



Kendini Toparlama Gücü Ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Mutluluk Düzeyini Yordama Gücü¹

Özgür Salih KAYA², Eyüp DEMİR³

Öz: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin kendini toplama güçlerinin ve stresle başa çıkma stratejilerinin onların mutluluk düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığını belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'nde öğrenim gören 300 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Terzi (2008) tarafından oluşturulan Risk Faktörleri Belirleme Listesi, Sarıçam ve ark. (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Kendini Toparlama Gücü Ölçeği, Türküm (2002) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Akın ve Satıcı (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Öznel Mutluluk Ölçeği ile toplanmıştır. Veriler SPSS 23 programında analiz edilmiştir ve veri analizinde Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, çoklu doğrusal regresyon analizi ve bağımsız grup t testi tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında; Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile kendini toplama gücü arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mutluluk düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde; mutluluk cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Son olarak kendini toplama gücünün ve stresle başa çıkma stratejilerinin, öğrencilerin mutluluk düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı, kendini toplama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin modele anlamlı bir katkısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın bulgularına bakıldığında öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri ne kadar yüksek ise mutluluk

¹Bu çalışma 1. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

²Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D., ozqursalihkaya@erdoğan.edu.tr

³Sungurlu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Çorum, Türkiye, eyupdemirr@gmail.com

düzeylerinin de o kadar arttığı görülmüştür. Mutluluk düzeyleri ile pozitif bir ilişki gösteren değişken ise kendini toparlama gücüdür.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Stresle başa çıkma, Kendini toparlama gücü

The Power of Resilience and Coping Strategies With Stress to Predict Happiness

Abstract: The purpose of this research was to determine whether resilience and stress coping strategies of university students are significant predictors of their happiness levels. The study group consisted of 300 university students from Recep Tayyip Erdoğan University. As data collection tools, The List of Determining Risk Factors developed by Terzi (2008), Resilience Scale adapted to Turkish by Sarıçam et al. (2012), Coping with Stress Scale developed by Türküm (2002) and Subjective Happiness Scale adapted to Turkish by Akın and Satıcı (2011) were used. In the analysis of the data, Product-Moment Correlation Coefficient, Multiple Linear Regression and Independent Samples t-test methods were employed through SPSS 23 program. According to the results; there was a moderate significant positive relationship between happiness levels of students and strategies to cope with stress. Besides, a moderate significant positive relationship was observed between resilience and the happiness levels of students. When the levels of happiness were examined according to gender, there wasn't a significant difference between happiness and gender. In conclusion, it was found that resilience and strategies to cope with stress were the significant predictors of the students' happiness levels; and resilience and strategies to cope with stress contributed significantly to the model. Regarding to the findings of the study, as the level of using strategies to cope with stress increased, the higher level of happiness was seen. The variable that indicated a positive relationship with the levels of happiness was resilience.

Key Words: Happiness, coping with stress, resilience

Giriş

Çoğu insan hayatı boyunca aradığı şeyin ne olduğu sorulduğunda mutlu bir yaşam sürmek olduğu cevabını alabiliriz. İnsanlık tarihi boyunca bu arayış bir amaç olmuştur. Mutluluğu yakalamak amacıyla formüller geliştirilmiş, modeller ortaya konmuş, kanunlar

yapılmıştır. Mutluluk, ülkelerin anayasalarında bireylere verilen temel haklar çerçevesinde teminat altına alınmaktadır. Örneğin; A.B.D. bağımsızlık bildirgesinde bu temel hakların insanların mutluluğunu hedeflediği görülmektedir (Lyubomirsky, 2010). Doğan, Sapmaz ve Çötök (2013) mutluluğu yaşamın bilişsel ve duyuşsal açıdan değerlendirilmesi olarak tanımlamışlardır. Buna göre bireyin sevinç, gurur, güven, heyecan gibi olumlu duyguları sık yaşaması; öfke, korku, kaygı, nefret gibi olumsuz duyguları az yaşaması ve yaşamın çeşitli alanlarından (aile, iş, kariyer vs.) yüksek doyum alması mutlu olduğunun göstergesi olarak değerlendirilmiştir. Terminolojik olarak incelediğimizde psikoloji literatürü mutluluk kavramını psikolojik iyi oluş (psychological well-being) kavramı ile birlikte ele alır. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002), psikolojik iyi oluşu, öznel iyi oluş ve mutluluğun tam olarak psikolojik fonksiyonda olma durumu olarak açıklamıştır.

Mutluluk ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışmalarını geniş bir perspektife ve Amerika'dan Avrupa'ya geniş bir coğrafyaya yayıldığı gözlemlenmiştir. Seligman (2004) ve Leonard (2008) Amerika'da, Wong (2011) Kanada'da ve Peseschkian (2012) Almanya'da ve pozitif psikoloji ve mutluluk üzerine artırmalar sürdürmüşlerdir. Bunun yanında Lu ve Gilmour (2004) Amerikan ve Çin toplumunun mutluluk düzeyleri ile ilgili kültürler arası çalışma yapmışlardır. Yapılan çalışmalarda araştırmacıların daha çok cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve aile yapısı (anne-baba tutumları) gibi değişkenler kullandıkları gözlemlenmektedir. Araştırmanın bir değişkeni olan cinsiyet ile yapılan çalışmalara kısaca bakıldığında, mutluluk ile cinsiyet arasındaki farklılıkları inceleyen araştırmalardan elde edilen bulgular tutarsızdır. Örneğin; Haring ve diğerleri (1984), psikolojik iyi olma açısından erkeklerin bayanlardan daha iyi bir konumda olduğu sonucunu elde ederken, Lee, Seccombe ve Shehan (1991) tam tersi bir bulgu elde etmiştir.

Literatür araştırmaları incelendiğinde alan yazında farklı bir bakış açısı geliştirmek ve yine alan da kaynak oluşturabileceği düşüncesiyle bu çalışmada özgün değişkenler mutluluk perspektifinden incelenmiştir. Araştırmada mutluluk ile birlikte yordanan ilk kavram kendini toparlama gücüdür. Allen ve Hurtes (1999) kendini toparlama gücünü, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları problemlerle etkili bir şekilde başa çıkma yeteneği olarak tanımlamışlardır. Garmezy (1993) kendini toparlama gücünü, stres sonrası bireyin eski haline geri dönebilme gücü olarak ele almıştır (Akt. Terzi, 2006). Alan yazında mutluluk ile kendini toparlama gücü birebir incelenmemiş, benzer değişkenlerle çalışma yapılmıştır.

Örneğin; Ryan, LaGuardia ve Rawsthorne (2005) mutluluk kavramının bileşeni olan iyi oluş ile kendini toparlama gücünü incelemiş, Dunn, Iglewicz ve Moutier (2008) çalışmalarında ise yine iyi oluş kavramı kendini toparlama gücü ile birlikte ele alınmıştır. Doğan (2015) Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması adlı makalesinde ölçüt bağıntılı geçerlik bağlamında, bireylerin mutluluk düzeyleri de ölçülmüş ve psikolojik sağlık ile arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmalar incelendiğinde iyi oluşu etkileyen diğer etkenler merak konusu olmuştur. Psikolojik iyi oluşu etkileyen durumlara bakıldığında stresinde önemli bir etken/değişken olduğu görülmektedir (Essex, Seltzer ve Krauss, 1999; Carmody ve Baer, 2008). Stres günlük yaşamda bireylerin sıklıkla başa çıkma durumunda kaldığı bir yaşam bileşeni olarak önümüze çıkmaktadır. Strese neden olan durumları insanlar arasındaki iletişimsizlik (Thomas, 2003; Arslanian-Engoren ve Scott, 2003), fazla iş yükü ve görev değişiklikleri (DeFrank ve Ivancevich, 1999; Balaban, 2000) pek çok durumu sıralayabiliriz. Bireyler stres ile baş etmede çeşitli stratejiler geliştirebilirler (Bartram ve Gardner, 2008). Folkman'a (1984) göre; başa çıkma, stresörlerin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnmek için gösterilen bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünüdür. Bireyin psikolojik sağlığı stres verici olaylarla nasıl baş edebildiğiyle ilişkili olduğu için stresle başa çıkma stratejileri, psikolojik iyi olmayla ilişkilidir. Polisler üzerinde yapılan bir araştırmada, stres verici durumlarla alkol ve ilaç kullanarak başa çıkmaya çalışan polislerin, fiziksel egzersiz yaparak başa çıkmaya çalışan polislere göre psikolojik iyi olma düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Burke, 1994). Buradan hareketle birey uygun bir başa çıkma stili seçtiğinde daha mutlu olacağı düşünülmektedir. Başka bir deyişle mutlu bireylerin zor durumlarda daha başarılı başa çıkma stili seçtikleri söylenebilir.

Pozitif psikolojinin günümüz psikoloji literatüründe bu denli yer bulmasıyla bu araştırmada mutluluk düzeyini farklı değişkenlerle yordamak, özgün bir kompozisyon oluşturarak araştırmacıların kullanılan değişkenlerle konuya ilgilerinin çekilmesi pozitif psikolojiyi uygulanabilirlik boyutunda etkileyeceği düşünülmektedir. Mutluluk ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında toparlama gücü ve stresle başa çıkma durumlarının birlikte mutluluğu yordadığı çalışmalara rastlanmamıştır. Bu araştırmada kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma mücadelelerinin beraber mutluluğu yordayacağı düşünülmekte ve literatüre özgün bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bireylerin gerek stres durumları ile baş edebilme becerilerini gerekse yaşamış oldukları olumsuz olaylar karşısında göstermiş oldukları psikolojik dayanıklılık ve kendini toparlayabilme gücü bireylerin daha mutlu olmalarında kendilerine pek çok avantaj kazandırabilir. Elde edebilecekleri bu avantajların bireylerin mutluluk düzeylerini nasıl etkilediği belirsizdir. Bu araştırmada bireylerin kendini toparlama gücü ve stres ile başa çıkma becerileri mutluluğu yordayıcı rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla araştırmada şu sorulara yanıtlanmaya çalışılmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri ve kendini toparlama gücü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve kendini toparlama güçleri mutluluk düzeylerini yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Yöntem

Çalışma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Tıp Fakültesi'nde öğrenim gören 470 öğrenci katılmıştır. Çalışma grubuna katılan kişiler rastgele (random) belirlenmiştir. Kendini toparlama gücünün ortaya çıkabilmesi için bireyin bir risk ya da zorluğa maruz kalması ve bu sürecin sonunda duruma uyum sağlayarak mevcut olumsuz koşullara rağmen yaşamın değişik alanlarında başarı elde etmesi gerekmektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000). Bu nedenle araştırmanın örneklemini oluşturacak grubu belirlemek için daha önce basit seçkisiz yöntemle seçilen öğrencilere, Terzi (2008) tarafından hazırlanan "Risk Faktörlerini Belirleme Listesi" uygulanmış ve bu listede yer alan maddelerden en az birini işaretleyen 300 öğrenci çalışma grubuna dahil edilmiştir. Çalışma grubundaki öğrencilerden elde edilen sonuçlar belirgin bir stres ve belli bir riske ve zorluğa maruz kalmış kişilere genellenebilecektir. Çalışma grubunun 196'sını (%65.3) kız, 104'ünü (%34.7) erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin 54'ünün 1-2 (%18.1), 100'ünün 3-4 (%33.3), 49'unun 5-6 (%16.3), 97'sinin ise 7 ve üzeri (%32.3) yakın arkadaşı bulunmaktadır. Öğrencilerin 275 (%91.7) tanesinin anne babası birlikte, 25 (%9.3) tanesinin anne babası ise

ayrı yaşamaktadırlar. Araştırma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1. Araştırma Grubundaki Değişkenin Dağılımı

Değişken	Kategoriler	N	%
Cinsiyet	1.Kız	196	65.3
	2.Erkek	104	34.7
	Toplam	300	100

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak, aşağıda hakkında bilgi verilen veri toplama araçları kullanılmıştır.

1-Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda öğrencinin cinsiyeti, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, anne babanın birlikte veya ayrı olma durumu, ve yakın arkadaş sayısı gibi bilgiler yer almaktadır.

2- Risk Faktörlerini Belirleme Listesi Terzi

Risk Faktörlerini Belirleme Listesi Terzi (2008) tarafından geliştirilmiştir. Risk Faktörlerini Belirleme Listesi 30 maddeden ve üç alandan oluşmaktadır: Bireysel (kronik bir hastalığa sahip olma, kendine güvenin az olması gibi), aile (Anne/babanın uyuşturucu kullanması, ailede şiddet görme gibi) ve toplumsal (düşük sosyoekonomik düzey, göç gibi).

3-Kendini Toparlama Gücü Ölçeği

Ölçek bireylerin kendini toparlama gücünü değerlendirme düzeylerini belirlemeye yönelik geliştirilen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesi esasına dayalı bir ölçme aracıdır. Sarıçam ve ark. Tarafından (2012) yılında Türkçeye uyarlanan ölçek 5’li likert tipte olup, 12 madde ve 3 alt boyuttan (sosyal destek, duygusal başa çıkma ve durumsal başa çıkma) oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Dil eşdeğerliği için İngilizce ve Türkçeyi çok iyi bilen 23 kişiye iki hafta boyu arayla yapılan uygulamada Türkçe

ve İngilizce formlar arasında .91 ilişki bulunmuştur. Yapı geçerliği, 419 üniversite öğrencisinden elde edilen verilere üç boyutlu model için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri: $\chi^2= 117.28$, $sd= 47$, $RMSA= .060$, $CFI= .97$, $IFI= .97$, $GFI= .96$, $NFI= .95$, $SRMR .49$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri .38 ile .70 arasında sıralanmaktadır. İçtutarlık, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ölçeği bütünü için .81, sosyal destek alt boyutu için .66, duygusal başa çıkma alt boyutu için .73, durumsal başa çıkma alt boyutu için .71 olarak hesaplanmıştır. Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları .38 ile .57 arasında sıralanmaktadır.

4-Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Türküm (2002) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği 23 madde ve 3 alt boyuttan (Sosyal Destek Arama, Soruna Yönelme ve Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma) oluşmaktadır. Ölçekte 10, 17 ve 20 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Alınan yüksek puanlar stresle başa çıkmada daha başarılı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerliği için veriler varimax dönüşümü kullanılarak üç faktörlü çözüme zorlandığında 23 maddenin toplam varyansın % 41.7'sini açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin toplam 23 maddesi için 498 üniversite öğrencisinden toplanan verilerle bulunan iç tutarlık katsayısı .78 olup, "Sosyal Destek Arama", "Soruna Yönelme" ve "Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma" başlıklı üç alt ölçeği için belirlenen iç tutarlık katsayıları sırasıyla, .85, .80, .65'tir. Ölçeğin yukarıda verilen sıra ile alt ölçekleri için bulunan madde-toplam korelasyonlarının ortalaması .61, .48 ve .34'tür.

5-Öznel Mutluluk Ölçeği

Akın ve Satici (2011) tarafından geliştirilen ölçek 4 maddeden ve 7'li likertten oluşmaktadır. Ölçekte 4 numaralı madde ters puanlanmaktadır. Yapı geçerliği için ölçeğin orijinal yapısının doğrulanması amacıyla DFA uygulanmış ve DFA'da elde edilen uyum indeksleri incelenmiştir. İnceleme sonucu Ki-kare değerinin ($\chi^2/df=0.71$, $p=0.49193$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise $RMSEA=.000$, $NFI=.99$, $CFI=1.00$, $IFI=1.00$, $RFI=.98$, $GFI=1.00$, $AGFI=.99$ ve $SRMR=.015$ olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri tek boyutlu öznel mutluluk modelinin iyi uyum verdiğini göstermektedir. Maddelerin faktör yükleri .34 ile .84 arasında sıralanmaktadır. Öznel Mutluluk Ölçeği'nin güvenilirlik

analizlerinde iç tutarlılık Cronbach α güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-test korelasyonlarının ise .55 ile .76 arasında sıralandığı görülmüştür.

Verilerin Toplanması

Veriler gerekli izinler alınarak eş zamanlı olarak toplanmıştır. Ölçme araçları uygulanmadan önce ölçeklerin nasıl doldurulacağı ile ilgili gerekli açıklamalar yapılmıştır. Toplanan verilerden boş bırakılanlar, risk faktörleri belirleme listesinde en az bir maddesi işaretlenmeyenler ve hatalı doldurulanlar çıkartılarak bilgisayar ortamında analize hazır hale getirilmiştir.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 23 programında analiz edilmiştir ve analizlerde Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, çoklu doğrusal regresyon analizi ve bağımsız grup t testi tekniklerinden yararlanılmıştır.

Bulgular

Araştırmada ilk olarak değişkenler arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Mutluluk, stresle başa çıkma stratejileri, kendini toparlama gücü arasındaki ilişkileri incelemek üzere yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonucunda, mutluluk düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri ($r=.55, p<.01$) ve mutluluk düzeyleri ile kendini toparlama gücü ($r=.45, p<.01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo 2’de sunulmaktadır.

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1	2	3
1. Mutluluk	1		
2. Stresle başa çıkma	.55*	1	
3. Kendini toparlama gücü	.45*	.45*	1
<i>Ort.</i>	19.04	74.11	46.61
<i>Ss</i>	4.48	15.52	7.10

* $p<.01$

Daha sonra mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır ($t=.59$, $p>.05$). Analiz sonuçları Tablo 3'te sunulmaktadır.

Tablo 3. Mutluluk Düzeyinin Cinsiyete Dayalı Farklılıkları

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
Mutluluk	Kız	196	19.15	4.30	.60	.55
	Erkek	104	18.83	4.82		

$p>.05$

Son olarak kendini toparlama gücünün ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeylerini yordayıp yordamadığını tespit etmek için çoklu doğrusal regresyon analizinin sayıltıları sınanmıştır. Standardize edilmiş yordanan değerler için oluşturulan histogram ve normal dağılım eğrilerine bakıldığında normal bir dağılım olduğu görülmüştür. Öte yandan, yordayıcı değişkenlerin bağımlı değişkenle verdikleri kısmi ilişkileri temel alan saçılma diyagramlarından, mutluluğun hem kendini toparlama gücü ile hem de stresle başa çıkma becerileri ile doğrusal ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Varsayımların karşılanması sonucu yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda kendini toparlama gücünün ve stresle başa çıkma stratejilerinin, mutluluk düzeyleri ile orta düzeyde bir ilişkisinin ($R=0.595$) olduğu ve toplam varyansının %36'sını açıkladığı görülmektedir ($F_{(2,297)}=81.57$, $p<.05$). Kendini toparlama gücü ($\beta=.26$, $p<.01$) ve stresle başa çıkma stratejilerinin ($\beta=.43$, $p<.01$) modele anlamlı bir katkısı bulunmaktadır. Mutluluk düzeyini yordayan değişkenler Tablo 4'te sunulmaktadır.

Tablo 4. Mutluluk Düzeyini Yordayan Değişkenler

Değişkenler	B	β	t	p	R	R ²	ΔR^2	F
Sabit	2.18		15.01	.134	.60	.36	.35	81.57

Tablo 4 Devamı. Mutluluk Düzeyini Yordayan Değişkenler

Değişkenler	B	β	t	p	R	R2	$\Delta R2$	F
KTG	.16	.25	4.93	.000*				
SBC	.12	.43	8.31	.000*				

p<.01*

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Mutluluk ile ilgili çalışmalar son yıllarda artış göstermiş, daha çok lise ve üniversite öğrencileri üzerine yoğunlaşmıştır. 2016 yılında Birleşik Arap Emirliklerinin vatandaşlarının iyi oluşunu ve yaşam doyumunu sağlaması adına Mutluluk Bakanlığını kurması bu yöndeki araştırmaların son yıllarda yalnızca psikoloji alanında değil pek çok alanda yoğunlaştığının göstergesidir. Özellikle son yirmi yılda, psikolojinin olumlu yönüne odaklanılmış, insanın sorunlardan ve sadece olumsuz duygulardan ibaret olmadığı düşünülmüş, bireyin güçlü ve olumlu yönlerinin incelenmesi gerektiği düşünülerek mutlulukla ilgili çalışmalara ilgi artmıştır. Bu çalışmada da çeşitli risk faktörü taşıyan kişilerin stres yaratan bu faktörlerle nasıl başa çıktığı ve kendini toparlama gücünün mutlulukla ilişkisi incelenmiştir.

Çalışmada üniversite öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatüre bakıldığında mutluluk ile kendini toparlama gücü arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar çok az olmakla birlikte var olan çalışmalarda bizim çalışmamızla benzer sonuçlara rastlanmıştır (Wang, Nyutu, Tran ve Spear, 2015). Jordan ve Graham (2012) tarafından yapılan çalışmada 2008 yılında göç etmiş ailelerin çocuklarıyla çalışılmıştır. Araştırma sonuçları mutluluk düzeyi kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışmada üniversite öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde mutluluk ile stresle başa çıkma ile ilgili çalışmalara bakıldığında araştırma sonuçlarını destekleyen

çalışmalara rastlamak mümkündür (Çelik Menderes, 2009; Topal, 2011; Özbay ve diğ., 2012). Wood ve diğerleri (2007) çalışmasının bulgularında stresle başa çıkmanın bireyin mutluluğu ve yaşam doyumu arasında orta düzeyde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Yine Watkins, Woodward, Stone ve Kolts (2003) çalışmalarında mutlu insanların hayatın olumlu yönlerine odaklanmaya eğilimli olduklarını gösteren bulgulara rastlanmıştır. Buradan hareketle memnuniyetin, bireyin stresli yaşam olaylarıyla baş etmesine yardımcı olabileceğini ve bireyin uzun vadede mutluluk düzeyinin artacağı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. İncelenen literatürde çalışmamızın sonucu ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Marshall, 2000; Saygın ve Arslan, 2009; Hampton ve Toprak, 2011; 2014). Cihangir-Çankaya (2009) öğretmen adayları üzerinde yaptığı bir çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olmayı araştırmıştır. 240 son sınıf öğrencisine ulaşılan bu çalışmada öğrencilerin öznel iyi olma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Literatüre bakıldığında çalışmamızın sonucu ile örtüşmeyen çalışmalara da rastlanmıştır (Tümekaya, 2011; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012). Cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın oluşmamasının nedeni şu şekilde açıklanabilir: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri farklı olsa da, yaşadıkları bölge itibarıyla aynı yerde olmaları, benzer sorumluluklar taşımaları açısından cinsiyetlere göre mutlu olma düzeyleri farklılık göstermemektedir. Öğrencilerin mutluluk düzeylerinin artırılması için çeşitli sosyal ve kültürel faaliyetler düzenlenebilir, temel gereksinimleri saptanıp bu yönde çalışmalar yapılabilir.

Araştırmada bağımsız değişkenlerinin mutluluk düzeyinin anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığına dair elde edilen bulgular çerçevesinde, kendini toparlama gücü ile mutluluk arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İncelenen literatürde kendini toparlama gücünün mutluluk değişkenini yordayıp yordamadığını inceleyen çalışma sayısı yok denecek kadar azdır. Lü, Wang, Liu, Zhang (2014) tarafından yapılan bir çalışmada 289 üniversite öğrencisi arasında ölçekler uygulanmış ve psikolojik dayanıklılığın kısmen mutluluğu olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Terzi (2006) öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik sağlık modeli oluşturduğu araştırmanın sonucunda psikolojik sağlamlığın bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile mutluluk üzerinde etkisinin

olduğunu ortaya koymuştur. Kumpfer (1999) yaptığı çalışma sonucu psikolojik yönden sağlam çocukların ve ergenlerin daha mutlu bireyler oldukları söylemiştir. Bu bulgular çalışmamızın sonucunu desteklemektedir. Sonuç olarak bireylerin kendini toparlama güçlerinin onların mutluluk düzeyini etkilediği ve modele özgün bir katkı sağladığı söylenebilir. Bu sonuçlardan yola çıkarak kendini toparlama gücü fazla olan bireylerin daha mutlu oldukları söylenebilir. Başka bir deyişle bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bir belirleyicisinin kendini toparlama gücü olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen son bulgu, stresle başa çıkmanın mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucudur. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır (Lee,1999). Özbay ve diğerlerinin (2012) yaptıkları çalışmada başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucunu bulmuşlardır. Yüksek öznel iyi oluşa sahip olan bireylerin, etkili problem çözme becerilerine sahip oldukları, özgeci davranışlar sergiledikleri, stresli yaşam olayları karşısında daha dirençli oldukları bulunmuştur (Veenhoven 1989; Frisch 2000;). Bu bulgular bizim çalışmamızın bulgularını desteklemektedir. Ayrıca çalışmamızda stresle başa çıkma stratejileri ile mutluluk arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştu. Çalışmanın bulgularının birbirini desteklemesi açısından bu bulgunun önemli olduğu düşünülmektedir. Stres insan hayatını etkileyen önemli bir unsur olduğu düşünüldüğünde, bireylerin bu stres durumlarında ne kadar mücadele edebilirlerse o kadar da mutlu olabilecekleri düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle bireyin yaşamındaki kötü ve stres yaratan olaylarla etkili bir şekilde başa çıkabilmesi bireyin hem mutluluk düzeyini hem de psikolojik iyi olmasını arttıracığı düşünülmektedir.

Bu bulgular ışığında, stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk üzerindeki pozitif yönde ilişki dikkate alındığında mutluluk düzeylerini arttırmak amacıyla, stresle baş etmeye ilişkin hedef, kazanım ve etkinliklerin yer aldığı mutluluk ve stresle baş etme temalı psiko-sosyal eğitim programlarının hazırlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle kendini toparlama gücünün mutluluk üzerindeki etkisi düşünüldüğünde, bu konu üzerinde yapılacak çalışmaların arttırılmasının önemli olduğu ve literatüre katkı saylayacağı düşünülmektedir. Son olarak bireylerin mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre değişmediği sonucu ortaya çıkmıştır. Seçilen örneklemedeki bireylerin aynı koşullarla eğitim alması, aynı yerde yaşadıkları düşünüldüğünde bu sonuç çok da şaşırtıcı değildir. Bireylerin mutluluk

düzeylerini arttırmaları için araştırmanın üniversite öğrencilerinden oluşması kısıtlı bir yönüdür.

Kaynakça

- Allen, L. R., ve Hurtes, K. (1999). Making an impact. *Parks ve Recreation*, 34(11).
- Adams, V. H. (1999). Predictors of african American well-being. *Journal of Black Psychology*, 25(1), 78-104.
- Akın, A., ve Satıcı, S. A. (2011). Öznel mutluluk ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 65-77.
- Arslanian-Engoren, C., ve Scott, L. D. (2003). The lived experience of survivors of prolonged mechanical ventilation: a phenomenological study. *Heart & Lung: The Journal of Acute and Critical Care*, 32(5), 328-334.
- Balaban, J. (2000). Temel eğitimde öğretmenlerin stres kaynakları ve başa çıkma teknikleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7), 188-195.
- Bartram, D., ve Gardner, D. (2008). Coping with stress. *In Practice-London-British Veterinary Association*, 30(4), 228.
- Carmody, J., ve Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Çelik-Menderes, H. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Başarı Amaç Oryantasyonlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları, Duygulanım Durumları ve Akademik Başarılarına göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- DeFrank, R. S., ve Ivancevich, J. M. (1998). Stress on the job: An executive update. *The Academy of Management Executive*, 12(3), 55-66.
- Doğan, T., Sapmaz, F., ve Çötök, N. A. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.

- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3 (1), 93-102.
- Dunn, L. B., Iglewicz, A., ve Moutier, C. (2008). A conceptual model of medical student well-being: Promoting resilience and preventing burnout. *Academic Psychiatry*, 32(1), 44-53.
- Essex, E. L., Seltzer, M. M., ve Krauss, M. W. (1999). Differences in coping effectiveness and well-being among aging mothers and fathers of adults with mental retardation. *American Journal on Mental Retardation*, 104(6), 545-563.
- Frisch, M. B. (2000). Improving mental and physical health care through quality of life therapy and assessment. In *Advances in Quality of Life Theory and Research* (pp. 207-241). Springer Netherlands.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A Theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839-859.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Pediatrics*, 56, 217-136.
- Gündoğdu R., ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131.
- Hampton, N. Z., ve Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy, and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66(3), 21.
- Haring, M., Stock, W. A., ve Okun, M.A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645-657.
- Jordan, L. P., ve Graham, E. (2012). Resilience and well-being among children of migrant parents in South-East Asia. *Child Development*, 83(5), 1672-1688.
- 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.
- Kumpfer, K. L. (2002). Factors and processes contributing to resilience. In *Resilience and Development* (pp. 179-224). Springer US.
- Lee, G. R., Seccombe, K., ve Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 839-844.
- Lee, W. L. (1999). The relationships between stress appraisal, coping behavior, and subject well-being in Chinese elderly with a diagnosis of congestive heart failure. *Unpublished doctoral dissertation, University of Maryland, Baltimore.*

- Leonard, T. C. (2008). Richard H. Thaler, Cass R. Sunstein, Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness. *Constitutional Political Economy*, 19(4), 356-360.
- Luthar, S. S., ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(04), 857-885.
- Lu, L., ve Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of happiness studies*, 5(3), 269-291.
- Lü, W., Wang, Z., Liu, Y., ve Zhang, H. (2014). Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Personality and Individual Differences*, 63, 128-133.
- Lyubomirsky, S. (2010). *The how of happiness: A practical approach to getting the life you want*. London: Piatkus.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Peseschkian, N. (2012). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Springer Science & Business Media.
- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G., ve Rawsthorne, L. J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431-448.
- Sarıçam, H., İlbay, A. B., Uysal, R., Çardak, M., ve Akin, A. (2012, May). Turkish version of the Short form of Resilience Appraisal Scale: The validity and reliability study. Paper presented at the International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012), May, 3-5, İstanbul, Turkey.
- Saygın, Y. ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.

- Thomas, L. A. (2003). Clinical management of stressors perceived by patients on mechanical ventilation. *AACN Advanced Critical Care*, 14(1), 73-81.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya, Türkiye.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(8), 19-31.
- Tümkaya, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictor of subjective well-being of turkish university students. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 158.
- UAE, (2016). <https://uaecabinet.ae/en/details/cabinet-members/her-excellency-ohoud-bint-khalfan-al-roumi> 17 Eylül 2016'da erişildi.
- Wang, M. C., Nyutu, P. N., Tran, K. K., ve Spears, A. (2015). Finding resilience: the mediation effect of sense of community on the psychological well-being of military spouses. *Journal of Mental Health Counseling*, 37(2), 164.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., ve Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 31(5), 431-451.
- Wood, A. M., Joseph, S., ve Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076-1093.
- Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 69.