde görev yapan öğretmenlerden toplanmıştır.

Araştırma ile ilgili uygulamalara başlamadan önce Yüzüncüyıl Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izin alınmıştır. Etik Kurul İzni Ek 6'da sunulmuştur. Google Formlar üzerinden anket oluşturulup ankette araştırmanın amacı, önemi, gönüllülük ilkesi, ölçme aracının cevaplandırılma süresi gibi konularda bilgilendirmeler yapılmıştır. Türkiye'nin çeşitli il ve ilçelerinde bulunan okulların idarecilerine ulaşılıp okul gruplarında ve sosyal medyada çeşitli öğretmen sayfalarında paylaşılarak veri toplanmıştır. Katılımcılar çalışmaya gönüllülük esasında katılmışlardır. Araştırma çerçevesinde gizlilik ilkesine uyulmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin soruları rahat yanıtlayabilmeleri için isim ve soyisim bilgisi alınmamıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan öğretmenlerin şükran düzeylerini ölçmek amacıyla Şükran Ölçeği (Kardaş ve Yalçın, 2019); belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ölçmek amacıyla Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (Sarı ve Dağ, 2009); psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek amacıyla Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Doğan, 2015) ve yaşam doyum düzeylerini ölçmek amacıyla da Yaşam Doyumu Ölçeği (Köker 1991) kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik bilgilerini almak amacıyla araştırmacının hazırlamış olduğu kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Şükran Ölçeği. Kardaş ve Yalçın (2019)'ın geliştirmiş oldukları ölçek Türk kültüründe yaşayan bireylerin şükran düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. 25 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipindedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar bireyin şükran duyma düzeyinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları şükran duyma toplam puanı için .88, pozitif sosyal karşılaştırma için .82, olumlu olana odaklanma için .73, aile ve çevrenin katkılarını fark etme için .72, mahrumiyet yerine bolluk hissi için .70, küçük şeylere şükran duyma için .76 ve şükranı ifade etme için .72 olarak bulunmuştur. Şükran ölçeğinin bu araştırmadaki Cronbachalpha iç tutarlılık katsayısı .91 olarak elde edilmiştir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği. Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilen ölçeği Sarıçam vd. (2014) Türkçeye uyarlamıştır.

Toplam 12 maddeden oluşan ölçek beşli likert tipindedir. Ölçeğin iki alt boyutu vardır ve ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Ölçek toplam varyansın %78,57'sini açıklamaktadır. Ölçeğin genel iç tutarlık katsayısı .88 iken alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları; ileriye yönelik kaygı .84; engelleyici kaygı .77'dir (Sarıçam vd., 2014). Bu araştırmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin Cronbachalpha iç tutarlılık katsayısı .88 olarak elde edilmiştir.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği. Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlananan ölçeği Smith vd. (2008) bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek için geliştirmişlerdir. 6 maddeden oluşan ölçek beşli likert tipindedir. Ölçekte 'Hiç katılmıyorum' seçeneği 1, 'Tamamen katılıyorum' seçeneği 5 olarak puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu ifade etmektedir. Doğan (2015) çalışmasında, ölçeğin iç tutarlık kat sayısını .83, Cronbach alfa güvenirliğini .81 olarak bulmuştur. Bu araştırmada psikolojik sağlamlık ölçeğinin Cronbachalpha iç tutarlılık katsayısı .84 olarak elde edilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği. Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985)'in geliştirdiği ölçeği, Köker (1991) ve Yetim (1993) Türkçeye uyarlamışlardır. 5 maddeden oluşan ölçek yedili likert tipindedir. Ölçek maddeleri 'hiç katılmıyorum' seçeneği 1, 'tamamen katılıyorum' seçeneği 7 olarak puanlanmaktadır. Ölçekteki ifadelerin tümü pozitif manalar ifade etmekle beraber tersten puanlanan madde yoktur. Ölçek tek boyuttan oluşmakta ve ölçekten alınan yüksek puanlar yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orjinalinde Cronbach Alpha değeri .87, ölçüt bağımlı geçerliği ise .82 olarak bulunmuştur. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ise Yetim alpha değerini .86, test-tekrar test güvenirliğini ise .73 olarak elde etmiştir (Yetim, 2001, 2003). Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbachalpha iç tutarlılık katsayısı .87 şeklinde bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmacının geliştirmiş olduğu kişisel bilgi formunun içeriğinde cinsiyet, hizmet yılı, branş, çalışılan okul kademesi ve eğitim düzeyini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS programıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistiksel tekniklerle değişkenlere yönelik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdelik değerler hesaplanmıştır. Öğretmenlerin şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet durumuna göre farklılık gösterip göstermediğine bağımsız *t* testi ile bakılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinin (şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık) bağımlı değişkeni (yaşam doyumu) ile aralarındaki ilişkiye Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Tekniği kullanılarak bakılmıştır ve bütün değişkenlerin birbiriyle anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu belirlenerek raporlanmıştır. Öğretmenlerin şükran, psikolojik sağlamlık, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yaşam doyumunun yordayıcısı olup olmadığının incelenmesinde ise Aşamalı Regresyon Analizi yapılmıştır.

Bölüm 4
Bulgular ve Yorum

Araştırmanın bu kısmında temel bulgular ele alınmıştır. Elde edilen bu bulgulara yönelik alanyazına dayalı bir tartışma yürütülmüştür. Bu kapsamda öncelikle değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular verilmiştir. Daha sonra değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkilere ait sonuçlar verilmiş olup son olarak araştırmanın bağımsız değişkenleri olan şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin araştırmanın bağımlı değişkeni yaşam doyumunu yordama düzeylerine ilişkin bulgulara yer verilmekle beraber araştırma bulguları ve literatürdeki diğer ilgili araştırmalar çerçevesinde yorumlamalar yapılmış ve tartışma yürütülmüştür.

Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulgular ve Yorumlar

Bu araştırmanın genel problemi kapsamında birinci olarak "öğretmenlerin şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?" sorusuna yanıt aranmaktadır. Araştırmada katılımcıların şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Ölçek	Grup	N	X	SS	t	Df	p
Şükran	Kadın	497	101,87	12,78	1,55	518,80	0,12
	Erkek	278	100,26	14,40			
Belirsizliğe	Kadın	497	40,93	9,36	-,33	654,17	0,73
Tahammülsüzlük	Erkek	278	41,15	7,94			
Psikolojik	Kadın	497	19,00	4,95	-2,49	773	0,013
Sağlamlık	Erkek	278	19,91	4,80			
Yaşam Doyumu	Kadın	497	23,04	6,01	4,91	542,48	0,00
	Erkek	278	20,73	6,40			

Tablo 3 incelendiğinde öğretmenlerin şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre değişimine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde öğretmenlerin şükran düzeylerinde kadın (x=101,87) ve erkek (x=100,26) olma durumuna göre anlamlı farklılıklara rastlanmamaktadır ($t_{(518)}$=1,55 p>,05). Benzer şekilde öğretmenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde kadın (x=40,93) ve erkek (x=41,15) olma durumuna göre anlamlı farklılıklara rastlanmamaktadır ($t_{(654)}$=,-33 p>,05). Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın (x=19,00) ve erkek (x=19,91) olma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir ($t_{(773)}$=-2,49 p<,05). Benzer şekilde öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin de kadın (x=23,04) ve erkek (x=20,73) olma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir ($t_{(542)}$=4,91 p<,05). Sonuçlar erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu, yaşam doyumu düzeylerinin ise kadınlardan daha düşük olduğunu göstermektedir.

Şükran Değişkeninin Cinsiyete Göre Ele Alınmasına Dair Yorumlar. Araştırmanın bulguları şükran duyma düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde çalışmaların çoğu şükran düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığını gösterirken, araştırmamızın sonucuyla paralellik gösteren şükran düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak bir farklılık göstermediğini destekleyen çalışmaların az da olsa bulunduğuna rastlanılmıştır. Arslan (2015) araştırmasında erkekler ve kadınlar arasında şükran düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Sezer ve Turğut'un (2019) araştırmalarından elde ettikleri bulgulara göre şükran düzeyinin cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı ve erkeklerin kızlardan daha düşük düzeyde şükran eğilimine sahip oldukları tespit edilmiştir. Göçen (2012) yaptığı araştırmasında genel şükür ortalamalarında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşma tespit etmiş ve bu farklılığın kadınların lehinde olduğunu bulgulamıştır. Cinsiyetler arası farklılıklar ile şükranın ele alındığı diğer bir çalışma ise Rohda (2009)'na aittir. 443 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmasında şükranın cinsiyetlere göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Kadınların erkeklerden daha çok şükrettiğini, duygularını ifade etmede erkeklere nazaran daha gönüllü olduklarını göstermiştir. Krause (2006)

kadınların erkeklerden daha yüksek şükran duygusu bildirdiğini, kadınların şükran duymalarının yüksek seviyeli strese karşı koruma etkisi gösterdiğini, ilaveten kadınların şükran duymalarının stresin negatif etkilerini dengelediğini ifade etmektedir. Kashdan, Mishra, Breen ve Froha (2009) üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmalarında şükran düzeylerini ifade etmede cinsiyete göre farklılaşma olduğu bulgulanmış ve bu farklılaşmanın kadınların lehinde olduğu ifade edilmiştir. Erkeklerin kendilerine yapılan yardımları veya yararları yük ve yükümlülük olarak algıladıklarını ve bu nedenle de kadınlara oranla daha az şükran duyduklarını ifade etmişlerdir. Wood, Maltby, Stewart, Linley ve Joseph, (2008) de benzer şekilde kadınların erkeklere nazaran daha çok şükran duyduklarını ve şükran deneyimlediklerini ifade etmişlerdir. Literatür incelendiğinde şükran kavramını araştıran çalışmalar sınırlı sayıdadır ve bu çalışmaların çoğunda şükran düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Şükran ile ilgili sınırlı sayıda araştırmanın olması ve bu sınırlı çalışmaların örneklem grubunda öğretmen eksikliğinin olması çalışma hakkında net sonuçlara varılmamasını etkilediğine inanılmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre şükran düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmamasının nedenlerinin örneklem grubunun özelliklerinden de kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Öğretmenlerin ekonomik bakımdan benzer düzeyde olmaları, aynı bakanlığa bağlı çalışmalarından ötürü stres kaynaklarının benzer olması, benzer eğitimden geçmiş olmaları gibi sebeplerden kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkeninin Cinsiyete Göre Ele Alınmasına Dair Yorumlar. Araştırma bulgularına bakıldığında bir diğer bağımsız değişken olan belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin öğretmenlerde cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde de belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet açısından farklılaşmadığını gösteren çok sayıda çalışma mevcuttur. Erguvan'ın (2015) yaptığı araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Coşkun (2019) araştırmasında cinsiyet bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında bir farklılık olmadığını bulgulamıştır. Uzun (2019), belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının kadın ve erkek olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Koçyiğit (2019)'in yaptığı araştırmada cinsiyet

değişkeniyle belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Güvenç'in (2019) yaptığı araştırma sonuçları da üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yaratmadığını göstermektedir. Bu araştırmaların sonuçları ile paralellik gösteren daha çok çalışma vardır (Buhr ve Dugas, 2002; Koerner ve Dugas, 2008; Geçgin ve Sahranç, 2017). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair taranan alan yazında kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin daha yüksek olduğunu bulgulayan çalışmalar da vardır (Dugas, Freeston ve Ladouceur, 1997; Sarı, 2007). Freeston ve arkadaşları (1997) çalışmalarında kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini erkeklere kıyasla daha yüksek bulmuşlardır. Karataş ve Uzun (2018) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş ve kızların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi erkeklere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük konusunda yapılan bazı araştırmalar da erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu (Barahmand, 2008) belirtmişlerdir. Olson, Rosso, Demers, Divatia ve Killgore (2016) tarafından 27 erkek ve 28 kadınla gerçekleştirilen araştırmada erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları kadınlardan daha yüksek çıkmıştır.

Bu araştırmanın sonucuna göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde bu sonuç ile birçok araştırma sonucunun tutarlı olduğunu görülmektedir. Cinsiyet fark etmeksizin yaşamlarında belirsizlik durumlarıyla karşılaşmanın ve belirsizliğe tahammül edebilme kapasitesinin her iki cinsiyeti de etkileyen bir durum olmasından yola çıkarak cinsiyet değişkeninin anlamlı bir farklılaşma yaratmadığı düşünülmektedir. Geçgin ve Sahranç (2017), belirsiz durumların olumsuz, stresli ve üzücü, kaçınılması gereken adaletsiz durumlar olduğuna ilişkin algıların; cinsiyetten bağımsız bir şekilde herkesin deneyimleyebileceği olumsuz bilişsel ve duyuşsal faktörler oluğunu söylemektedirler. Cinsiyet fark etmeksizin bireylerin belirsiz durumlar karşısında bahsedilen biliş ve duyuşları yaşayabilecekleri ifade edilmektedir.

Psikolojik Sağlamlık Değişkeninin Cinsiyete Göre Ele Alınmasına Dair Yorumlar. Araştırma bulguları bir diğer bağımsız değişken olan psikolojik sağlamlık düzeyinin öğretmenlerin kadın veya erkek olma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Araştırma bulguları erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının, kadınların psikolojik sağlamlıklarından yüksek olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde bu araştırmanın sonuçlarına benzer sonuçlara rastlanmıştır. Aydın, Öncü, Akbulut ve Küçük Kılıç (2019), öğretmen adaylarında boş zaman algısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Hoşoğlu, Fırıncı Kodaz, Yılmaz Bingöl ve Vural Batık (2018) da benzer bir çalışmalarında erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının kadınlara nazaran anlamlı seviyede daha yüksek çıktığını tespit etmişlerdir. Yazıcı Çelebi (2020) araştırmasında kadın katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının erkeklerden daha düşük düzeyde olduğunu bulmuştur. Literatürde daha birçok araştırma bu sonuçlara paralellik göstermektedir (Clark, 1995; Erdoğan, 2014; Açıkgöz, 2016; Koçak, Atlı Özbaş, ve Gürhan, 2017). Literatürde kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu çalışmaların sayısı da fazladır. Tönbül (2020) araştırmasında kadınların psikolojik sağlamlık puanlarının erkeklerin puanlarından anlamlı bir şekilde yüksek çıktığını bulgulamıştır. Bu araştırmanın sonucuna benzer şekilde kadınların psikolojik sağlamlık düzeyinin erkeklerden yüksek olduğunu tespit eden araştırmalar da vardır (Cole, Feild ve Harris 2004; Oktan, 2008; Kayabaş, 2012; Kılıç, 2014; Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015; Turgut, 2015). Psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı fark gösterdiğini bulan araştırmaların dışında cinsiyete göre farklılaşmadığını bulan araştırma sonuçları da mevcuttur. Çelik (2018) sporcularla, Çetinkaya-Büyükbodur (2018) sosyal hizmet uzmanlarıyla, Tümlü ve Recepoğlu (2013) akademik personellerle yaptıkları araştırmalarında psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmalarla beraber psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre değişmediğini gösteren birçok çalışma vardır (Harrisson, Loiselle, Duquette ve Semenic, 2002; Chan, 2003; Aydoğdu, 2013; Karataş, 2016; Bozgeyikli, 2017; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Bektaş, 2018; Dursun ve Özkan, 2019).

Bu çalışmada erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlerden daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olmalarında kadınların iş yaşamı ile beraber ev ile ilgili sorumluluklarının erkeklerden daha fazla olması ve bu durumlarının onlara daha fazla yük bindirmesi ile beraber daha duygusal bir yapıya sahip olmaları olduğu düşünülmektedir. Yaşadığımız toplumun erkeklere olan yaklaşımı göz önüne alındığında ise erkeklerin dış ilişkilerde daha çok sorumluluk almalarıyla beraber stresli yaşam olaylarıyla baş etme ve problem çözme becerilerinin daha gelişmiş olabileceğinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Literatürdeki çalışmaların farklı sonuçlar göstermesinin ise çalışma gruplarındaki katılımcıların farklılıklarından (ergenler, mülteciler, çalışanlar-çalışmayanlar, eğitim seviyeleri vb.) kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yaşam Doyumu Değişkeninin Cinsiyete Göre Ele Alınmasına Dair Yorumlar. Araştırmanın bulgularına göre araştırmanın bağımlı değişkeni olan öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin kadın ve erkek olma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir. Sonuçlar kadınların yaşam doyumlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatür tarandığında bu bulguyu destekleyen birçok çalışmanın olduğu görülmektedir. Yılmaz ve Aslan'ın (2013) öğretmenlerle gerçekleştirdikleri çalışma sonuçları erkek öğretmenlerin yaşam doyumu düzeyi puanlarının kadın öğretmenlerin puanlarından anlamlı olarak düşük çıktığını göstermektedir. Demir ve Murat (2017) yaptıkları araştırmada kadın öğretmen adaylarının yaşam doyumunu erkek öğretmen adayların yaşam doyumundan fazla olduğunu bulmuşlardır. Alanyazında bu sonuçlara paralellik gösteren çalışmaların çokluğu dikkat çekmektedir (Keser, 2003; Tuzgöl-Dost, 2007; Gençay, 2009; Tomrukçu, 2010; Güler Yakıcı, 2017). Bu araştırmalar araştırmamızın sonucuyla tutarlılık göstermektedir. Literatür tarandığında bu araştırma bulgularının tersi sonuçlara pek rastlanmamakla beraber Özdaş (2017) çalışmasında erkeklerin kadınlara nazaran yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit ettiğine ulaşılmıştır. Ayrıca literatürde cinsiyet ile yaşam doyumu arasında farklılıklara rastlanmayan çalışmalar da fazladır. Şahin (2019)'in üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında, yaşam doyumu puanlarında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek bir ortalamaya sahip oldukları görülsede, yapılan analizler anlamlı bir farklılaşma bulunmadığını göstermiştir. Büyükçorak

(2018), araştırmasında cinsiyete göre yaşam doyumu puanları arasında anlamlı fark bulunmadığını ifade etmektedir. Literatürde yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmaların sayısı fazladır (Diener ve Diener, 1995; Aysan ve Bozkurt, 2004; Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005; Mahonvd, 2005; Kırtıl, 2009; Kapıkıran, 2016; Kermen, Tosun-İlçin ve Doğan, 2016; Özbek, 2016; Söylemez, 2016).

Yapılan araştırmalar cinsiyetin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin çok az olduğunu gösterirken, kadınların erkeklere göre daha olumsuz duygu yaşamalarına rağmen, erkeklere nazaran yaşamlarından daha haz duyduklarını göstermektedir (Yetim, 1991). Çalışma yaşamındaki kadının ekonomik olarak özgür olması ve mesleği dolayısıyla bir statüye sahip olması yaşam doyumu düzeyini arttırabilmektedir (Özmete ve Eker, 2012). Bununla beraber kadınların ailedeki sorumluluklarının fazla olması iş ve ailedeki rol çatışmasını şiddetli olarak deneyimleyen taraf olmalarına yol açmaktadır (İştar ve Dursun, 2014). Bu durumun erkeklerin psikolojik olarak daha sağlam olmalarına katkı sağlayan bir sebep olduğu düşünülmektedir. Tüm bunlarla beraber kadınların duygularını daha rahat bir şekilde ifade etme becerileri, toplumsal ilişkilerinde daha güçlü olmaları, toplumun erkek ve kadınlara verdiği roller itibariyle erkeklerin bazı ihtiyaçlarının karşılanmasında kadınlara olan muhtaçlıkları gibi sebeplerin kadınların yaşam doyumunun yüksek olmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular ve Yorumlar

Bu araştırmanın genel problemi kapsamında yanıt aranan bir diğer alt problem öğretmenlerin şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığıdır. Araştırmada ele alınan değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı aracılığıyla incelenmiştir ve bulunan sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4

Değişkenler arası ilişkiler

	1	2	3	4
1.Şükran	1	,435**	,312**	-,102**
2.Yaşam Doyumu		1	,275**	-,192**
3.Psikolojik Sağlamlık			1	-,416**
4.Belirsizliğe Tahammülsüzlük				1

(** = p<.01)

Tablo 4'te görüldüğü üzere araştırmada incelenen bütün değişkenlerin birbirileriyle anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirlenmiştir. Şükran, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Buna göre şükran ile yaşam doyumu arasındaki ilişki .435 (p<.01); şükran ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki .312 (p<.01); yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki .275 olarak elde edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile diğer değişkenler arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile şükran arasındaki ilişki -.102 (p<.01); belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaşam doyumu arasındaki ilişki -.192 (p<.01); belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki -.416 (p<.01) olarak elde edilmiştir.

Şükran Düzeyinin Yaşam Doyumu ile İlişkisine Dair Bulguların Yorumlanması. Araştırmanın bulgularına göre şükran ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Şükranla ilgili çalışmalara bakıldığında şükran duymanın yaşam doyumu ile ilişkili olan bir özellik olduğunu görülmektedir. Şükran duyma ile ilgili çeşitli kuramsal ve uygulamalı çalışmalar yapan ve şükranı, mutluluğu elde etmenin metastratejisi olarak değerlendiren Lyubomirsky (2008) tutarlı olarak şükran duyan bireylerin, nispeten daha mutlu, daha enerjik, daha umutlu bir hayat ve daha olumlu duygular deneyimlediklerini ifade etmiştir. Benzer çalışmalar farklı kültürlerden ve farklı yaş gruplarından olan bireylerin şükran duygularını dışa vurmalarının hayatlarına ve ilişkilerine yönelik sağlıklı fikirler geliştirmelerinde; yaşadıkları olumsuz duygulanımın azalmasında ve olumlu duygulanımın artmasında; sosyal ilişkilerini ilerletecek daha olumlu davranışlar sergilemelerinde etkisi olduğunu göstermektedir (Nelson ve Lyubomirsky, 2016). Wood, Joseph ve Linley (2007)'in yaptıkları

araştırmanın sonucuna göre şükran yaşam doyumu, iyi oluş ve olumsuz olaylara karşı dayanma gücünü artırmakta ve buna karşın stresi azaltmaktadır. McCullough, Tsang ve Emmons (2004) tarafından yapılan çalışmaya göre olumlu duyguları, maneviyatları ve öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olanların şükran düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgulanmakla beraber şükranın mutlu ve iyimser kişilerin bir karakter özelliği olduğu bulgusuna da ulaşılmıştır. Alanyazındaki çalışmalar şükran düzeyi yüksek olan kişilerin stresle daha iyi baş edebildiklerini, travma sonrası oluşan strese karşı artan bir direnç gösterdiklerini, yaşam doyumlarının arttığını, olumlu duyguları (neşe, sevgi, mutluluk, umut, iyimserlik vb.), daha fazla yaşadıklarını, olumsuz duyguları (kaygı, kıskançlık vb.) ve materyalizmi daha az yaşadıklarını, majör depresyon, kaygı bozukluğu, fobiler ve bulimia gibi psikolojik rahatsızlıklara yakalanma risklerinin daha az olduğunu göstermektedir (Seligman, Steen, Parkve Peterson, 2005; Kashdan, Uswatte ve Julian, 2006; Emmons, 2009; Joseph ve Wood, 2010; Watkins, 2014). Eryılmaz (2014) çalışmasında şükranın araştırmaya katılanların yaşam doyumu ve pozitif duygularını arttırdığını, negatif duygularını ise önemli bir oranda azalttığını belirlemiştir. McCullough, Emmons ve Tsang (2002) tarafından yapılan araştırmada şükran eğiliminin daha yüksek yaşam doyumu ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yetişkinlerle yapılan diğer araştırmalara bakıldığında da şükran duyan kişiler yaşam doyumu, umut, mutluluk vb. olumlu duygular yaşamaya olumsuz duygular yaşamaktan daha eğilimli bulunmuşlardır (Watkins, Woodward, Stone, Kolts, 2003; Kashdan, Uswatte, Julian 2006). İnsanın mutluluğuyla ilgili kavramlardan öznel iyi oluşun bilişsel tarafı yaşam doyumu tarafından temsil edildiği (Diener, 1984); yaşam doyumunun moral, sevinç ve benzer yönlerden iyi olma halini temsil ettiği (Karataş, 1988); günlük ilişkiler içinde olumsuz duygulara karşı olumlu duyguların hakimiyeti olarak ifade edildiği (Selçuk, 2013); pozitif psikolojide önemli bir yapı olan yaşam doyumunun bireyin kendisi için belirlemiş olduğu ölçütlere göre tüm hayatını olumlu değerlendirmesi şeklinde tanımlandığı (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin,1985) göz önüne alındığında şükran ile ilgili yapılan bu çalışmalardan elde edilen sonuçların yaşam doyumu ile pozitif ve anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgusu desteklenmektedir. Compton (2000)'un yaptığı bir araştırmada şükran duymanın bireylerin kendileri ve çevreleri

hakkında anlamlılık duygusuna sahip olmalarında etkili olduğu ve yaşam doyumuna katkı sağlaladığı sonucuna varılmıştır. Şükran duyma ile ilgili yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, birey üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve yaşamdan aldıkları doyuma pozitif yönde katkı sağladığı görülmektedir. Şükran duymanın, kişinin hayatta sahip olduklarıyla beraber etrafında var olan imkan ve olasılıkların farkına varmalarını sağlamakla kişiyi psikolojik olarak daha iyi hale getirmede yardımcı olduğu ve yaşam doyumuna katkı sağladığı söylenebilir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyinin Yaşam Doyumu ile İlişkisine Dair Bulguların Yorumlanması. Araştırmanın bulguları belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşam doyumu düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiği kadarıyla bu iki kavram arasındaki ilişkiye yer veren sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalardan biri olan Şar, Işıklar ve Aydoğan (2012) yaşam doyumununun yordayıcı değişkenlerini araştırdıkları çalışmalarında incelemiş oldukları bir değişken olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşam doyumuyla negatif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu bulgulamışlardır. Karakulak (2017), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında geleceğe karşı belirsizliğin ve kaygının yaşam doyumuna olan etkisini ele almıştır. Araştırma bulgularına göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ve yaşam doyumu puanları negatif yönde zayıf bir ilişki içerisindedirler. Yaşam doyumu puanları arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük puanları düşmektedir. Bu sonuçlar bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi oluş ile mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında mutluluk ve yaşam doyumuyla psikolojik iyi olmanın alt boyutları arasında pozitif yönde ilişki; depresyonla psikolojik iyi olmanın alt boyutları arasında negatif yönde ilişki tespit etmişlerdir. Depresyon ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma mevcuttur (Buhr ve Dugas, 2009; Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010). Buradan hareketle belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluk ve yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olması beklenir. Bunların yanı sıra literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ve iyi oluş ilişkisini ele alan çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmaların sonuçları göstermektedir ki belirsizliğe tahammülsüzlük iyi oluşla ters yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir (Erguvan, 2015; Geçgin ve Sahranç, 2017; Koçyiğit 2019). Yaşam doyumunun

iyi oluşun bilişsel parçası olduğu düşünüldüğünde, bu çalışmaların da belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşam doyumu arasındaki ters ilişkiyi desteklediğini söyleyebiliriz.

Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek bireylerde belirsizlik önemli bir stres kaynağı olmakla beraber yaşam kalitelerini olumsuz olarak etkilemektedir (Barahmand ve Haji, 2014). Alan yazındaki çalışmaların çoğu belirsiz durumlarda yaşanan olumsuz duyguların birçok psikolojik rahatsızlığı etkilediğini bulmuşlardır. Psikolojik tedavide belirsizliğe tahammülsüzlüğün yadsınamaz bir rolünün olduğu düşünülmektedir (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000; Ellis, 2001). Belirsizlik durumu çoğunlukla beraberinde endişe, kaygı ve korku durumlarını oluşturur. İnsan yaratılışı itibariyle, gelecek yaşantısından emin olarak geleceğini güvenceye almayı istemektedir. Bu sebepten ötürü bireyin hayatında bir belirsizlik durumu varsa eğer iyi oluş düzeyi bu durumdan olumsuz etkilenir (Buhr ve Dugas, 2002). Endişe, kaygı ve anksiyete bozukluklarının çoğu ile ilişkili bulunan belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının kişilerin yaşamlarında olumsuz sonuçlar doğurması beklenen bir durumdur. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireyin hayatındaki belirsizlik onun ruh halini olumsuz etkiler. Dolayısıyla yaşamdan aldığı doyum da daha düşük olur.

Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yaşam Doyumu ile İlişkisine Dair Bulguların Yorumlanması. Araştırma bulgularına göre psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu düzeyleri pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisindedir. Literatür incelendiğinde araştırmamızın bulgularını destekler çalışmalar mevcuttur. Çelik, Sanberk ve Deveci'nin (2017) öğretmenlerle yaptıkları araştırmada psikolojik sağlamlıkla yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulgulamışlardır. Benzer şekilde Özdaş (2017) çalışmasında bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumlarının yükseldiğini bulgulamıştır. Oktan (2008) da üniversite gençleriyle yaptığı araştırmasında psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Çalışmamızın sonucuna paralel olan bu araştırmalardan başka benzer sonuca ulaşmış çalışmalar mevcuttur (Doğan ve Eryılmaz, 2012;

Limonero ve diğerleri, 2012; Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013; Uz Baş ve Yurdabakan, 2017).

Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olması bağlamında bireyin kendisi tarafından belirlenmiş olan ölçütlere göre yaşamının kalitesi hakkındaki genel değerlendirmesidir (Dost, 2007). Dolayısıyla yaşam doyumu olumlu ve olumsuz yargılardan oluşmakla beraber daha çok kişisel görüş içerdiği söylenebilir. Zorluklarla, stresle ve kayıplarla başa çıkma yeteneği şeklinde tanımlanan (Begun,1993) psikolojik sağlamlık kavramı incelendiğinde ise iyimserlik, geleceğe dair umut, mizah gibi kişisel özellikleri barındırdığına rastlanmaktadır. Bunlardan yola çıkarak psikolojikmen sağlam bireylerin yani zorluklarla, stresle ve kayıplarla başa çıkmada daha başarılı olan bireylerin daha olumlu değerlendirmeler yapacağı ve dolayısıyla yaşam doyumu düzeylerinin de daha yüksek olacağı ifade edilebilir. Bu durumun aksine risk durumlarında ise bireyin psikolojik açıdan sağlam duramaması daha olumsuz değerlendirmelere sebep olacak ve doğal olarak yaşamdan aldığı doyumu da etkileyecektir. Nihayetinde bu araştırmada psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunması beklenen bir durumdur.

Literatür incelendiğinde yaşam doyumu, psikolojik sağlamlığın olumlu bir sonucu şeklinde ifade edilmekledir (Masten ve Reed, 2002; Goldstein ve Brooks, 2005; Rutter, 2006; Coleman ve Hagell, 2007). Bununla beraber bazı araştırmacılar da psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunun güçlü bir belirtisi olduğunu öne sürmektelerdir (Limonero, Tomas Sabado, Fernandez Castro, Gomez Romero ve Ardilla Herrero, 2012). Psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmalar incelendiğinde de psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu ile ilişkili bir karakter özelliği olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin yaşamlarındaki stresli olaylar ile daha başarılı bir şekilde mücadele ettikleri araştırmalarla görülmektedir. Bu durum onların yaşama dair değerlendirmelerini dolayısıyla yaşam doyumlarını olumlu etkilemektedir.

Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizine Dair Bulgular ve Yorumlar

MEB'de çalışan öğretmenlerin yaşam doyumlarının şükran, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek için regresyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

MODEL	R	R^2	S.HATA	R^2DEĞİŞIMI	f	p
1	,435[a]	,189	5,63	,188	180,592	,000
2	,460[b]	,211	5,56	,209	103,367	,000
3	,469[c]	,220	5,53	,217	72,602	,000

a. Yordayıcılar: (sabit), şükran

b. Yordayıcılar: (sabit), şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük

c. Yordayıcılar: (sabit), şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojiksağlamlık

Yaşam doyumunu önem sırasına göre hangi değişkenin daha iyi yordadığını ortaya koymak amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizinden elde edilen verilere göre yaşam doyumunu en çok şükran yordamaktadır. Daha sonra sırasıyla belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık gelmektedir. Aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre şükran duyma tek başına iyi oluştaki varyansın %18'ini (R^2 = .189, $p<.05$) belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık ile birlikte %22'sini ($p<.05$) açıklamaktadır. Bu durum şükranın varyansın büyük bir kısmını açıkladığını göstermektedir.

Alt problem 3'te öğretmenlerin yaşam doyumunu anlamlı olarak yordayıp yordamadığı incelenen bağımsız değişkenlerden biri şükrandır. Şükran hayattaki güzellikleri görme, olumlu olana odaklanma, memnuniyet hissi içerisinde olmakla ilişkilidir (Kardaş ve Yalçın, 2018). Yaşam doyumu, tüm yaşamın kalitesi, olumlu gelişmenin düzeyi şeklinde tanımlanmakta, bireyin hayatından duyduğu memnuniyeti belirtmektedir (Telman ve Ünsal, 2004). Bu tanımda da belirtildiği gibi yaşam doyumu yaşamdan duyulan memnuniyetle ilişkilidir. Dolayısıyla şükran ile ilişkilidir. Bu araştırmanın çoklu regresyon analizinden elde edilen veriler de şükranın yaşam doyumunun anlamlı bir

yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Yapılan aşamalı regresyon analizi sonucuna göre şükranın tek başına yaşam doyumunun %18'ini yordaması önemli bir bulgu olarak görülmektedir. Literatürde bu sonucu destekler çalışmaların olduğu görülmektedir. Nitekim araştırmalarda yaşam doyumu ile en yüksek düzeyde ilişkili bulunan 24 karakter güçlerinden ilk beşi arasında şükranın yer aldığı (diğer karakter güçleri sevgi, umut, merak ve yaşamdan zevk alma) bulgulanmıştır (Park, Peterson ve Seligman, 2004; Park ve Peterson, 2006). Park, Peterson, ve Seligman (2004)'ın yetişkinler ile gençlere yönelik yaptıkları çalışmalarında araştırma grubunun yaşam doyumlarını yüksek düzeyde açıklayan değişkenlerden biri de şükrandır. Datu ve Mateo (2015) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında şükranın tek başına yaşam doyumunun %26'sını yordadığını belirlemişlerdir. Peterson, Ruch, Beerman, Park ve Seligman (2007), ABD örneklemesinde yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısını şükran olarak ifade etmekte iken, İsviçreli yetişkin grubunda yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısı azim olarak bulunmuştur. Bu bulgular içinde yaşanılan toplumun yaşam doyumu üzerindeki etkisine işaret etmektedir. Buradan hareketle yaşam doyumunun içinde bulunulan toplumda değer gören özelliklerle ilişkili olduğu da söylenilebilir. Bizim toplumumuzda şükran değer olarak önemli bir yer tutmaktadır. Araştırma sonucunda diğer değişkenlere göre şükran düzeyinin yaşam doyumunu daha çok yorduyor olmasının bundan kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Alt problem 3'te öğretmenlerin yaşam doyumunu anlamlı olarak yordayıp yordamadığı incelenen bağımsız değişkenlerden bir diğeri belirsizliğe tahammülsüzlüktür. Regresyon analizi verilerine bakıldığında yaşam doyumunun belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi tarafından anlamlı bir biçimde yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin belirsizliğe tamammülsüzlük düzeylerinin artması, yaşam doyumlarının düşmekte olduğunu göstermektedir. Değişkenlerin yaşam doyumunu yordama sırasına göre şükrandan sonra en çok belirsizliğe tahammülsüzlük gelmektedir. Literatür tarandığında belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşam doyumunu birlikte ele alan çalışmalar çok az olmakla beraber belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşam doyumunu yordayıp yordamadığına dair bir araştırmaya ulaşılmıştır. Şar, Işıklar ve Aydoğan'a (2012) ait olan bu araştırmada öğretmen adaylarından atama beklemekte

olanların yaşam doyumunu yordayıcı değişkenler incelenmiştir. İncelenen değişkenlerden biri olan belirsizliğe tahammülsüzlük yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Atama bekleyen öğretmen adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça, yaşam doyum düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir. Bu bulgu araştırmamızın bulgularıyla paraleldir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün literatürde çoğunlukla psikopatolojiyle ilişkilendirildiği göze çarpmaktadır. Bu araştırmalar incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe ve sürekli kaygı (Sarı, 2007); üzüntü, olumsuz düşünceler, anksiyete ve depresyon düzeyi (Buhr ve Dugas, 2009; Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010) ile pozitif ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler belirsizliği tehdit edici olarak algılama ve yorumlamaya sahip bilişsel bir yapıya sahiptirler (Dugas, Hedayati, Karavidas, Buhr, Francis ve Phillips, 2005). Bununla beraber belirsizliği stresli ve üzücü olarak algılamakla beraber beklenmedik olayları olumsuz olarak görmekte ve bu olaylardan kaçınılması gerektiğini, geleceğe dair belirsizliğin adil olmadığını düşünmekte ve belirsizliğin kişinin işlevselliğini bozduğunu belirtmektedirler (Robichaud ve Dugas, 2015). Belirsiz durumların tehdit verici durumlar şeklinde algılanıyor olması bireyin negatif duygular yaşamasında ve bireyde endişenin oluşmasında etkilidir (Dugas, Freeston ve Ladouceur,1997). Günlük yaşamın belirsiz durumlarla dolu olduğu ve yaşam doyumunun gündelik ilişkilerdeki pozitif duyguların negatif duygulara hakim olma hali (Aksaray, Yıldız, Ergün, 1998); olumlu bir duygu, esenlik hali; (Dem, Swartz, Mirecki ve Barak, 2016) olduğu göz önüne alındığında belirsizliğe tahammülsüz bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunun düşük olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler belirsiz durumlar karşısında olumsuz duygulara kapılıp, endişe yaşamakta ve esenlik halinden uzaklaşmaktadırlar. Dolayısıyla bu kişilerin yaşamdan aldıkları doyum belirsizlik karşısında tahammül düzeyi yüksek olan kişilerden düşük olmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin yaşam doyumlarının düşük olması beklenen bir durumdur ve araştırmamızın sonucu da belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşam doyumunu yordadığını göstermektedir.

Alt problem 3'te öğretmenlerin yaşam doyumunu anlamlı olarak yordayıp yordamadığı incelenen diğer bir bağımsız değişken de psikolojik sağlamlıktır. Regresyon analizi verilerine göre psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamakta olduğu saptanmıştır. Aşamalı regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında yordama sırasına göre şükran ve belirsizliğe tahammülsüzlükten sonra psikolojik sağlamlık gelmektedir. Literatürde psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordayıp yordamadığına dair çalışmalar incelendiğinde Tekin'in (2017) çalışmasında psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordadığı bulunmuştur. Buna benzer birçok araştırma mevcuttur (Doğan ve Eryılmaz, 2012; Limonero vd. 2012; Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013; Çelik, Sanberk ve Deveci, 2017).

İnsanlar yaşamları boyunca birçok olumsuz, stres ve endişe yaratan olaylarla karşılaşırlar. Bu negatif olaylara maruz kalan bireylerin bu olaylarla başa çıkma yöntemleri birbirlerinden farklıdır. Bazı kişiler, karşılaştıkları stresli olaylarla beraber depresyon, anksiyete ve panik atak vb. birçok farklı psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilirler. Öte yandan bazı kişilerin, kendilerini olumsuz etkileyen bu durumlardan kısa süre sonra kurtulabildikleri görülmüştür. Psikolojik sağlamlık bu stresli ve riskli durumların (salgın hastalık, anne-baba kaybı, ekonomik yetersizlik, akademik başarısızlık, özgüven yetersizliği vb.) yaratmış olduğu yeni duruma karşı koruyucu faktörlerle baş ederek meydana gelen yeni duruma uyum sağlamaktır (Karaırmak, 2006). Kişinin stresli olaylar karşısında negatif duygular deneyimlemesi doğaldır. Fakat yaşadığı negatif duygularla baş edemiyorsa farklı patolojik sorunlarla karşılaşabilir ve mutsuz olabilir. Bu başa çıkma becerisinin temel öğesi psikolojik sağlamlıktır. Kişinin yaşadığı deneyimi değerlendirip olumlu veya olumsuz bir sonuca ulaşması yaşamdan aldığı doyumu etkiler. Nitekim yaşam doyumu, kişinin kendi hayatını bütün olarak bilişsel bir şekilde değerlendirmesi diye ifade edilmektedir (Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991). Buradan hareketle psikolojik sağlamlığın kişilerin olumsuz duygularla baş ederek yaşam doyumu düzeyini yükseltmesinde önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın sonucu ile bu düşünce desteklenmektedir. Nihayetinde literatürdeki çalışmalar da göstermektedir ki kişilerin olumsuz deneyimler karşısında güçlü kalabilmesi yaşam değerlendirmelerini olumlu şekilde etkilemektedir.

Bölüm 5
Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

Öğretmenlerin ruh sağlığınının önemi göz önüne alınarak ruh sağlıklarıyla ilişkili olduğu düşünülen şükran, psikolojik sağlamlık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşam doyumu düzeyleri incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

Öğretmenlerin şükran ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamakta iken; psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Sonuçlar erkeklerin psikolojik sağlamlılıklarının kadınlardan daha yüksek olduğunu, yaşam doyumlarının ise kadınlardan daha düşük olduğunu göstermektedir.

Araştırmada ele alınan bütün değişkenlerin birbirleriyle anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Şükran, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile diğer değişkenler arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulguya göre şükran ve psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça yaşamdan alınan doyum artmakta; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça yaşamdan alınan doyum azalmaktadır.

Yaşam doyumunu önem sırasına göre hangi değişkenin daha iyi yordadığını ortaya koymak amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre yaşam doyumunu en fazla şükran yordamaktadır. Daha sonra sırasıyla belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık gelmektedir. Aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre şükran duyma tek başına iyi oluştaki varyansın %18'ini belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık ile birlikte %22'sini açıklamaktadır. Bu durum şükranın varyansın büyük bir kısmını açıkladığını göstermektedir.

Araştırma bulgularından hareketle öğretmenlerin şükran ve psikolojik sağlamlıklarını arttırmaya, belirsizliğe tahammülsüzlüklerini azaltmaya dönük çalışmaların yaşam doyumlarını geliştirmede etkili olacağı söylenebilir.

Öneriler

Araştırmanın sonuçları kapsamında uygulayıcılara ve araştırmacılara aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1) Bu araştırmada özellikle şükranın yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla öğretmenlerde yaşam doyumunu arttırmaya yönelik müdahale çalışmalarında şükran yönünde çalışmaların yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda şükran duyma düzeyini artırıcı birçok deneysel çalışma mevcuttur. Örneğin şükran günlükleri (veya üç iyi şey günlüğü vb. günlükler) tutmak, şükran mektubu yazmak, şükran ziyareti yapmak (Seligman ve diğ., 2005) vb. etkinliği sınanmış yöntemler öğretmenlerle çalışılabilir. Bununla birlikte öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmeyi; belirsizliğe tahammülsüzlüklerini azaltmayı amaçlayan programlar da uygulanarak öğretmenlerin yaşamdan aldıkları doyuma katkı sağlanabilir. Bu programlar öğretmenlerin hizmet içi eğitim seminerlerine eklenebilir. Yine benzer çalışmalara yönelik kurum içi ve kurum dışı etkinlikler yapılabilir.
2) Bu çalışma öğretmenlerle yapılmıştır. Başka bir açıdan bu çalışmaya benzer çalışmalar öğretmen adaylarıyla da yapılabilir ve elde edilen sonuçlar neticesinde öğretmenlerin henüz göreve başlamadan ruh sağlığını iyileştirici müdahaleler formasyon dersleriyle harmanlaştırılabilir.
3) Araştırmanın sonuçlarına dayanarak öğretmenlerin şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerinin yorumlanmasında, araştırmada kullanılan cinsiyet değişkeninin dışında yaş, medeni durum, çalışılan kademe gibi farklı demografik değişkenler ele alınabilir.
4) Bu araştırma ilkokul, ortaokul, lise kademelerinde çalışan öğretmenlerle yapılmıştır. Çalışma eğitim kademelerine ayrılarak çalışılabilir. Aynı kademede çalışanların okulda karşılaştıkları problemlerin benzer olmasının çalışmada ele alınan değişkenlere olan etkisi incelenebilir.

5) Bu araştırma öğretmenlerle gerçekleştirilmiştir. Daha olumlu bir okul iklimi için benzer araştırmalar okul yöneticileri, öğrenciler üzerinde de yapılabilir. Diğer taraftan bu araştırmada sınırlı sayıda değişken ele alınmıştır. Gelecek araştırmalarda yaşam doyumu ile ilişkili olabilecek farklı değişkenler (umut, maneviyat, iyimserlik, diğergamlık vb.) ile ilgili çalışmalar yapılabilir.
6) Öğretmenlerin yaşamlarının büyük bir kısmını mesleklerini icra ederek sürdürdükleri göz önüne alınarak bu değişkenlerin iş doyumuyla olan ilişkisi araştırılıp, iş doyumunun yaşam doyumuna olan katkısı incelenebilir.
7) Öğretmenlerle yapılmış belirsizliğe tahammülsüzlük, şükran ile ilgili çalışmalar çok azdır. Bu değişkenlerle ilgili öğretmenlerle olan çalışmalar artırılabilir.
8) Bu araştırmada değişkenlerden elde edilen toplam puanlar göz önüne alınmıştır. Şükranın yaşam doyumunun yordamada önemli rolü olduğu sonucundan hareketle farklı araştırmalarda şükran ölçeğinin alt boyutları olan; pozitif sosyal karşılaştırma, olumlu olana odaklanma, aile ve çevrenin katkılarını fark etme, mahrumiyet yerine bolluk hissi, küçük şeylere şükran duyma ve şükranın; yaşam doyumu, öznel iyi oluş, mutluluk gibi değişkenlerle ilişkisi ele alınabilir.
9) Yaşam doyumu ile öznel iyi oluş, mutluluk gibi benzer kavramların ayırt edici özelliklerine yönelik nitel araştırmalar yapılabilir.

Kaynaklar

Acar, A. E. (2011). *Kronik hastalıkların hastaların aile işlevleri ve yasam doyumları üzerine etkisi.* Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Çağ Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Agyar, E. (2013). Life satisfaction, perceivedfreedom in leisureand self-esteem: Thecase of physical education and sport students. *Procedia-Socialand Behavioral Sciences, 93*, 2186-2193.

Akça, Z. K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne baba tutumlarının, kendini toparlama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. Maltepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Akın, A. ve Yüksel, R. (2011). *Validation of the gratitude questionnaire in Turkish.* Paperpresented at th 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Jully18-20, Munster, Germany.

Aksaray S., Yıldız A. ve Ergün A. (1998). Huzurevi ve evde yaşayan yaşlıların umutsuzluk düzeyleri. *1.Ulusal Evde Bakım Kongresi,* İstanbul.

Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 27 (*2), 1-17.

Argun, B. (2019). *Beş faktör kişilik özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü.* Gaziosmanpaşa Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Arıcıoğlu, A. (2016). Mediating the effect of gratitude in the relationship between forgiveness and life satisfaction among university students. *International Journal of Higher Education, 5* (2), 275-282.

Armstrong, M. E., Birnie-Lefcovitch, S. & Ungar, M. T. (2005). Pathways between social support, family well-being, quality of parenting, and child

resilience: what we know?. *Journal of Child and Family Studies, 14* (2), 269-281.

Arslan, S. (2015). *Anneye bağlanma ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişkinin yaşam doyumu, öğrenilmiş çaresizlik ve minnettarlık aracı rolüyle incelenmesi.* Beykent Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Arslan, Y. (2013). *Belirsizlik yönetimi programının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine etkisi.* Kocaeli Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14,* 115-129.

Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Karadeniz Teknik Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi

Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V. ve Küçük Kılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21* (1), 39-53.

Aydın, M. ve Egemberdiyeva, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi*. Türkiye Eğitim Dergisi, 3* (1), 37-53.

Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Gazi Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örneklemi. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı,* 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.

Ayten, A. (2014). *Erdeme dönüş: Psikoloji ve mutluluk yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Barahmand, U. (2008). Age and gender differences in adolescent worry. *Personality and Individual Differences, 45* (8), 778–783.

Barahmand, U. & Haji, A. (2014). The impact of intolerance of uncertainty, worry and irritability on quality of life in persons with epilepsy: Irritability as mediator. *Epilepsy research, 108* (8), 1335-1344.

Barlow, D. H. & Wincze, J. (1998). DSM-IV and beyond: what is generalized anxiety disorder?. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *98*, 23-29.

Bartlett, M. Y. & Destano, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, *17* (4), 319-325.

Begun, A. L. (1993). Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk and resilience model. *Journal of Social Work Education*, *29,* 26-36.

Bektaş, M. (2018). *Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordanması*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: the link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of You thand Adolescence*, *32* (2), 67-79.

Block, J. & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 349– 361.

Boehm, J. K., Lyubomirsky, S. & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognitionand Emotion, 25*, 1263–1272.

Boes S. & Winkelmann, R. (2010). The effect of income on general life satisfaction and dissatisfaction. *Social Indicators Research*, *95,* 111-128.

Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? the role of demographics, resourcesand life stres. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75* (5), 671-682.

Bonanno, G. A., Ho, S.M.Y., Chan, J.C.K., Kwong, R.S.Y., Cheung, C.K.Y., Wong, C.P.Y. & Wong, V.C.W. (2008). Psychological resilience and dysfunction among hospitalized survivors of the sars epidemic in hongkong: a latent class approach. *Health Psychology Copyright, 27 (5),* 659– 667.

Bozgeyikli, H. (2017). Big five personality traits as the predictor of teachers. *Journal of Education and Practice, 8* (18), 126-135.

Braun, S. (2000). *The science of happiness: Unlocking the mysteries of mood.* New York: Wiley.

Budner, S. (1962). Intolerance of Ambiguity as A Personality Variable. *Journal of Personality, 30* (1)*,* 29–50.

Buhr, K. & Dugas M. J. (2002). The intolarence of uncertainty scale: psychometric & properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, *40* (8), 931-945.

Buhr, K. & Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy, 47*, 215–223.

Büyükçorak, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının kişilik yapılanması ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Okan Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: a review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders, 39*, 30-43.

Carleton, R. N., Collimore, K. C. & Asmundson, G. J. (2010). It's not just the judgements It's that I don't know: Intolerance of uncertainty as a predictor of socialanxiety. *Journal of Anxiety Disorders, 24* (2), 189-195.

Carleton, R. N., Norton, M. P. J. & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A shortversion of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders, 21* (1), 105-117.

Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology, 30* (2), 139-153.

Chan, D. W. (2003). Hardinessand ıt's role in the stress–burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education, 19* (4), 381-395.

Ciarrochi, J., Said, T. & Deane, F. P. (2005). When simplifying life is not so bad: The link between rigidity, stressful life events, and mental health in an undergraduate population. *British Journal of Guidance & Counselling, 33* (2), 185-197.

Clark, D. (2004). *Cognitive-behavioral therapy for OCD*. New York: Guilford Press.

Clark, P. (1995). Risk and resiliency in adolescence: The current status of research of gender differences. *Equity İssues, 1* (1), 1-13.

Cole, M. S., Feild, H. S. & Harris, S. G. (2004). Student learning motivation and psychological hardiness: ınteractiveeffects on students reactions to a management class. *Academy Of Management Learning and Education, 3* (1), 64-85.

Coleman, J. & Hagell, A. (2007). *The nature of risk and resilience in adolescence.* Senior Research Fellow, Universty of Oxford.

Compton, W. C. (2000). Meaning fulness as a mediator of subjective wel-being. *Psychological Reports, 87*, 156-160.

Coşkun, E. (2019). *Duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi*. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Cyders, M. A. & Smith, G. T. (2008). Emotion-based dispositions to rashaction: positive and negative urgency. *Psychological bulletin, 134* (6), 807.

Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi.* Sakarya Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Çelik, M., Sanberk, İ. ve Deveci E. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *İlköğretim Online, 16* (2), 654-662.

Çelik, O. B. (2018). *Elit sporcuların ve sedanter bireylerin psikolojik dayanıklılık profilleri.* Gazi Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Çetinkaya-Büyükbodur, A. (2018). *Sosyal hizmet uzmanlarında psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stresin incelenmesi* Yıldırım Beyazıt Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Datu, J. A. D. & Mateo, N. J. (2015). Gratitude and life satisfaction among filipino adolescents: the mediating role of meaning in life. *International Journal for the Advancement of Counselling, 37,* 198–206.

Dem, U., Swartz, M., Mirecki, I. & Barak, Y. (2016). Physicians life satisfaction in Bhutan: A nationwide survey. *Open Journal of Psychiatry, 6*, 119-124.

Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS-Uluslar arası Toplum Araştırmaları Dergisi, 7* (13), 347-378.

Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık.* Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Buletin. 95* (3), 542-575.

Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life-satisfac-tion and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68* (4), 653-663.

Diener, E., Diener, M. & Diener, C. (2009). Factors predicting the subjective well-being of nations. Ed. Diener. *Culture and Well-Being. The Collected Works* (pp. 43-70). New York: Springer.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125* (2), 276-302.

Doğan, T. & Eryılmaz, A. (2012). Work-related basic need satisfaction and subjective well-being among academicians. *Ege Academic Review, 12* (3), 383-389.

Doğan, T. (2016). *Pozitif psikolojinin cevap aradığı bazı sorular*, [https://www.tayfundogan.net/2016/11/30/pozitif-psikolojinin-cevap-aradigi-bazi-sorular/], Erişim tarihi: 10.11.2020.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3* (1), 93-102.

Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22* (22), 132-143.

Dugas, M. J. & Ladouceur, R. (2000). Treatment of GAD: Targeting ıntolerance of uncertainty in twotypes of worry. *Behavior Modification, 24* (5)*,* 635–657.

Dugas, M. J., Freeston, M. H. & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, *21* (6), 593-606.

Dugas, M. J., Gosselin, P. & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specifity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, *25* (5), 551-558.

Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K. & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research, 29*, 57-70.

Dunn, J. R. & Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: the influence of emotion on trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, *88* (5), 736.

Dursun, A. ve Özkan, M. S. (2019). Ergenlerin gelecek kaygıları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü. *Yaşam Becerileri Dergisi*, *3* (5), 23-37.

Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings and behaviors: new directions for rational emotive behavior therapy.* Canada: Prometheus Books.

Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. Ed. R. A. Emmons & M. E. McCullough. *The psychology of gratitude* (pp. 3–16). New York, NY: Oxford University Press.

Emmons, R. A. (2007). *How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin Company.

Emmons, R. A. & Shelton, C. S. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. Ed. C. R. Snyderand & S. J. Lopez. *Handbook of positive psychology* (pp.459-471). New York, NY: Oxford University Press.

Emmons, R. A. (2009). Gratitude. Ed. S. J. Lopez. *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 442-447). New York, NY: Willey-Blackwell.

Erdoğan, E. (2014). *Tanrı algısı, dini yönelim biçimleri ve dindarlığın psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi.* Ankara Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi.* Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Ergün Başak, B. (2012). D*üşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Eskişehir Anadolu Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Ersöz F. Ersöz T. ve Konuşkan Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: Bir üniversite uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25* (3), 215-232.

Eryılmaz, A. (2014). Üniversite öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluşu artırma programının etkililiğinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1* (31), 111-128.

Fourtounas, A. & Thomas, S. J. (2016). Cognitive factors predicting checking, procrastination and other maladaptive behaviours: prospective versus inhibitory intolerance of uncertainty. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 9*, 30-35.

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in criese? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84* (2), 365-376.

Freeston M. H., Rheaume J., Letarte H., Ladouceur R., Bujold A., Gagnon F. & Thıbodeau N. (1997). Cognitive–behavioral treatment of obsessive thoughts: a controlled study. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology 65* (3), 405–413.

Freeston, M. H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M.J. & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and Individual Differences, 17,* 791-802.

Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an educational and perceptual personality variable. *Journal of Personality, 18* (1): 108-143.

Froh, J. J., Sefick, W. J. & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, *46* (2), 213-233.

Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry, 56,* 127-136.

Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education, 7* (4-özel sayı), 739-755.

Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 8* (27), 380-388.

Gentry, W. D. & Kobasa, S. C. (1984). Social and psychological resources mediating stress-ıllness relationships in humans. Ed. W. D. Gentry, *Handbook of Behavioral Medicine* (pp. 87-116). New York: Guilford Press.

Gilman, R. & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence, 35* (3), 311-319.

Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlık: Yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi.* Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3* (28)*,* 113-128.

Goldstein, S. & Brooks, R. (2005). Why study resilience? Ed. S. Goldstein & Robert B. *Handbook of Resilience in Children* (pp. 3-17), New York: Springer.

Göçen, G. (2012). *Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması.* Ankara Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Greco, V. & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual differences*, *34* (6), 1057-1068.

Güler-Yakıcı, E. (2017). *Beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık.* Necmettin Erbakan Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Güney, S., Kalafat, T. & Boysan, M. (2010). Dimensions of mental health: life satisfaction, anxiety and depression: a preventive mental health study in Ankara University students population. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 2*, 1210–1213.

Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi. 6* (1), 9-14.

Gürgan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi.* Ankara Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Güvenç, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki.* Necmettin Erbakan Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Haddadi, P. & Besharat, M. A. (2010). Resilience, vulnerability and mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 639-642.

Harrisson, M., Loiselle, C. G., Duquette, A. & Semenic, S. E. (2002). Hardiness, work support and psychological distress among nursing assistants and registered nurses in quebec. *Journal of Advanced Nursing. 38* (6), 584-591.

Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations.* California: Sage Publications.

Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *J Pediatr Nurs, 16, 172-179.*

Hoşoğlu, R., Fırıncı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T. ve Vural Batık, M. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 8 (14), 217-239.

Irmak, T. (2008). *Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler.* Ege Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.

İkizer, G. (2014). *Van, Türkiye depremlerini yaşayanlarda psikolojik dayanıklılık ile ilişkili etkenler.* Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

İnci, S. (2014). *Aday öğretmenlerin duygusal zekâ ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki İlişki.* Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

İştar, E. ve Dursun, S. (2014). Kadın çalışanların yaşamış oldukları iş aile yaşamı çatışmasının iş ve yaşam doyumu üzerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 28* (3).

Joseph, J. M. (1994). *The resilient child: preparing today's youth for tomorrow's world.* Cambridge, Massachusetts: Perseus Publishing.

Joseph, S. & Wood, A. (2010). Assessment of positive functioning in clinical psychology: Theoretical and practical issues. *Clinical Psychology Review, (30),* 830-838.

Kabasakal, Z. ve Uz-Baş, A. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri*. Journal of Research in Education and Teaching, 2* (1), 3, 27-35.

Kahraman, H. (2019). *Zihinsel ve ortopedik engelli bireylerin ebeveynlerinde engellilerin hakları hakkında bilgi sahibi olmanın yaşam doyumu ve ebeveynlerin stresle başa çıkma tutumları ile ilişkisi.* Üsküdar Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Kapıkıran, Ş. (2016). Yaşlılarda yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki sosyal desteğin aracılık rolünün sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, *9* (1), 13–25.

Karaırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3* (26), 129-142.

Karaırmak, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması.* Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Karakulak, L. Ş. (2017). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeylerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisi.* İstanbul Gelişim Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi.* Anakara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karataş, R. (2016). *Özel Eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi.* Hacettepe Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Karataş, S. Ç. (1988). *Yaşlılarda yaşam doyumunu etkileyen etkenler.* Hacettepe Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Karataş, Z. ve Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *26* (4), 1267-1276.

Kardaş, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bir model sınaması: pozitif duyguların ve kişisel kaynakların etkileşimi.* Ankara Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Kardaş, F. ve Yalçın, İ. (2018). Şükran: Ruh sağlığı alanında güncel bir kavram. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 10* (1), 1-18.

Kardaş, F. ve Yalçın, İ. (2019). Şükran ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 18* (69), 13-31.

Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E. & Froh, J. J. (2009). Gender differences ın gratitude: examining appraisals, narratives, the willingness to Express emotions, and changes ın psychological needs. *Journal of Personality, 77*, 691-730.

Kashdan, T. B., Uswatte, G. & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic wellbeing in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy, 44* (2), 177-199.

Kayabaş, A. (2012). *Televizyon izleme alışkanlıklarının kişinin kendisini, çevresini ve sıra dışı yaşam olaylarını algılamasına ve kabul etmesine etkisi.* Haliç Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Kermen, U., Tosun-İlçin, N. ve Doğan, U. (2016).Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi, 2* (1), 20-29.

Keser, A. (2003). Ç*alışmanın anlamı, insan yaşamındaki yeri ve yaşam doyumu üzerine bir uygulama.* Uludağ Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.

Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum Dergisi, 4*, 77-95.

Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82* (6), 1007-1022.

Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. Atatürk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Kıran, E., Kirman, Ş. ve Baksı, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi olan sosyo-demografik etmenlerin belirlenmesi: Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi öğrencileri üzerine bir uygulama. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7* (2) , 89-94.

Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi.* Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Koçak, M., Atlı Özbaş, A. ve Gürhan, N. (2017). Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve özyeterlik düzeyinin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11* (2), 129-135.

Koçak, Ö. F. (2016). Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 9 (43), 1956-1977.

Koçyiğit, F. (2019). *Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesi.* İstanbul Medipol Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Koerner N. & Dugas, M. J. (2008). An ınvestigation of appraisals in ındividuals vulnerable to excessiveworry: The role of ıntolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research, 32* (5), 619-638.

Koerner, N. & Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. In G. C. L. Davey & A. Wells (Ed.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment* (pp. 201-216). West Sussex: Wiley

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması.* Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Krause, N. (2006). Gratitude toward god, stress, and health in late life research on aging. *Research on Aging, 28,* 163−183.

Kuzulu, E. Kurtuldu, S. ve Özkan, G. (2013). İş yaşam dengesi ile yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Sakarya İktisat Dergisi, 2* (1) , 88-127.

Ladouceur, R., Gosselin, P. & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy, 38* (9), 933-941.

Lally, J. & Cantillon, P. (2014). Uncertainty and ambiguity and their association with psychological distress in medical students. *Academic Psychiatry*, *38* (3), 339-344.

Laugesen, N., Dugas, M. J. & Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of Abnormal Child Psychology, 31* (1), 55-64.

Lavy, S. & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 50*, 1050–1055.

Limonero, J. T., Tomas Sabado, J., Fernandez Castro, J., Gomez Romero, M. J. & Ardilla Herrero, A. (2012). Resilient coping strategies and emotion regulation: predictors of life satisfaction. *Psicol Conduct, 20* (1), 183-196.

Luthar, S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development, 62*, 600-616.

Luthar, S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, *71* (3), 543-562.

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting life youwant.* New York: The Penguin Press.

Mahon, N. E., Yarcheski, A. & Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research, 14* (2), 175-190.

Masten, A. S. & Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist, 53*(2), 205- 220.

Masten, A. S. & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. Ed. C. R. Snyder & S. J. Lopez. *The Handbook of Positive Psychology*. Oxfort University Press.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist, 56* (3), 227-238.

Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development.* New York: The Guilford Press.

McCullough, M. E., Emmons, R. A. & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 112-127.

McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?. *Psychological Bulletin, 127*, 249–266.

McCullough, M. E., Tsang, J. A. & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individua ldifferences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 86,* 295-309.

Miranda, R., Fontes, M. & Marroquin, B. (2008). Cognitive content-specificity in future expectancies: Role of hopelessness and intolerance of uncertainty in depression and GAD symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 46* (10), 1151-1159.

Nelson, S. K. & Lyubomirsky, S. (2016). Gratitude. Ed. H. S. Friedman. *Encyclopedia of Mental Health (2. Bas).* (pp. 277-280). Waltham, MA: Academic Press, Copyright.

Oğuz Duran, N. ve Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *5* (40), 154-166.

Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.

Olson, E. A., I. M., Rosso, Demers, L. A., Divatia, S. & Killgore, W. D. S. (2016). Sexdifferences in psychological factors associated with social discounting. *Journal of Behavioral Decision Making*, *29*, 60–66.

Öz, F. ve Yılmaz, B. E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 16* (3) 82-89.

Özbek, M. (2016). *Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi.* Nişantaşı Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması.* Ankara Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Özdaş, İ. (2017). *Yetişkinlerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Beykent Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ ile beş faktör özellikleri açısından incelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatri*, *6* (2), 72-74.

Özmete, E. ve Eker, İ. (2012). İş-aile yaşamı çatışması ve roller: Kamu sektörü örneğinde bir değerlendirme. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, *3* (2), 1-23.

Öztürk, Ö. (2013). *İntihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolü*. Ankara Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Park, N. & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies, 7*, 323–341.

Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psycholog, 23*, 603–619.

Pavot, W. G. Diener, E. Colvin, C. R. & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment, 57,* 1, 149-161.

Pawluk, E. J. & Koerner, N. (2016). The relationship between negative urgency and generalized anxiety disorder symptoms: The role of intolerance of

negative emotions and intolerance of uncertainty. *Anxiety, Stress & Coping, 29* (6), 606-615.

Peterson, C. & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A hand book and classification.* Oxford University Press. DC: American Psychological Association.

Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2007). Strenghts of character, orientation to happines, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 2* (3), 149-156.

Proctor, C. L., Linley, P. A. & Maltby, J. (2009). Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *J Happiness Studies, 10*, 583–630.

Proctor, C. & Linley, P. A. (2014). Life Satisfaction. Ed. Youth. G. Fava & C. R. *Increasing Psychological Well-being in Clinical and Educational Settings, Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology* (pp. 199-215). Springer.

Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* (özel sayı-1), 311-326.

Robichaud, M. & Dugas, M. J. (2015). *The generalized anxiety disorder workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

Robichaud, M. (2013). Cognitive behavior therapy targeting intolerance of uncertainty: Application to a clinical case of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice, 20* (3), 251-263.

Rohda, D. C. (2009). *The mediatıng/moderatıng effects of ıntrinsic religıosity on the gratitude health relationship.* East Carolina University: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry, 57*, 316-331.

Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1094 (*1), 1-12.

Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69* (4), 719-727.

Ryzewicz, L. (2008). *Behavioral manifestations of worry in test anxiety and intolerance of uncertainty: a laboratory investigation of attention bias with a university population.* Long Island University: Doctoral dissertation.

Sarı, S. (2007). *Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi.* Hacettepe Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Sarı, S. ve Dağ, D. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 10*, 261-270.

Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi, 4* (8), 1-12.

Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal, 1* (3), 148-157.

Selçuk, H. (2013). *Psikolojik olarak yaşam doyumunun ölçülmesi.* Kıbrıs: Kıbrıs Gazetesi.

Seligman, M. E. P. (2000). The positive perspective. The Gallup Review, 3 (1), 2 - 7.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist, 55* (1), 5-14.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60,* 410–421.

Serin, N. B., Serin, O. & Özbaş, L. F. (2010). Predicting university students life satisfaction by their anxiety and depression level. *Procedia Socialand Behavioral Sciences, 9*, 579–582.

Sezer, Ö. ve Turğut, E. (2019). Ergenlerde şükran, yaşam amaçları ve yaşam doyumunun bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16* (1), 1463-1491.

Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi: Dicle örneği.* Dicle Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Shahyad, S., Besharat, M. A., Asadi, M., ShirAlipour, A. & Miri, M. (2011). The relation of attachment and perceived social support with Life Satisfaction: Structural Equation Model. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 15*, 952-956.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, *15,* 194–200.

Söylemez, A. (2016). *Manevi zekânın yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak incelenmesi.* Sakarya Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Szczesniak, M. & Soares, E. (2011). Are proneness to forgive, optimism and gratitude associated with life satisfaction?.*Polish Psychological Bulletin*, *42* (1), 20-23.

Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 0* (8), 151-176.

Şahin, D. (2014). *Öğretmenlerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi.* Karadeniz Teknik Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Şahin, Y. (2015). *Takıntılı olma düzeyinin kişilerin genel kaygı, benlik algısı ve psikolojik dayanıklılık durumları açısından değişimlerinin eğitim düzeyleri, cinsiyetleri ve kardeşleri olup olmamasına göre incelenmesi*. Beykent Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Şar, A., Işıklar, A. ve Aydoğan, İ. (2012). Atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumunu yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1* (23), 257-271.

Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri*. Eskişehir Anadolu Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Şirin-Ayva, A. B. (2018). *Macera terapisi temelli grupla danışmanlığın üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisi.* Marmara Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Tekin, İ. (2017). *Boşanmış kadınların yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık.* Çukurova Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Telman, N. ve Ünsal, P. (2004). *Çalışan memnuniyeti*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Tomrukçu, Ç. (2010). *Özel ve kamuya ait ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin yaşam ve iş doyumu düzeyleri.* Ondokuzmayıs Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu.* Sakarya Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective, 2* (2), 159-174.

Tsang, J. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, *20*, 138–148.

Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi.* Eskişehir Anadolu Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22,* 132-143.

Ungar, M. & Perry, D. B. (2012). Violence, trauma and resilience, cruel but not unusual: Violence in canadian families. *Wilfrid Laurier University Press*, 119-143.

Uz-Baş, A., ve Yurdabakan, İ. (2017). Psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *1* (41), 202-214.

Uzun, D. (2019). *Patolojik endişenin yordanmasında algılanan ebeveyn tutumları, kişilik özellikleri, üstbilişler ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Ülker-Tümlü, G. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi.* Hacettepe Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Ülker-Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 3* (3), 205-213.

Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and good life.* New York: Springer Science+Business Media Dordrecht.

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behaviorand Personality, 31,* 431–452.

Werner, E. E. (2004). Journeys from childhood to mildlife: risk, resilience, and recovery. *Pediatrics,114* (2), 492.

Wood, A. M., Froh, J.J. & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, *30*, 890–905.

Wood, A. M., Joseph, S. & Linley, P. A., (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Socialand Clinical Psychology, 26*, 1108–1125.

Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A. & Joseph, S. A., (2008). Social cognitive model of trait and state levels of gratitud. *Emotion, 8* (2), 281- 290.

Wood, A. M., Joseph, S. & Linley, P.A. (2007). Copingstyle as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26* (9), 1076-1093.

Wright, M. O. D. & Masten, A. S. (2005). Resilience processes in development. Ed. S. Goldsteinand R. B. Brooks. *Handbook of resilience in children* (pp. 17-37). New York: Springer Science & Business Media, Inc.

Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid 19 salgınına ilşkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi. *IBAD-Sosyal Bilimler Dergisi,* (8), 471-483.

Ye, S., Yub, L. & Li, K.-K. (2012). A cross-lagged model of self-esteem and life satisfaction: Gender differences among Chinese university students. *Personality and Individual Differences, 52*, 546–551.

Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu açısından yaşam doyumu.* Ege Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: a study based on the onganization of personal projects. *Social Indicators Research, 29*, 277-289.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Yetim, Ü. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem and feeling of mastery on life satisfaction among the turkish university students and academicians. *Social Indicators Research, 61*, 297-317.

Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 3* (3), 59-69.

Yolcubal-Bayrak, D. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Sivas Cumhuriyet Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Yook, K., Kim, K., Suh, S. Y. & Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalised anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 24*, 623–628.

Young, M. E. & Hutchinson, T.S. (2012). The rediscovery of gratitude: Implications for counseling practice. *Journal of Humanistic Counseling, 51*, 99-113.

Yüksel, A. & Oğuz Duran, N. (2012). Turkish adaptation of the gratitude questionnaire. *Eurasian Journal of Educational Research*, *46*, 199-215.

Zarick, L. M. & Stonebraker, R. (2009). I'll do it tomorrow: The logic of procrastination. *College Teaching, 57* (4), 211-215.

EK A.Kişisel Bilgi Formu

1.	**Cinsiyetiniz**	**Kadın**	
		Erkek	
2.	**Hizmet Süreniz**	**1 Yıl**	
		2 Yıl	
		3 Yıl	
		4 Yıl	
		5 Yıl Veya 5'ten Fazla	
3.	**Branşınız (Yazınız)**		
4.	**Çalıştığınız Okul Düzeyi**	**Okulöncesi**	
		Ilkokul	
		Ortaokul	
		Lise	
		Diğer (Belirtiniz)	
5.	**Eğitim Düzeyiniz**	**Lisans**	
		Yükseklisans	
		Doktora	
		Diğer (Belirtiniz)	

EK B.Yaşam Doyumu Ölçeği

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.							
3.Hayatımdan memnunum.							
5.Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.							

EK C.Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Çok az uygun	Biraz uygun	Çok uygun	Tamamen uygun
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.					
3.Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.					
6.Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.					

EK D.Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

	Bana hiç uygun değil	Bana çok az uygun	Bana biraz uygun	Bana çok uygun	Bana tamamen uygun
1.Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.					
3.İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.					
5.Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.					
6.Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.					
9.Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.					
10.Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışamam.					
12.Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.					

EK E.Şükran Ölçeği

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.Hayatın güzelliklerle dolu olduğuna inanırım.					
2.Elde ettiğim başarılarda başkalarının önemli katkısının olduğunu düşünürüm.					
3.Hayatımda bardağın dolu tarafını görürüm.					
4.Geçmişte benim için yaptıklarından dolayı şükran duyduğum insanlar var.					
5.Başıma gelen istenmeyen olayların olumlu yanlarının olabileceğini düşünürüm.					
6.Hayatımdaki başarılarda çevremin ve arkadaşlarımın büyük katkısı var.					
7.Hayatın olumsuzluklara rağmen güzel olduğuna inanırım.					
8.Birçok insana ödenecek gönül borcum vardır.					
9.Çevremdeki insanların olumlu yönlerini fark ettiğimde bunu onlara ifade ederim.					
10. Aileme benim için yaptıklarından dolayı şükran duyuyorum.					
11.Bir iyilik karşısında teşekkür etmekte zorlanmam.					
12.Hayatımda her zaman şükran duyacağım şeyler olur.					
13.Hayatımdaki bütün olumlu şeylerde başka kişi veya faktörlerin de katkısının olduğuna inanırım.					
14.Elde ettiğim basit olumlu sonuçlar bile şükran duygularımı tetikler.					
15.Bana yapılan iyiliklere karşı memnuniyetimi ifade etmekte zorlanmam.					

16.Küçük bir olay bile şükran duygularımı arttırabilir.					
17.Bir iyilik karşısında insanlara yaptıklarının benim için önemli olduğunu ifade ederim.					
18.Hayatta herkesin şükran duyacağı bir şeyler vardır.					
19.Hayatta hak ettiğim pek çok şeyi elde ettiğimi düşünürüm.					
20.Koşulları benden daha kötü olanlara bakıp şükrederim.					
21.Diğer insanlarla kıyaslandığında koşullarımın iyi olduğunu düşünürüm.					
22.Benden kötü durumda olan insanların durumlarını düşünmek şükran duygularımı arttırır.					
23.Hayatta şanslı bir insan olduğumu düşünürüm.					
24.Dünyaya baktığımda şükran duyulacak birçok şeyin olduğunu görürüm.					
25.Hayatımın memnun olduğum yönleri şikâyetçi olduğum yönlerinden fazladır.					

EK F.Etik Komisyonu Onay Bildirimi

Evrak Tarih ve Sayısı: 09/10/2020-67447

T.C.
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu

Sayı : 85157263-604.01.02-E.67447 09/10/2020
Konu : Yük. Lis. Öğr. Hatice AKKAYA'ya ait çalışma hk. alınan kurul kararı

Sayın Dr. Öğr. Ü. Ferhat KARDAŞ

Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 01/10/2020 tarih ve 2020/10-09 sayılı kararı gereği; Danışmanlığını yaptığınız, Yüksek Lisans Öğrencisi Hatice KAYA'nın, "Pandemi Sürecinde Öğretmen Adaylarında Şükran Duyma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık ile ilişkisinin incelenmesi" adlı tez çalışmasıyla ilgili kurulumuz tarafından alınan karar ekte sunulmuştur.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Orhan DENİZ
Etik Kurulu Başkanı

Ek: 9.Yük. Lis. Öğr. Hatice AKKAYA'ya ait çalışma hk. alınan kurul kararı

Adres:Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu Zeve Kampüsü 65080 Tuşba/VAN
Telefon:+90 432 2251701-04 / +90 4445065 Faks:+90 432 4865413
e-Posta:rektorluk@yyu.edu.tr Elektronik Ağ:http://www.yyu.edu.tr
Ayrıntılı bilgi için irtibat: Mehmet Şah OĞUZ
Unvanı: Şef

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK G.Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

30/03/2021

Hatice AKKAYA

EK H.Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORİJİNALLİK RAPORU

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

30/03/2021

Tez Başlığı / Konusu:

Şükran, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Sağlamlığın Öğretmenlerin Yaşam Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 80 sayfalık kısmına ilişkin, 30/03/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 11 (onbir) dir.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:
- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

30/03/2021

Hatice AKKAYA

Adı Soyadı : Hatice AKKAYA
Öğrenci No : 18940001038
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı
Statüsü : Y. Lisans☐ Doktora ☐

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Ü. Ferhat KARDAŞ
30/03/2021

ENSTİTÜ ONAYI
U Y G U N D U R
...../...../20....
Servet CAN
Enstitü Sekreteri