



## YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE YAŞAM DOYUMUNUN MUTLULUĞU YORDAMASININ İNCELENMESİ

Buse Özde ESER\* - Ece Emre MÜEZZİN\*\* - Meryem KARAAZİZ\*\*\*

### Öz

Bu çalışmada yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun mutluluğu yordamasının incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın evrenini Türkiye ve KKTC'de yaşayan 18 yaş ve üstü yetişkin bireyler ile oluşturulmuştur. Araştırmada örnekleme uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiş 235 kadın ve 204 erkek olmak üzere toplam 439 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık, Kısa Oxford Mutluluk ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu saptanmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık düzeyi ve yaşam doyumu düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada yaşam doyumu ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma bulguları ilgili literatüre dayalı olarak tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik sağlamlık, Mutluluk, Yaşam doyumu.

### *Investigation of Psychological Resilience and Life Satisfaction Predicting Happiness in Adults*

#### **Abstract**

In this study, it is aimed to investigation of psychological resilience and life satisfaction predicting happiness in adults. The universe of the research was formed with adult individuals aged 18 and over living in Turkey and the TRNC. The sample of the study was determined by convenient sampling method and consisted of 439 people, 235 women and 204 men. Socio-Demographic Information Form, Short Psychological Resilience, Short Oxford Happiness and Life Satisfaction Scale were used in the study. When the results regarding the significance of the regression coefficients were examined, it was determined that psychological resilience and life satisfaction were significant predictors of happiness level. A moderately significant positive correlation was found between the level of psychological resilience and the level of happiness. A moderately significant positive correlation was found between the level of psychological resilience and the level of life satisfaction. Positive significant relationships were found between life satisfaction and happiness levels. The research findings were discussed based on the relevant literature and recommendations were made.

**Keywords:** Resilience, Happiness, Life satisfaction.

### 1. Giriş

İnsanlar yaşamları boyunca bazı stresli olaylar yaşayabilmektedir. Bu stresli yaşam olayları arasında şiddet, çocuk ihmal ve istismarı, düşük sosyoekonomik durum, doğal afetler ve benzeri sosyal sorunlar yer almaktadır (Öz & Bahadır-Yılmaz, 2009). İnsanların herhangi bir zamanda meydana gelebilecek bu stresli yaşam olaylarına tepkileri ve baş etme stratejileri değişiklik göstermektedir. Bazı

\* Yakın Doğu Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, [buseozde.eser@gmail.com](mailto:buseozde.eser@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-8765-9817>

\*\* Doç. Dr., Uluslararası Fırat Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, [ece.muezzin@final.edu.tr](mailto:ece.muezzin@final.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0002-5496-8813>

\*\*\* Doç. Dr., Yakın Doğu Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Psikoloji Ana Bilim Dalı, [meryem.karaaziz@neu.edu.tr](mailto:meryem.karaaziz@neu.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

insanlar benzer olumsuz yaşam olayları sonucunda ruhsal hastalıklara yakalanırken, bazıları hızla iyileşip hayatlarına kaldıkları yerden devam edebilmektedir. Pozitif psikoloji yaklaşımında insanların bu toparlanıp rutin hayatlarına dönme yeteneği psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2015).

Budak (2000) yaşam doyumunu temel bedensel talepler (açlık, susuzluk, cinsellik vb.) ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması (sevgi, başarı, merak, vb.) sonucunda kurulan denge olarak açıklamıştır. Yaşam doyumunu, kişinin beklentileriyle sahip olduklarını karşılaştırdığında ortaya çıkan farklılık olarak tanımlanabilmektedir (Mutlu, 2012; Turan, 2013; Naz, 2015). Özer ve Karabulut (2003) ise yaşam doyumunu, kişilerin ihtiyaç ve arzularına sahip olma durumlarından ve sahip oldukları ile sahip olmak istedikleri arasındaki ilişkiden kaynaklanan bir değerlendirme olarak tanımlamışlardır. Yaşam doyumunu aynı zamanda kişinin kendini değerlendirmesidir. Bireyin sahip olduğu ve kendinde eksik olarak gördüğü ve ayrıca ne olmak istediğinin analizidir. Kişi istediklerine ya da arzuladıklarına ne kadar yakınsa, yaşam doyumunu o kadar yüksek olmaktadır (Acar, 2009).

İnsanın kendini mutlu hissetmesi hayatın en önemli amaçlarından biridir. İnsanlar hayatlarının her alanında mutlu olmaya çabalamaktadır. Bu sebeple hayatlarının bazı alanlarında kendilerini en mutlu edecek şekilde davranmaya çalışmaktadırlar. Bir kişinin hayattan memnuniyet düzeyi, mutluluk düzeyinde önemli bir rol oynamaktadır. İş ve eş seçme, mal sahibi olma, çocuk sahibi olma bunlara örnek verilebilir (Sevindik, 2015). Mutluluk hakkında yapılan tanımlarda, mutluluğun bireysel ya da dışsal yönlerine odaklanılmaktadır. Yapılmış olan tanımların çeşitliliği, pozitif düşünceden ekonomiye, insan etkileşimlerinden dine kadar birçok şeyi içermektedir (Baynal, 2020).

Mutluluk üzerine yapılmış olan çalışmalarda, mutluluk düzeyi yüksek olanların daha sağlıklı, daha fazla yaşam doyumuna sahip, yaratıcılık düzeyleri daha yüksek, kişilerarası ve duygusal ilişkilerde daha başarılı bireyler oldukları ortaya konmuştur (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Yapılan bazı araştırmalarda ise psikolojik sağlamlık, affetme (Eldeleklioğlu, 2015), sosyal destek ve başa çıkma (Yalçın, 2014; Malkoç & Yalçın, 2015), yaşam doyumunu ve öz şefkat (Çağlayan Mülazım & Eldeleklioğlu, 2016) ile iyi oluş arasında ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bunların yanında mutluluk ile sosyal kaygı (Kermen, İlçin-Tosun & Doğan, 2016), kendini yargılama, soyutlanma ve aşırı özdeşleşme (Çağlayan-Mülazım & Eldeleklioğlu, 2016), ve ruminatif düşünme stiline (Eldeleklioğlu, 2015) olumsuz ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalar yaşam doyumunu ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir (Çelik vd., 2017; Şahin-Baltacı & Karataş, 2015; Uz-Baş & Yurdabakan, 2017). Yaşam doyumunu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide ve yaşam doyumunu ile stres arasındaki ilişkide (Shi, Wang, Bian & Wang, 2015) psikolojik sağlamlığın kısmi aracılık rolü oynadığı bulunmuştur.

### 1.1 Araştırmanın Amacı

Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun mutluluk üzerine yordayıcılığının belirlenmesi son derece önemlidir. Yapılan alan yazın incelemesinde yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun mutluluk üzerinde yordanmasını inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışma sonuçlarının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun mutluluğu yordamasının incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu sebeple çalışmanın problem cümlesi “Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu mutluluğu yordamakta mıdır?” şeklinde oluşturmuştur. Temel probleme dayalı olarak şu alt problemlere yanıt aranmıştır:

- 1- Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık düzeyi sosyo-demografik değişkenlere göre (cinsiyete, psikolojik destek alma durumuna, herhangi psikolojik rahatsızlık yaşamış olama durumuna, ciddi bir olay yaşama durumuna, refah seviyesine) anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
- 2- Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyi arasında anlamlı korelasyonel ilişki var mıdır?
- 3- Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu, mutluluk düzeyini anlamlı düzeyde yodamakta mıdır?

## 2. Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren, örneklem, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve veri analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

### 2.1. Araştırma Deseni

Bu çalışmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında varyans olup olmadığını belirlemeye yarayan bir yöntemdir. Eğer ki değişkenler arasında bir değişim söz konusuysa bunun nasıl bir değişim olduğu belirlenmektedir (Karasar, 2011).

### 2.2. Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini KKTC ve Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üstü yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada uygun örnekleme modeli kullanılmıştır. Bu model araştırmayı hızlandıran bir yaklaşımı içermektedir. Çünkü bu stratejide araştırmacı yakın ve kolay erişilebilir kişileri seçmektedir (Dawson & Trapp, 2001). Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) evreni bilinmeyen örneklem sayısı hedeflenen araştırma evreni sayısına göre 384 kişi olarak (anlamlılık düzeyi  $\alpha = 0,05$ ) yapılan hesaplamaya olası hatalı ve eksik veriler için ilave edilecek %5 fark ile 404 olarak belirtmişlerdir. Ancak veriler çevrimiçi toplandığından sayıda fazlalık olmuş veri silinmesinin etik kurallara uygun olmayacağından tüm toplanan veriler örnekleme dahil edilmiştir. Buna göre örneklem %53.3’ü (n=235) kadın, %46.5’i (n=204) erkek olmak üzere toplam 439 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Örneklemin %15.7’si (n=69) 18-24, %62’si (n=272) 25-45, %20’si (n=88) 46-59 ve %2.3’ü (n=10) 60-85 yaş aralığındadır. Medeni duruma bakıldığında örneklemin %37.1 (n=163) bekar, %44.2’si (n=194) evli, %12.5’i (n=55) ilişkisi var ve %6.2’si (n=27) boşanmıştır. Eğitim durumuna göre ise %1.8’i (n=8) ilkökul, % 2.1’i (n=9) ortaokul, %13.7’si (n=60) lise, %11.6’sı (n=51) önlisans, %51 (n=224) lisans ve %19.8’i (n=87) lisansüstü eğitim almıştır. Örnekleme dahil edilen yetişkinlerin algılamış oldukları sosyo-ekonomik duruma göre ise %13.4’ü (n=59) düşük, %73.1’i (n=321) orta, %13.4’ü (n=59) yüksektir.

### 2.3. Araştırma süreci

Araştırmanın verilerinin etik kurul onayı alındıktan sonra çevrimiçi anket sistemi (google form) veri toplama aracı olarak uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama süreci olarak yaklaşık 3 ay süreç içerisinde katılımcılara ulaşılmış ve veriler toplanmıştır.

### 2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık, Kısa Oxford Mutluluk ve Yaşam Doymu Ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır.

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda cinsiyet, daha önce psikolojik destek alma ve refah düzeyini içeren toplamda 15 soru yer almaktadır. Katılımcılardan alınan yanıtların daha gerçekçi olabilmesi adına forma kimlik bilgilerine ait sorular koyulmamıştır

**Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)**, Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher ve Jennifer Bernard (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Doğan (2015) tarafından Türkçe uyarlanması yapılan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, kişilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçekte bireylerin eski işlevselliğine geri dönme, yeniden iyileşme, uyum sağlama, kendini toparlama özelliklerine odaklanılmıştır. Ölçekte yaşanan sıkıntılı durumlardan sonra kendini toparlama, olumsuz durumların birey üzerinde ne derece etkili olduğu ve bu durumu genel yaşantısına ne kadar yansıttığı, stresle başa çıkabilme üzerinde durulmaktadır. Bireyin kendini değerlendirmesine yönelik beşli likert tipinde altı maddeden oluşan bir ölçektir. Seçenekler 1- hiç katılmıyorum ve 5- tamamen katılıyorum arasında puanlanmaktadır. 2, 4, 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 6-30 arasında değişmektedir. Tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan puanın yüksek olması bireyin yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu göstermektedir. Güvenirliği iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle hesaplanmıştır. Ölçeğin cronbach alfa katsayısı .83 bulunmuştur. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması sonucu elde edilen değerler yeterli geçerlilikte olduğunu göstermektedir.

**Kısa Oxford Mutluluk Ölçeği (KOMÖ)**, 2002 yılında Hills ve Argyle tarafından 6'li likert tipinde revize edilerek 8 maddelik Kısa Oxford Mutluluk Ölçeği oluşturulmuştur. Ölçeğin amacı bireylerin mutluluk düzeyini değerlendirmektir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Doğan ve Akıncı (2011) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. 7 maddelik beşli likert tipi (1: Hiç Katılmıyorum - 5: Tamamen Katılıyorum) öz bildirim tarzı bir ölçek haline getirilmiştir. Gerçekleştirilen faktör analizleri sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu saptanmıştır. Cronbach alfa katsayısı .74, test tekrar test güvenirlilik katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

**Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)**, 1985 yılında Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından, bireylerin yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu İngilizcedir, tek faktörlü bir yapıda olup toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Köker (1991) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formunun tekrar-tekrar test korelasyon katsayısı .82, alfa katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenirliliği .97 ve cronbach alfa katsayısı .88'dir. Ölçek likert tipinde geliştirilmiştir. Maddeler "Kesinlikle Katılmıyorum (1)" ve "Kesinlikle Katılıyorum (7)" arasında sıralanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan ise 1-35 arasında değişmektedir. Ölçekten yüksek puan alınması yaşam doyumunun yüksek oluşuna göstermektedir.

## 2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programında (SPSS) yapılmıştır. Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla normallik testi yapılmıştır. George & Mallery (2010)'e göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ile +2 aralığında olması dağılımın normalliğine işaret etmektedir. Veri setinde ölçeklere ait basıklık ve çarpıklık değerleri bu değerler arasında yer aldığı için değişkenlerin normal dağılım gösterdiği varsayılarak sonraki analizlerde parametrik analizler ile devam edilmiştir. Parametrik testler yapılırken homojenlik testlerine de bakılmış homojen olmayan gruplarda ve  $n < 15$  olan alt grup karşılaştırmalarında non-parametrik testler uygulanmış ve bulgular bölümünde ilgili analiz yöntemlerine detaylı şekilde yer verilmiştir. Verilerin analizinde araştırmacının amaçları doğrultusunda aritmetik ortalama, alt problemlerin cevaplanması için bağımsız örneklem T-test ve ANOVA tek yönlü varyans analizi, Kruskal-Wallis H, korelasyonel ilişki hesaplanmasında Pearson korelasyon ve yordayıcılık hesaplaması için çoklu doğrusal regresyon kullanılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

## 2.6. Araştırma Etiği

Verileri toplamaya başlamadan önce YDÜ/SB/2022/1196 sayılı etik izin alınmıştır. Çalışma her aşamasında etik kurallara dikkat edilerek yapılmıştır.

## 3. Bulgular

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerin yanıtlanması amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgular psikolojik sağlık, mutluluk ve yaşam doyumu olmak üzere üç kısımda sunulmuştur.

Birinci alt problem olan “Yetişkin bireylerde psikolojik sağlık düzeyi; cinsiyete, psikolojik destek alma durumuna, herhangi psikolojik rahatsızlık yaşamış olma durumuna, ciddi bir olay yaşama durumuna, refah düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” sorusunun analizleri sırasıyla detaylı bir şekilde sunulmuştur.

“Yetişkin bireylerde psikolojik sağlık düzeyi cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” Tablo 1’de cinsiyete göre psikolojik sağlık puanları t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

**Tablo 1.** Cinsiyete göre psikolojik sağlık düzeyi karşılaştırma tablosu

		n	$\bar{x}$	Ss	t(433,22)	p
Cinsiyet	Kadın	235	19.28	4.55	-2.75	.006**
	Erkek	204	20.46	4.34		

\*\* p<.01 istatistiksel anlamlı fark

Cinsiyete göre psikolojik sağlık düzeyi karşılaştırıldığında kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur,  $t_{(433,22)}=-2.75$ ,  $p<.05$ ). Yetişkin bireylerde erkeklerin ( $\bar{X}=20.46\pm 4.34$ ), kadınlara ( $\bar{X}=19.28\pm 4.55$ ) göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

“Yetişkin bireylerde psikolojik sağlık düzeyi psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” Tablo 2’de psikolojik destek alma durumuna göre psikolojik sağlık puanları t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

**Tablo 2.** Psikolojik destek alma durumuna göre psikolojik sağlık düzeyi karşılaştırma tablosu

		n	$\bar{x}$	Ss	t(228,17)	p
Psikolojik Destek Alma	Evet	131	18.44	4.66	-4.30	.000***
	Hayır	308	20.44	4.29		

\*\*\* p<.001 istatistiksel anlamlı fark

Psikolojik destek alma durumuna göre psikolojik sağlık düzeyi karşılaştırıldığında psikolojik destek alan ve almayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur,  $t_{(228,17)}=-4.30$ ,  $p<.001$ . Psikolojik destek almayanların ( $\bar{X}=20.44\pm 4.29$ ), psikolojik destek alanlara ( $\bar{X}=18.44\pm 4.66$ ) göre psikolojik sağlık düzeyleri anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur.

“Yetişkin bireylerde psikolojik sağlık düzeyi psikolojik rahatsızlık yaşamış olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” sorusuna yanıt için Tablo 3’de bağımsız gruplar için t testi kullanılarak yapılmıştır.

**Tablo 3.** Psikolojik rahatsızlık yaşama durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyi karşılaştırma tablosu

		n	$\bar{x}$	Ss	t(99,33)	p
Psikolojik Rahatsızlık	Evet	75	18.18	4.89	-3.52	.000***
	Hayır	364	20.17	4.33		

\*\*\* p<.001 istatistiksel anlamlı fark

Psikolojik rahatsızlık yaşama durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyi karşılaştırıldığında psikolojik rahatsızlık yaşamış olanlar ve yaşamayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur,  $t_{(99,33)}=-3.52$ ,  $p<.001$ . Psikolojik rahatsızlık yaşamayanların ( $\bar{X}=20.17\pm 4.33$ ), psikolojik rahatsızlık yaşayanlara ( $\bar{X}=18.18\pm 4.89$ ) göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

“Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık düzeyi ciddi bir olay yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” sorusuna yanıt olarak t-testi analizi yapılarak ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular Tablo 4’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.** Ciddi olay yaşama durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyi karşılaştırma tablosu

		n	$\bar{x}$	Ss	t(432,87)	p
Ciddi Olay Yaşama	Evet	235	19.25	4.54	-2.88	.004*
	Hayır	204	20.49	4.34		

\* p<.05 istatistiksel anlamlı fark

Yaşamları boyunca ciddi bir olay yaşama durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyi karşılaştırıldığında ciddi bir olay yaşayan ve yaşamayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur,  $t_{(432,87)}=-2.88$ ,  $p<.05$ . Yaşamları boyunca ciddi bir olay yaşamayanların ( $\bar{X}=20.49\pm 4.34$ ), ciddi olay yaşayanlara ( $\bar{X}=19.25\pm 4.34$ ) göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

“Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık düzeyi algılanan refah seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” sorusu için Kruskal-Wallis H-testi kullanılmıştır ve sonuçlar Tablo 5’de sunulmuştur.

**Tablo 5.** Refah seviyesine göre psikolojik sağlamlık düzeyi karşılaştırma tablosu

		n	Mdn	Sd	H	p	Fark
Refah Seviyesi	Düşük (a)	63	>13 <=50	2	33.98	.000***	a>b
	Orta (b)	300	>122 <=179				a>c
	Yüksek (c)	76	>51 <=25				b>c

\*\*\*p<.001 istatistiksel anlamlı fark

Yapılan analiz sonucunda yetişkin bireylerde algılanan refah seviyesine göre psikolojik sağlamlık düzeyinde istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır,  $H(2)=33.98$ ,  $p<.001$ . Yapılan Post-Hoc testi sonucunda farkın a-b, a-c ve b-c grupları arasında olduğu bulunmuştur.

İkinci alt problem olan “Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyi arasında anlamlı düzeyde korelasyonel ilişki var mıdır?” sorusunun cevabı için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 6’da gösterilmiştir.

**Tablo 6.** Psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyi ilişki tablosu

Ölçekler	Psikolojik Sağlamlık <sup>a</sup>	Mutluluk <sup>b</sup>	Yaşam Doyumu <sup>c</sup>
Psikolojik Sağlamlık	1		
Mutluluk	.578***	1	
Yaşam Doyumu	.436***	.688***	1

<sup>a</sup>n=439 <sup>b</sup>n=439 <sup>c</sup>n=439

\*\*\* p<.001

Korelasyon analizi sonucu; psikolojik sağlamlık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır,  $r_{(437)}=.578$ ,  $p<.001$ . Buna göre psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi artmakta, psikolojik sağlamlık düzeyi düştüğünde ise mutluluk düzeyide düşmektedir. Aynı şekilde mutluluk düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi artarken, mutluluk düzeyi düştükçe psikolojik sağlamlık düzeyinin de düştüğü bulunmuştur.

Psikolojik sağlamlık düzeyi ve yaşam doyumu düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır,  $r_{(437)}=.436$ ,  $p<.001$ . Buna göre psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyi artmakta, psikolojik sağlamlık düzeyi azaldıkça yaşam doyumu düzeyi düşmektedir. Ayrıca yaşam doyumu düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi artmakta ve yaşam doyumu düzeyi düştükçe psikolojik sağlamlık düzeyinin de düştüğü bulunmuştur.

Yaşam doyumu düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır,  $r_{(437)}=.688$ ,  $p<.001$ . Buna göre yaşam doyumu düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi artmakta ve yaşam doyum düzeyi azaldıkça mutluluk düzeyi de azalmaktadır. Aynı zamanda mutluluk düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyi de artmakta ve mutluluk düzeyi düştükçe yaşam doyumu düzeyinin de düştüğü saptanmıştır.

Araştırmanın son alt problemi olan “Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu, mutluluk düzeyini yordamakta mıdır?” Sorusunun cevabı için çoklu regresyon yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 7’de gösterilmiştir.

**Tablo 7.** Psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyi regresyon tablosu

Değişken	B	St hata	$\beta$	t	F	p
Psikolojik Sağlamlık	.366**	.037	.344	9.83		.000***
Yaşam Doyumu	.611***	.040	.538	15.38	287.40	.000***
$R^2=.56$						

N=439, Bağımlı değişken: Mutluluk düzeyi

\*\*\* p<.001

Yapılan regresyon analizi sonucunda psikolojik sağlamlık  $\beta=.344$ ,  $t_{(437)}=9,83$ ,  $p<.001$  ve yaşam doyumu  $\beta=.538$ ,  $t_{(437)}=15,38$ ,  $p<.001$  mutluluk düzeyini anlamlı düzeyde yordamakta olduğu bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu, mutluluk düzeyinde varyansın %56’sını açıklamaktadır,  $R^2=.56$ ,  $F_{(2, 438)}= 287.40$ ,  $p<.001$ .

#### 4. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Katılımcıların cinsiyete göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Erkeklerin, kadınlara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgularıyla birbirini desteklediği görülmektedir. 11 Eylül olaylarının ardından travma sonrası stres bozukluğu ve psikolojik dayanıklılığı inceleyen bir araştırmada, erkeklerin ve kadınların ortalama psikolojik dayanıklılık puanları arasında önemli bir fark olduğu ve erkeklerin çok daha yüksek puan aldığı bulunmuştur (Bonanno vd., 2006). Cinsiyet

değişkenine göre psikolojik dayanıklılık puanlarını nasıl etkilediğini inceleyen farklı bir araştırmada, erkeklerin kadınlardan daha yüksek psikolojik dayanıklılık puanlarına sahip olduğu belirtilmiştir (Bonanno vd., 2007). Öte yandan, yapılan diğer araştırmalarda (Aydın & Egemberdiyeva, 2018; Özyürek & Atalay, 2020) erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiş veya anlamlı bir fark olması durumunda kadınların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Geyik-Koç, 2020; Uçar, 2014). Araştırma sonuçlarının birbirini desteklemediği açıktır. Ancak bu çalışmada erkeklerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının kadınlar göre daha yüksek olması, örneklemin sosyo-demografik değişkenlerinin farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların psikolojik destek alma durumuna göre psikolojik sağlık düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Psikolojik destek almayanların, psikolojik destek alanlara göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, psikolojik yardım almayanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin hem psikoterapi hem de psikiyatrik ilaç desteği alanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Farklı kültürlerden olan, farklı dillerden konuşan ve cinsel istismar mağduru kadınlara sağlanan psikolojik destek çalışmalarında bireylerin bu yardımdan faydalanmasının zaman aldığı belirtilmektedir. Konuşma dili açısından sorun yaşayan, sosyal olarak kendini soyutlayan, tedavi sırasında hoş olmayan anıları tekrar yaşamaktan kaçınan ve kültürel görüşleri katı olan kişilerin bu özellikleri terapiden yararlanmalarını engelleyen faktörler arasındadır (Allimant & Ostapiej-Piatkowski, 2011). Alan yazındaki çalışmalar ile yapılmış bu çalışmanın sonuçları birbirini destekler nitelikte olup psikolojik destek almayanların psikolojik olarak daha sağlam oldukları analımlanmaktadır.

Yapılan çalışmada psikolojik rahatsızlık yaşama durumuna göre psikolojik sağlık düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Psikolojik rahatsızlık yaşamayanların, psikolojik rahatsızlık yaşayanlara göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgularıyla birbirini desteklediği görülmektedir. Örneğin, Karakış (2019) tarafından hemşireler üzerine yapılan bir araştırmada, herhangi bir sağlık sorununun varlığının hemşirelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini değiştirmediğini göstermiştir. Yine Ak'ın (2016) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, Ergen Gelişim Ölçeği ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları puan ortalamalarının öğrencilerin psikolojik yardım alıp almamalarına göre değişmediği belirtilmiştir. Aslında, katılımcıların kronik hastalıklarının psikolojik dayanıklılık düzeylerini önemli ölçüde etkileyeceği tahmin edilmektedir. Bahadır (2009) tarafından yapılan çalışmada, hastalığı olan ve tedavi gören öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri oldukça düşük bulunmuştur. Alan yazındaki çalışmalar ile yapılmış bu çalışmanın sonuçları birbirini destekler nitelikte olup psikolojik rahatsızlık yaşamayan bireylerin psikolojik olarak daha sağlam oldukları analımlanmaktadır.

Yaşamları boyunca ciddi bir olay yaşama durumuna göre psikolojik sağlık düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Yaşamları boyunca ciddi bir olay yaşamayanların, ciddi olay yaşayanlara göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde, Psikolojik sağlık kavramı bir yakının ölümü, feci bir hastalık veya hastalık tehlikesi, boşanma, doğal afetler, ölümcül bir virüsün yayılması gibi acı verici durumlara tepki olarak ortaya çıkan bir süreçtir (Yazıcı-Çelebi, 2020). Dolayısıyla bu tür travmatik deneyimlerin insanlar üzerindeki olumsuz etkilerini azaltarak uyum sürecine yardımcı olan psikolojik sağlık kavramı bir kişilik özelliği olarak tanımlanabilir (Özkapu, 2019). Bu nedenle psikolojik sağlık, insanların zorlu koşullarla başa çıkmasını kolaylaştıran bilişsel, duygusal ve sosyal özellikleri kapsayan bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Eraslan, 2014). Bu nedenle ciddi bir olay yaşayanların, ciddi olay yaşamayanlara göre psikolojik sağlık düzeylerinin olumsuz etkilendiği düşünülmektedir.



Katılımcılarda algılanan refah seviyesine göre psikolojik sağlık düzeyinin değiştiği tespit edilmiştir. Algılanan refah düzeyi yüksek olanların psikolojik sağlık düzeylerinin en yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatürü incelediğimizde, çalışmamızda bulduğumuz refah durum değişkeni ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi doğrulayan çalışmalar olduğu görülmektedir (Bonanno vd., 2006; Hoşoğlu vd., 2018). Buna istinaden refah düzeyi yükseldikçe psikolojik olarak da bireylerin daha sağlam olduğu anlaşılmaktadır.

Psikolojik sağlık düzeyi ve yaşam doyumu düzeyi arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik sağlık düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyi artmakta, psikolojik sağlık düzeyi azaldıkça yaşam doyumu düzeyi azalmaktadır. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde konu ile ilgili çok sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu araştırmalarda yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ve iki değişken arasında kısmi aracılık etkisi olduğu belirtilmiştir (Altundağ, 2013; Batan & Ayten, 2015; Çelik vd., 2017; Eryılmaz, 2012; Rourke, 2004, Uz-Baş & Yurdabakan, 2017). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerde yüksek düzeyde yaşam doyumu görülmektedir (Luthar, 2005). Psikolojik sağlık, insanların sorunlarla başa çıkmasına ve zor durumlara uyum sağlamasına yardımcı olduğu için, insanların genel yaşam doyumunu da yükseltir (Abolghasemi & Varaniyab, 2010). Araştırmalara göre (Martinez-Marti & Ruch, 2017; Ülker-Tümlü & Receptoğlu, 2013), psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasında pozitif ve önemli bir ilişki vardır. Başka bir deyişle, psikolojik sağlık ile birlikte yaşam doyumunun da arttığı söylenebilir.

Yaşam doyumu düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre yaşam doyumu düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi artmakta ve yaşam doyum düzeyi azaldıkça mutluluk düzeyi de azalmaktadır. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde mutluluk ve yaşam doyumunun ilişkili olduğu bir çok çalışmada belirtildiği görülmektedir. Örneğin Cassidy ve Shaver (2008) ve Collins ve Feeney (2004) yaşam doyumu ve mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçlar çalışma bulgumuzu destekler niteliktedir.

Araştırmanın önemli bir bulgusunda da psikolojik sağlık ve bağımlı değişken mutluluk düzeyi arasındaki ikili ve kısmi korelasyona bakıldığında psikolojik sağlık ile mutluluk düzeyi arasında pozitif ve orta düzeyde; yaşam doyumu ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenleri birlikte mutluluk düzeyi ile pozitif yönde yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu saptanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre mutluluk, psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki bağlantıda aracılık işlevi görmektedir. Literatüre ve bu çalışmaya göre mutluluk, psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki bağlantıda önemli bir unsurdur. Sonuç olarak, yaşam doyumunu artıracak değişkenler arasında psikolojik sağlık ve mutluluk ön planda tutulmalı ve bunları geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Bu sonuç ise literatürde ikili olarak ilişkili olduğu (psikolojik sağlık-mutluluk, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu, mutluluk ve yaşam doyumu) bulunan sonuçlarla birbirini desteklemektedir (Aydiner, 2011; Beutel vd., 2009; Peker, 2018; Şahin-Baltacı & Karataş, 2015). Yaopılan bu çalışma ve alan yazın incelendiğinde psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun mutluluk düzeyi üzerinde etkili olduğu anlaşılmıştır.

Bu araştırmada sonuç olarak cinsiyete göre psikolojik sağlık düzeyinde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Erkeklerin, psikolojik sağlık düzeyleri kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Psikolojik destek alma durumuna göre psikolojik sağlık düzeyinde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Psikolojik destek almayanların, psikolojik destek alanlara göre psikolojik sağlık

düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Psikolojik rahatsızlık yaşama durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyinde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Psikolojik rahatsızlık yaşamayanların, psikolojik rahatsızlık yaşayanlara göre psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek olduğu sonucunda varılmıştır. Yaşamları boyunca ciddi bir olay yaşama durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyinde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Yaşamları boyunca ciddi bir olay yaşamayanların, ciddi olay yaşayanlara göre psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Yetişkin bireylerde algılanan refah seviyesine göre psikolojik sağlamlık düzeyinde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Algılanan refah düzeyi yüksek olanların psikolojik sağlamlık düzeyleri en yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Psikolojik sağlamlık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi artarken, psikolojik sağlamlık düzeyi düştüğünde ise mutluluk düzeyinin düştüğü sonucuna varılmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeyi ve yaşam doyumu düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin arttığı, psikolojik sağlamlık düzeyi azaldıkça yaşam doyumu düzeyinin de azaldığı sonucuna varılmıştır. Yaşam doyumu düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin arttığı ve yaşam doyum düzeyi azaldıkça mutluluk düzeyinin azaldığı sonucuna varılmıştır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu araştırma örneklemini Türkiye ve KKTC’de yaşayan 18 yaş ve üzeri 439 kişiden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini arttırmak için daha fazla katılımcıya ulaşılarak araştırmanın tekrar edilmesi önerilebilir. Araştırmada yaşam doyumu ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bireylerdeki yaşam doyumu düzeyleri azaldıkça mutluluk düzeyleri de azalmaktadır. Bu nedenle klinisyenlere tarafından bireylerdeki yaşam doyumu düzeylerini olumlu yönde pekiştiren grupla veya bireysel psikolojik danışma oturumları düzenlenmesi önerilir. Araştırmada psikolojik sağlamlık ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konulmuştur. Bireylerde psikolojik sağlamlık düzeyleri azaldıkça mutluluk düzeyleri de azalmaktadır. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu üzerine yapılacak çalışmalarla mutluluk düzeyi de artacağından bu tür psikoeğitim programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.

## 5. Kaynakça

- Abolghasemi, A., & Varaniyab, S.T. (2010). Resilience and perceived stress: Predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.178>
- Acar, M. (2009). *Zihinsel ve fiziksel özürli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 247227) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ak, Ç. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 447654) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Allimant, A., & Ostapiej-Piatkowski, B. (2011). Supporting women from CALD backgrounds who are victims/survivors of sexual violence. *Australian Centre for the Study of Sexual Assault (ACSSA) Wrap*, 9(1), 1-16.

- Altundağ, Y. (2013). *Anne babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık* (Tez No. 357721) [Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Tez No. 328014) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri* (Tez No. 236965) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Batan, S., N., & Ayten, A. (2015). Dinî başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 15(3), 67-92.
- Baynal, F. (2020). Mutluluk Kavramının Felsefi, Psikolojik ve Dini Açından İncelenmesi. *Darülfunun İlahiyat*, 31(2), 247-274. <https://doi.org/10.26650/di.2020.31.2.0012>
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S., & Brahler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *Menopause*, 16(6), 1132-1138. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e3181a857f8>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2006). Psychological resilience after disaster: New York City in the aftermath of the september 11th terrorist attack. *Psychological Science*, 17(3), 181-186. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01682.x>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671- 682. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.5.671>
- Budak S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2008). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed.). The Guilford. <https://books.google.com.cy>
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality & Social Psychology*, 87(3), 363–383. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Çağlayan Mülazım, Ö. & Eldeleklioğlu, J. (2016). What is the role of self-compassion on subjective happiness and life satisfaction? *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3895. <http://dx.doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4001>
- Çelik, M., Sanberk, İ., & Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *İlköğretim Online*, 16(2), 654-662. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.304725>
- Dawson, B., & Trapp, R.G. (2001). *Basic & clinical biostatistics*. Lange Medical Books/ McGraw-Hill.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1253-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.5.1253>

- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T., & Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(9), 1563–1574. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.9.1563>
- Eraslan-Çapan, B., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi* (Tez No. 326020) [Yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10a ed.). Pearson.
- Geyik Koç, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 631281) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239. <https://doi.org/10.26466/opus.405751>
- Karakış, S. (2019) *Kamu hastanelerinde çalışan hemşirelerin afetlere hazır oluşluk durumları ve psikolojik sağlamlıkları* (Tez No. 576556) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Karasar, N. (2011). *Araştırmalarda rapor hazırlama*. Nobel.
- Kermen, U., İlçin-Tosun, N., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 20-29.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* (Tez No. 16802) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Luthar, S. S. (2005). Resilience at an early age and its impact in child psychosocial development. *Encyclopedia On Early Childhood Development*, 15(3), 773-810.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 35-53.

- Martinez-Marti, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Mutlu, Z. (2012). *Yaşlı bireylerde yaşam tatmini ve sosyal destek ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 317144) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Naz, S. (2015). Relationship of life satisfaction and job satisfaction among pakistani army soldiers. *Journal of Business Research Turk*, 7(1), 7-25.
- Öz, F., & Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatry*, 6(2), 72-74.
- Özkapu, Y. (2019). *Suriyeli çocuklarla çalışan psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve öz yeterlik algılarının psikolojik sağlımlıkları üzerindeki etkisi* (Tez No. 565728) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özyürek, A., & Atalay, D. (2020). *Covid-19 pandemisinde yetişkinlerde yaşamın anlamı ve ölüm kaygısı ile iyilik hali arasındaki ilişkinin incelenmesi*. TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi, 12(46), 458-472. <https://doi.org/10.15189/1308-8041>
- Peker, T. (2018). *Öz-yeterlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide proaktif kişiliğin aracı rolü* (Tez No. 532879) [Yüksek lisans tezi, Ordu Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Rourke, N. (2004) Psychological resilience and the well-being of widowed women, *Ageing International*, 29(3), 267-280.
- Sevindik, D. (2015). *Orta yaş dönemi bireylerde dindarlık-mutluluk ilişkisi: Denizli örneği*. (Tez No. 396038) [Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Shi, M., Wang, X., Bian, Y., & Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC medical education*, 15(16), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12909-015-0297-2>
- 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. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Şahin-Baltacı, H., & Karataş, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 15(60), 111-130. <https://doi.org/10.14689/ejer.2015.60.7>
- Turan, M. E. (2013). *Ergenlerde kariyer ve yetenek gelişimi özyeterliliğinin, üstbilişsel farkındalık, yaşam doyumu ve algılanan arkadaş sosyal desteği ile ilişkisi* (Tez No. 336028) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Uçar, T. (2014). *Özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin mesleki ve sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 361675) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Uz-Baş, A., & 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. <https://doi.org/10.21764/efd.32175>
- Ülker-Tümlü, G., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213. <https://doi.org/10.5961/jhes.2013.078>
- Yalçın, İ. (2014). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25, 1-12.
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 471-483. <https://doi.org/10.21733/ibad.737406>
- Yazıcıoğlu, Y. & Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay.