

Yetişkinlerde Sıfatlara Dayalı Kişilik Özellikleri, Otomatik Düşünceler ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi

DOI: 10.26466/opus.681101

Ali Fuat Yalçın* - Betül Karaman **

* Dr.Öğr. üyesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, A.K. Eğitim Fakültesi, Meram/Konya/ Türkiye

E-Posta: dr_alifuatyalcin@yahoo.com

ORCID: [0000-0001-6088-3720](https://orcid.org/0000-0001-6088-3720)

** Y. L. Öğrencisi, Necmettin Erbakan Üniversitesi , Meram/Konya/ Türkiye

E-Posta: betulharmankaya@gmail.com

ORCID: [0000-0001-8629-3120](https://orcid.org/0000-0001-8629-3120)

Öz

Bu araştırmanın amacı; otomatik düşüncelerin ve sıfatlara dayalı kişilik özelliklerinin, yaşam doyumunu yordayıp yordamadığının incelenmesidir. Bu çalışmada Bacanlı, İlhan ve Aslan tarafından geliştirilen Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Kendall, Howard ve Hays tarafından geliştirilen Otomatik Düşünceler Ölçeği, Diener vd. tarafından yılında geliştirilen Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma grubu Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi hastanesi polikliniklerine başvuran ve servislerinde tedavi gören hastalardan oluşmuştur. Katılımcılar; 131'i erkek, 229'u kadın hastadan oluşmaktadır. Yapılan analizlerin sonucunda cinsiyetlere göre yaşam doyumunda ve cinsiyetlere göre kişilik envanteri alt boyutları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Cinsiyetlere göre otomatik düşünceler ölçeğinin olumlu benlik ve yalnızlık/umutsuzluk alt boyutlarında anlamlı farklılık yokken olumsuz benlik ve uyumsuzluk/pişmanlık alt boyutları anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca ;medeni duruma göre yaşam doyumunda anlamlı farklılık görülmemiştir. Medeni duruma göre duygusal dengesizlik, dışa dönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyutlarında anlamlı farklılık yokken, yumuşak başlılık alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Yine, medeni duruma göre otomatik düşünceler ölçeğinin olumsuz benlik, olumlu benlik ve uyumsuzluk/pişmanlık alt boyutlarında anlamlı farklılık yokken yalnızlık/umutsuzluk alt boyutu anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Yaşam doyumunu ile kişilik envanterinin dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönlü, duygusal dengesizlik/nevrotizm alt boyutu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. ayrıca; yaşam doyumunu ile otomatik düşünceler ölçeğinin olumsuz benlik, yalnızlık/umutsuzluk ve uyumsuzluk/pişmanlık alt boyutları arasında negatif yönlü olumlu benlik alt boyutu arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizinde; Duygusal dengesizlik/Nevrotizm kişilik özelliği yaşam doyumunu negatif yönlü; Dışa dönüklük, Deneyime açıklık, Yumuşak başlılık ve Sorumluluk kişilik özellikleri ise pozitif yönlü yordamaktadır. Aynı zamanda yaşam doyumunu Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Olumlu benlik alt boyutu pozitif yönlü, Olumsuz benlik, Yalnızlık/umutsuzluk ve Uyumsuzluk/pişmanlık alt boyutları negatif yönlü yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kişilik, otomatik düşünceler, yaşam doyumunu, hasta

Exmination of Personal Features Based to Adjectives at Adults, Automatic Thoughts and Life Satisfaction

*

Abstract

The purpose of this study is to examine whether or not automatic thoughts and adjectives based personality predict life satisfaction. In this study, Life Satisfaction Scale, Automatic Thoughts Scale, and Adjective Based Personality Test questionnaires were applied. The study group consisted of persons who applied to polyclinics of Meram Faculty of Medicine Hospital, Necmettin Erbakan University. 131 of participants were male and 229 of them were female. As a result of the analyses performed, there was no significant difference between sub-dimensions of life satisfaction according to the genders and personality inventory according to the genders. Besides no significant difference in the positive self-concept and loneliness/hopelessness subscales of the automatic thoughts scale according to gender, it was seen that negative self-concept and incompatibility/regret sub-dimensions differed significantly. There was no significant difference in life satisfaction according to marital status. There was no significant difference in emotional instability (neuroticism), extroversion, openness to experience, and responsibility sub-dimensions according to marital status, there was a significant difference in peacefulness sub-dimension. As a result of the analysis, it was observed that there was no significant difference in negative self-concept, positive self-concept and incompatibility/regret sub-dimensions of automatic thoughts scale, while the loneliness/hopelessness sub-dimension differed significantly. In addition, a significant positive correlation was found between the life satisfaction and the extroversion, openness to experience, peacefulness and responsibility sub-dimensions of personality inventory and a negative correlation was found between emotional instability/neuroticism sub-dimension. Also a negative relationship was found between the life satisfaction and the negative self-concept, loneliness/hopelessness and incompatibility/regret sub-dimensions of automatic thoughts scale and a positive relationship was found between positive self-concept sub-dimension. In the regression analysis performed; Emotional instability/Neuroticism Personality predicts life satisfaction negatively; and extroversion, openness to experience, peacefulness and responsibility personality predict life satisfaction positively. Meanwhile, life satisfaction is positively predicted by the positive self-concept sub-dimension of Positive Thoughts, negatively predicted by negative self-concept, loneliness/hopelessness and incompatibility/regret sub-dimensions.

Keywords: *personality, automatic thoughts, life satisfaction, patient*

Giriş

Öznel iyi olma; pozitif duygusallık (sevinç, iyimserlik), negatif duygusallık (üzüntü, öfke), belirli alanlardan elde edilen doyum (iş veya ilişkilerden sağlanan doyum) ve genel yaşam doyumunu yargılarını içermektedir (Diener vd., 2003). Yaşam doyumunu da içine alan öznel iyi oluş kavramının, bireyin genel olarak yaşamından memnun olmasını, belirli yaşam alanlarından (örn., iş yaşamı, aile hayatı, sağlık, boş zamanlar) hoşnut olmasını, olumlu ve hoşuna giden duyguları (örn. sevinç, coşku, gurur, sevgi, mutluluk) sıklıkla yaşamasını ve kendisini rahatsız eden olumsuz duyguları (öfke, kıskançlık, suçluluk, utanç, üzüntü, kaygı) olumlu duygulara nazaran daha az yaşamasını kapsayan çok boyutlu bir yapı olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda öznel iyi oluşun genel olarak kişinin hayatı ile ilgili yaptığı bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeleri kapsadığı; yaşam doyumunun ise, daha çok öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturduğu söylenebilir (Diener, Lucas ve Oishi, 2002, s.63). Kişinin özel hayatına dair kognitif yargısına bağlı bir değerlendirmesidir, öznel iyi olmanın bileşenlerinden birisi olan yaşam doyumunu, bilişsel yaklaşıma göre, bireyin kendi yaşamına ilişkin öznel ve bilişsel değerlendirmesidir (Diener, 1984).

Yaşam doyumunu bireyin psikolojik durumunu etkileyen çok önemli olgulardan birisidir. Kişinin yaşamında başına gelen pozitif ya da negatif olaylar yaşam kalitesini, dolayısıyla davranışlarını olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. Yaşam doyumunu ile ortaya çıkan bu durumlar kişilik özellikleri ile de birleştiğinde, bireylerin yaşamlarında önemli tutum ya da davranış değişikliklerine yol açabilmektedir (Özkan, 2013). Bireylerin yaşam doyumlarında en önemli belirleyicilerinden birisi kişilik özellikleridir (Hayes ve Joseph, 2003). Bu kapsamda yaşam doyumunu açısından kişilik özellikleri oldukça önem taşımaktadır.

Günümüze kadar pek çok araştırmacı tarafından yüzlerce tanımlama yapılmasına rağmen kişiliğin ne olduğunu tam olarak ifade eden ve herkeşçe kabul edilmiş bir kişilik tanımlaması bulunmamaktadır. Bununla birlikte yapılan kişilik tanımları içerisinde en çok kabul gören ve kullanılanlardan biri Gordon Allport'a aittir (Robbins ve Judge, 2013). Allport kişiliği kısaca bireyin çevresine uyum sağlarken kullandığı kendi iç dinamikleri olarak tanımlamıştır. Allporta göre kişilik bir insanın fiziksel ve mental hayatının tamamıdır ve insana ait en özgün şeydir (Allport, 1927).

Morgan (1991) bireylerin diğer insanların yanlarında sergiledikleri davranış özelliklerinin kişiliği temsil ettiğini belirtmektedir. Kişilik, bireyin özel (characteristic) ve ayırıcı (distinctive) davranışlarını içermektedir. Özeldir, çünkü bireyin sıklıkla yaptığı ya da en tipik davranışlarını temsil eder. Ayırt edicidir, çünkü bu davranışlar kişiyi diğer bireylerden farklı kılmaktadır şeklinde açıklanmaktadır. Kısaca kişilik, bireyin yaşamı süresince, yavaş derecelerle gelişme gösterecek bir tohumdur (Jung, 2005).

Kişilik, gözlenebilir davranışlar üzerine kurulu bir kavramdır, iç ve dış dünyasıyla kişinin oluşturduğu, bireyi diğerlerinden ayıran, dengeli ve kalıplaşmış bir tür bağ şeklinde ifade edilebilir (Cüceloğlu, 2013). Hangi kişilik özelliklerinin ne ölçüde yaşam doyumunda etkili olduğuna yönelik alan yazında pek çok araştırma yapılmıştır. Mutlu ve mutsuz insanlar arasındaki kişilik ve davranış farklarının belirlenmesiyle kişiliğin yaşam doyumunu nasıl etkilediğine ilişkin sorulara yanıt aranmıştır (Şimşek, 2011). Diğer yandan yaşam doyumunu etkileyen bir başka faktör olarak otomatik düşünceler gelmektedir. Beck'e (2015) göre bireyin olaya dair anlık, düşünülmeden ifade bulan yorumları "otomatik düşünce" olarak nitelendirilmektedir. Otomatik düşünceler anlık değerlendirmeler olarak ifade edilebilir. Otomatik düşünceler kişinin öznel ifadeleri ve kendi kendine konuşmaları biçiminde tanımlanmakta ve sorun çözme sürecinde şiddetli bir ters etkiye sahip olmaktadır. Kendi kendine konuşmalar açısından bakıldığında, otomatik düşünce kavramı, içsel diyalog olarak da adlandırılmaktadır (Sinanoğlu, 2016). Otomatik düşünceler kişilerin içsel çatışmalarının meydana gelmesine ortam oluşturmakta ve dolaylı olarak kişinin yaşamsal kalitesini negatif şekilde etkilemektedir. Kendi içsel çatışmalarını çözemeyen bir kişinin çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi de çok mümkün değildir.

Literatürde kişilik özellikleri farklı değişkenlerle birlikte yaşam doyumunu açısından ele alınmıştır. Diğer yandan kişilik özellikleri, yaşam doyumunu ve otomatik düşünceler kapsamında literatürde araştırma yok denecek kadar azdır. Otomatik düşünceler ve toplum içerisinde kişinin yaşamında önemli bir yere sahip kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik literatürde fazla araştırmanın olmaması bu araştırmanın yapılmasında en önemli etkidir. Literatür incelendiğinde gerek otomatik düşüncelerin yaşam doyumuna etkisi gerekse sıfatlara dayalı kişilik özelliklerinin yaşam doyumunu yordayıp yordamadığına yönelik araştırmaların yok denecek

kadar az olduğu görülmektedir. Bu açıdan araştırmanın söz konusu alanda büyük bir boşluğu doldurması düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada yetişkinlerde; otomatik düşünceler, sıfatlara dayalı kişilik özellikleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç çerçevesinde aşağıdaki alt amaçlara cevap aranmıştır.

Araştırmanın Alt Amaçları

1. Polikliniklere başvuran ve yataklı servislerde yatmakta olan hastaların yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşünceleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Polikliniklere başvuran ve yataklı servislerde yatmakta olan hastaların yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşünceleri medeni duruma göre farklılaşmakta mıdır?
3. Polikliniklere başvuran ve yataklı servislerde yatmakta olan hastaların yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Polikliniklere başvuran ve yataklı servislerde yatmakta olan hastaların kişilik özellikleri ve otomatik düşünceleri, yaşam doyumunu yordamakta mıdır?

Yöntem

Bu araştırmada betimsel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi hastanesi dahili ve cerrahi polikliniklerinde aylık ayakta tedavi gören ve servislerde yatan 360 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların, 131 erkek 229 kadındır. Araştırmaya katılan bireylere ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 1’de yer almaktadır

Tablo 1. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistikler

		n	%	yy
Cinsiyet	Erkek	131	36.4	36.4
	Kadın	229	63.6	100.0
Eğitim Durumu	Okur yazar	5	1.4	1.4
	İlkokul	48	13.3	14.7
	Ortaokul	41	11.4	26.1
	Lise	110	30.6	56.7
	Üniversite	144	40.0	96.7
	Lisansüstü	12	3.3	100.0
Gelir	Asgari ücret ve altı	64	17.8	17.8
	Asgari ücret - 2000 TL	96	26.7	44.4
	2001-3000 TL	105	29.2	73.6
	3001 TL ve üzeri	95	26.4	100.0
Medeni Durum	Bekar	163	45.3	45.3
	Evli	197	54.7	100.0

Katılımcıların %36.4'ü erkek, %63.6'sı kadındır. Eğitim durumu açısından, %40'ı üniversite, %30.6'sı lise, %13.3'ü ilkokul, %11.4'ü ortaokul, %3.3'ü lisansüstü, %1.4 okur-yazar durumdadır. Gelir durum açısından, %29.2, 2001-3000 TL, %26.7, Asgari ücret-2000 TL, %26.4, 3001 TL ve üzeri, %17.8 asgari ücret ve altında bir gelire sahiptir. Bunların yanında katılımcıların %54.7'si evli, %45.3'ü bekarıdır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla; Öğrencilerin kişilik özelliklerini ölçmek için Bacanlı, İlhan ve Aslan tarafından 2009 yılında geliştirilen Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Kendall, Howard ve Hays (1989) tarafından geliştirilen Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ), Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDO): Araştırmada, Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen "Yaşam Doyumu Ölçeği" YDÖ - The Satisfaction with Life Scale (SWLS) kullanılmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, likert tarzı 5 dereceli (1: kesinlikle katılmıyorum – 5: Kesinlikle katılıyorum) 5 maddeden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini Alpha = .87 olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82

olarak bulunmuşlardır. Ölçek Dağlı ve baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenirliliği (Alpha = .86) ve test-tekrar test güvenirliliği .73 olarak bulunmuştur. Yaşam doyumu ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Ölçekten alınan puanın düşük olması yaşam doyumunun düşük olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir (Kaplan, 2014, s.129). Bu araştırma kapsamında hesaplanan iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT): Öğrencilerin kişilik özelliklerini ölçmek için Bacanlı, İlhan ve Aslan tarafından (2009) yılında geliştirilen ölçek, beş faktör kişilik kuramında yer alan, duygusal denge (nevrotizm), dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutlarını içermektedir. Bu ölçek zıtlıklardan oluşan 40 sıfat çiftinden oluşmuştur. Bu sıfat çiftinde yanıtlama yöntemi olarak 7'li likert derecelemesi kullanılmıştır. Yanıtlayıcılardan iki uçta da yer alan sıfatlardan öncelikle hangisinin kendisine uygun olduğunu belirlemesi ve sonrasında ne kadar uyduğunu bulması istenmektedir. Test 1-7 puan arasında değişen sol sütundan sağ sütuna doğru çok uygun, oldukça uygun, biraz uygun, ne uygun ne uygun değil, biraz uygun, oldukça uygun, çok uygun gibi 7 farklı düzeyde derecelendirilmiştir. Her sıfat farklı bir kişilik boyutuna girmektedir. Ölçeğin yapı geçerliliğini elde etmek amacıyla Temel Bileşenler Faktör Analizi yapılmıştır. Analize göre beş faktörün toplam varyansın %52.63'ünü açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlilik katsayıları duygusal dengesizlik alt boyutu için .73, dışadönüklük alt boyutu için .89, deneyime açıklık alt boyutu için .80, yumuşak başlılık alt boyutu için .87, sorumluluk alt boyutu için .88 olarak bulunmuştur (Özaydınlık, 2014;110). Bu araştırma kapsamında hesaplanan iç tutarlık katsayısı katsayıları duygusal dengesizlik alt boyutu için .66, dışadönüklük alt boyutu için .84, deneyime açıklık alt boyutu için .77, yumuşak başlılık alt boyutu için .85, sorumluluk alt boyutu için .78 olarak bulunmuştur.

Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ): Otomatik düşünceler ölçeği Kendall, Howard ve Hays tarafından geliştirilmiştir. OTÖ-30'un çeviri ve geçerlik, güvenirlilik çalışması Aydın ve Aydın (1990) tarafından yapılmıştır. Geliştirilmiş otomatik düşünceler ölçeğine mevcut 30 adet olumsuz cümleye olumlu ve nötr cümlelerin eklenmesi ile olumlu ve olumsuz bilişlerin den-

gesinin incelenmesi mümkün olmuştur. Depresif deneklerin nötr cümleleri daha olumsuz alıp almadıkları incelenmiştir. (Bozkurt, 1998;115). Ölçeğin faktörleri Olumsuz Benlik Kavramı; 4, 11, 12, 17, 19, 22, 27, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40. Olumlu Benlik Kavramı; 3, 7, 10, 13, 16, 20, 24, 28, 32, 37 . Yalnızlık ve Umutsuzluk; 1, 5, 6, 14, 15, 18, 21. Uyumsuzluk ve Pişmanlık; 2, 8, 9, 23, 25, 26. sorulardan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliği için depresyon tanısı almış ve almamış kişiler arasında fark incelenmiştir. Depresyon tanısı almış bireylerin yaşam doyum puanları daha düşük bulunmuştur ve bu durum ölçeğin geçerliliğini desteklemektedir. Ölçeğin güvenilirliğini incelemek için ölçeğin tamamına ait iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve .95 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında hesaplanan iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamı için .85 iken, Olumsuz Benlik Kavramı alt boyutu için .83, Yalnızlık ve Umutsuzluk alt boyutu için .70 ve Uyumsuzluk ve Pişmanlık alt boyutu için .74 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Ölçekler araştırmacıların kendisi tarafından ilgili birimlerde hastalarla yüz yüze görüşülerek uygulanmıştır. Araştırmacılar tarafından hastalara verilen yönergede ve araştırma konusunda yardım ve desteklerine ihtiyaç duyulduğunu, uygulamalardan bir not ya da puan almayacakları belirtilerek, içtenlikle yanıtlamaları konusunda açıklama yapılmıştır.

Toplanan ölçekler ve kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından incelenmiş, verilerin değerlendirilmesi ve bilgisayar ortamına girilme işleminde rastgele cevaplandırıldığı ve düzensiz karalamalar yapıldığı görülen 4 ölçek ve kişisel bilgi formu elendikten sonra, kalan 360 ölçek ve kişisel bilgi formu ile araştırmaya devam edilmiştir. Veriler 2018 yılı haziran ve ekim ayları arasında toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Örnekleme oluşturan hastaların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla frekans dağılımları incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre hastaların yaşam doyumu, otomatik düşünceleri ve kişilik özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem için t testi ile; hastaların yaşam doyumu, otomatik düşünceleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi ile ve otomatik düşünceler

ile kişilik özelliklerinin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı basit doğrusal regresyon analizi incelenmiştir. Araştırmada hata payı 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Bireylerin yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşüncelerinin cinsiyet ve medeni durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular ve yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiye dair bulgular aşağıda alt başlıklar halinde sunulmuştur..

Yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını öğrenmek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre T Testi Sonucu

	n	\bar{x}	Ss	t	p
Erkek	131	22.16	7.09		
Kadın	229	23.34	5.96	-1.688	.09

Yapılan analiz sonucunda cinsiyetlere göre yaşam doyumunda anlamlı farklılık görülmemiştir ($t=-1.688$, $p>.05$).

Kişilik özelliklerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını öğrenmek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 3’de yer almaktadır.

Tablo 3. Kişilik Envanteri Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonucu

Alt boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	t	p
Duygusal dengesizlik/ Nevrotizm	Erkek	131	23.73	7.61		
	Kadın	229	23.81	7.71	-0.089	.93
Dışa Dönüklük	Erkek	131	43.55	10.69		
	Kadın	229	44.75	10.31	-1.049	.29
Deneyime Açıklık	Erkek	131	38.50	9.07		
	Kadın	229	40.11	8.74	-1.660	.10
Yumuşak Başlılık	Erkek	131	46.81	10.76		
	Kadın	229	48.54	11.01	-1.445	.15
Sorumluluk	Erkek	131	35.80	9.06		
	Kadın	229	37.22	7.95	-1.542	.12

Yapılan analiz sonucunda cinsiyetlere göre kişilik envanteri alt boyutları arasında anlamlı farklılık çıkmamıştır ($p>.05$).

Otomatik düşüncelerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını öğrenmek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır

Tablo 4. Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonucu

Alt boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	t	p
Olumsuz Benlik	Erkek	131	36.78	12.98	2.416	.02*
	Kadın	229	33.60	11.42		
Olumlu benlik	Erkek	131	32.04	8.62	-1.758	.08
	Kadın	229	33.66	8.33		
Yalnızlık/ Umutsuzluk	Erkek	131	16.18	6.03	1.569	.12
	Kadın	229	15.29	4.68		
Uyumsuzluk/ Pişmanlık	Erkek	131	11.92	5.10	3.273	.00*
	Kadın	229	10.30	4.18		

* $p<.05$

Yapılan analiz sonucunda cinsiyetlere göre otomatik düşünceler ölçeğinin Olumlu benlik ($t=-1.758$, $p>.05$) ve Yalnızlık/Umutsuzluk ($t=1.569$, $p>.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık yokken Olumsuz benlik ($t=2.416$, $p<.05$) ve Uyumsuzluk/Pişmanlık ($t=3.273$, $p<.05$) alt boyutları anlamlı farklılaşmaktadır. Ortalamalara bakıldığında Olumsuz benlik ve Uyumsuzluk/Pişmanlık alt boyutlarında erkeklerin puanının kızlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç erkeklerin kızlara göre daha fazla olumsuz benliğe sahip olduğu ve daha fazla uyumsuzluk/pişmanlık yaşadığını göstermektedir.

Yaşam doyumunun medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını öğrenmek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 5'de yer almaktadır

Tablo 5. Yaşam Doyumunun Medeni Duruma Göre T Testi Sonucu

	n	\bar{x}	Ss	t	p
Bekar	163	23.43	6.07	1.350	.18
Evli	192	22.50	6.72		

Yapılan analiz sonucunda medeni duruma göre yaşam doyumunda anlamlı farklılık görülmemiştir ($t=1.350$, $p>.05$).

Kişilik özelliklerinin medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını öğrenmek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6. Kişilik Envanteri Alt Boyutlarının Medeni Duruma Göre T Testi Sonucu

Alt boyutlar	Medeni D.	n	\bar{x}	Ss	t	p
Duygusal dengesizlik/ Nevrotizm	Bekâr	163	24.10	7.86	.754	.45
	Evli	192	23.48	7.52		
Dışa Dönüklük	Bekâr	163	44.06	10.47	-.375	.71
	Evli	192	44.48	10.43		
Deneyime Açıklık	Bekâr	163	39.71	8.69	.396	.69
	Evli	192	39.33	8.96		
Yumuşak Başlılık	Bekâr	163	46.29	11.13	-2.564	.01*
	Evli	192	49.25	10.53		
Sorumluluk	Bekâr	163	35.89	8.11	-1.687	.09

Yapılan analiz sonucunda medeni duruma göre Duygusal dengesizlik, Dışa dönüklük, Deneyime açıklık ve Sorumluluk alt boyutlarında anlamlı farklılık yokken ($p>.05$), Yumuşak başlılık alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($t=-2.564$, $p<.05$).

Otomatik düşüncelerin medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını öğrenmek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 7'de yer almaktadır

Tablo 7. Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutlarının Medeni Duruma Göre T Testi Sonucu

Alt boyutlar	Medeni D.	n	\bar{x}	Ss	t	p
Olumsuz Benlik	Bekâr	163	34.47	12.65	-.426	.67
	Evli	192	35.02	11.49		
Olumlu benlik	Bekâr	163	33.91	8.56	1.718	.09
	Evli	192	32.37	8.26		
Yalnızlık/ Umutsuzluk	Bekâr	163	16.17	5.65	2.007	.05*
	Evli	192	15.07	4.61		
Uyumsuzluk/ Pişmanlık	Bekâr	163	10.76	4.73	-.547	.58
	Evli	192	11.03	4.50		

* $p<.05$

Yapılan analiz sonucunda medeni duruma göre otomatik düşünceler ölçeğinin Olumsuz benlik ($t=-.426$, $p>.05$), Olumlu benlik ($t=-1.718$, $p>.05$) ve Uyumsuzluk/pişmanlık ($t=-.547$, $p>.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık yokken Yalnızlık/Umutsuzluk ($t=2.007$, $p<.05$) alt boyutu anlamlı düzeyde

farklılaşmaktadır. Ortalamalara bakıldığında bekârların yalnızlık/umutsuzluk düzeyi evlilerden daha yüksektir.

Yaşam doyumunu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan pearson momentler çarpım korelasyonu sonuçları Tablo 8'de yer almaktadır

Tablo 8. Yaşam Doyumu İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Analizi Sonucu

Kişilik özellikleri	Yaşam doyumunu
Duygusal dengesizlik/ Nevrotizm	-.191**
Dışa Dönüklük	.209**
Deneyime Açıklık	.225**
Yumuşak Başlılık	.137**
Sorumluluk	.106*

*p<.05
**p<.01

Yapılan analizi sonucunda yaşam doyumunu ile kişilik envanterinin Dışa dönüklük ($r=.209$, $p<.05$), Deneyime açıklık ($r=.225$, $p<.05$), Yumuşak başlılık ($r=.137$, $p<.05$) ve Sorumluluk ($r=.106$, $p<.05$) alt boyutları arasında pozitif yönlü Duygusal dengesizlik/nevrotizm ($r=-.191$, $p<.05$) alt boyutu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yaşam doyumunu ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan pearson momentler çarpım korelasyonu sonuçları Tablo 9'da yer almaktadır

Tablo 9. Yaşam Doyumu İle Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkiyi İncelemek Amacıyla Yapılan Korelasyon Analizi Sonucu

Otomatik düşünceler	Yaşam doyumunu
Olumsuz Benlik	-.462**
Olumlu benlik	.364**
Yalnızlık/ Umutsuzluk	-.437**
Uyumsuzluk/ Pişmanlık	-.384**

*p<.05
**p<.01

Yapılan analizi sonucunda yaşam doyumunu ile otomatik düşünceler ölçeğinin Olumsuz benlik ($r=-.462$, $p<.05$), Yalnızlık/umutsuzluk ($r=-.437$, $p<.05$) ve Uyumsuzluk/pişmanlık ($r=-.384$, $p<.05$) alt boyutları arasında negatif yönlü Olumlu benlik ($r=.364$, $p<.05$) alt boyutu arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Kişilik özellikleri ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan pearson momentler çarpım korelasyonu sonuçları Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10. Otomatik Düşünceler İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiyi İncelemek Amacıyla Yapılan Korelasyon Analizi Sonucu

Kişilik Özellikleri	Olumsuz Benlik	Olumlu benlik	Yalnızlık/Umutsuzluk	Uyumsuzluk/Pişmanlık
Duygusal dengesizlik/ Nevrotizm	.276**	-.225**	.294**	.143**
Dışa Dönüklük	-.257**	.312**	-.223**	-.297**
Deneyime Açıklık	-.235**	.245**	-.200**	-.305**
Yumuşak Başlılık	-.166**	.080	-.222**	-.208**
Sorumluluk	-.226**	.147**	-.257**	-.201**

*p<.05
**p<.01

Yapılan analizi sonucunda otomatik düşünceler ölçeğinin Olumsuz benlik alt boyutu ile kişilik envanterinin Dışa dönüklük ($r=-.257$, $p<.05$), Deneyime açıklık ($r=-.235$, $p<.05$), Yumuşak başlılık ($r=-.166$, $p<.05$) ve Sorumluluk ($r=-.226$, $p<.05$) alt boyutları arasında negatif yönlü Duygusal dengesizlik ($r=.276$, $p<.05$) alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

Olumlu benlik alt boyutu ile kişilik envanterinin Dışa dönüklük ($r=.312$, $p<.05$), Deneyime açıklık ($r=.245$, $p<.05$) ve Sorumluluk ($r=.147$, $p<.05$) alt boyutları arasında pozitif yönlü Duygusal dengesizlik ($r=-.225$, $p<.05$) alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır. Olumlu benlik ile yumuşak başlılık arasında anlamlı ilişki yoktur ($r=.080$, $p>.05$).

Yalnızlık/Umutsuzluk alt boyutu ile kişilik envanterinin Dışa dönüklük ($r=-.223$, $p<.05$), Deneyime açıklık ($r=-.200$, $p<.05$), Yumuşak başlılık ($r=-.222$, $p<.05$) ve Sorumluluk ($r=-.257$, $p<.05$) alt boyutları arasında negatif yönlü Duygusal dengesizlik ($r=.294$, $p<.05$) alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

Uyumsuzluk/pişmanlık alt boyutu ile kişilik envanterinin Dışa dönüklük ($r=-.297$, $p<.05$), Deneyime açıklık ($r=-.305$, $p<.05$), Yumuşak başlılık ($r=-.208$, $p<.05$) ve Sorumluluk ($r=-.201$, $p<.05$) alt boyutları arasında negatif yönlü Duygusal dengesizlik ($r=.143$, $p<.05$) alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

Kişilik özellikleri ve otomatik düşüncelerin yaşam doyumunu yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Kişilik özelliklerinin

yaşam doyumunu yordamasına ilişkin elde edilen bulgular Tablo 11’de yer almaktadır

Tablo 11. Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları

	Standart Hata β	Standardize β	R ²	t	p	
Duygusal dengesizlik /Nevrotizm	.04	-.16	-.19	.04	-3.673	.00*
Dışa Dönüklük	.03	.13	.21	.04	4.040	.00*
Deneyime Açıklık	.04	.16	.23	.05	4.371	.00*
Yumuşak Başlılık	.03	.08	.14	.02	2.625	.01*
Sorumluluk	.04	.08	.11	.01	2.020	.04*

* p<.05

Tablo 11’de yer alan regresyon analizi sonucunda, Duygusal dengesizlik/Nevrotizm kişilik özelliği yaşam doyumunu negatif yönlü (Standardize β = -.19, p<.05), Dışa dönüklük (Standardize β = .21, p<.05), Deneyime açıklık (Standardize β = .23, p<.05), Yumuşak başlılık (Standardize β = .14, p<.05) ve Sorumluluk (Standardize β = .11, p<.05) kişilik özellikleri yaşam doyumunu pozitif yönlü yordamaktadır. Yani, Duygusal dengesizlik- Nevrotizm yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilerken; dışa dönüklük, Deneyime açıklık, Yumuşak başlılık ve Sorumluluk yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Otomatik düşüncelerin yaşam doyumunu yordamasına ilişkin elde edilen bulgular Tablo 12’de yer almaktadır.

Tablo 12. Otomatik Düşüncelerin Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	Standart Hata B	Standardize β	R ²	t	p	
Olumsuz Benlik	.03	-.25	-.46	.21	-9.858	.00*
Olumlu benlik	.04	.28	.36	.13	7.403	.00*
Yalnızlık/ Umutsuzluk	.06	-.54	-.44	.19	-9.192	.00*
Uyumsuzluk/ Pişmanlık	.07	-.54	-.38	.15	-7.867	.00*

* p<.01

Tablo 12’de yer alan regresyon analizi sonucunda, yaşam doyumunu, Otomatik Düşünceler Ölçeği’nin Olumlu benlik alt boyutu pozitif yönlü (Standardize β =.36, p<.05), Olumsuz benlik (Standardize β = -.46, p<.05), Yalnızlık/umutsuzluk (Standardize β = -.44, p<.05) ve Uyumsuzluk/pişmanlık (Standardize β = -.38, p<.05) alt boyutları negatif yönlü yordamaktadır. Yani Olumsuz benlik, Yalnızlık/Umutsuzluk ve Uyumsuzluk/Pişmanlık yaşam

doyumunu olumsuz yönde etkilerken; Olumlu benlik yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir

Tartışma ve Yorum

Yaşam Doyumu, Kişilik Özellikleri ve Otomatik Düşüncelerin Cinsiyetlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Bu araştırma kapsamında cinsiyetlere göre yaşam doyumunu, kişilik özellikleri ve otomatik düşüncelerinin farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda cinsiyetlere göre yaşam doyumunda, kişilik özelliklerinde ve otomatik düşüncelerde anlamlı farklılık görülmemiştir.

Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde bazı çalışmalarda Gün-doğar ve ark., 2007; Tümkiye, 2010; genel yaşam doyumunun cinsiyete göre değişmediği yönünde bulgular elde edilmiştir. Bu bulgular bizim araştırmamızla paralellik gösterirken tam aksi yönde araştırmalarda mevcuttur. Nitekim bazı araştırmalarda ise Tuzgöl Dost (2007) genel yaşam doyumunun kızlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Diğer yandan Plagnol ve Easterline (2008), yaşam alanlarındaki doyumda cinsiyet farklılıklarının ve yaşın rolünü sorgulamıştır. Buna göre; kadınlar yetişkinliklerinin ilk döneminde daha çok finansal doyum ve aile yaşamından doyum sağlamakta olup daha mutludurlar. Kadınlarda 41 yaşında mali doyum, 64 yaşında ise aile doyumunu ve 48 yaşında genel mutluluk düzeyi erkeklerle eşitlenmektedir. Bu süreç daha sonra erkeklerin bu alanlardan daha yüksek doyum sağlaması ile devam etmektedir. Erkeklerin yaşam doyumundaki yükselme, gençliklerinde karşılanmayan isteklerinin kadınlardan daha çok olması ve ilerleyen yaşlarda mali durumundaki yükselmesi ile açıklanmaktadır. Kadınlarda ise azalan aile desteği ile birlikte arzuların gerçekleşme oranının düşmesi, düşük doyumun nedeni olarak öne sürülmektedir.

Bunun yanında cinsiyetlere göre otomatik düşünceler ölçeğinin alt boyutları olan Olumsuz benlik ve Uyumsuzluk/pişmanlık alt boyutlarında erkeklerin lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Olumlu benlik ve Yalnızlık/umutsuzluk alt boyutlarında farklılık yoktur. Sosyolojik olarak bakıldığında erkeklerin aile yaşamında kızlara göre daha özgür bir yapıya sahip olmaları, yaşamda rekabetçi bir ortamda bulunmaları iş yaşamı, sosyal yaşam ve aile yaşamında daha aktif rol aldıklarını belirtmek gerekmektedir. Diğer yandan olumlu benlik ve yalnızlık/umutsuzluk alt boyutunda farklı-

laşmamanın ise kadınlar ile erkeklerin yaşam doyumları boyutunda farklılaşmama ile bağdaşması söylenebilir. Bu sonuçlara bakıldığında cinsiyetlere göre otomatik düşünceler ölçeğinin alt boyutları olan olumlu/olumsuz benlik ve uyumsuzluk/pişmanlık ve yalnızlık/umutsuzluk boyutlarına yönelik literatür bulgusuna rastlanmamıştır.

Yaşam Doyumu, Kişilik ve Otomatik Düşüncelerin Medeni Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Bu araştırma kapsamında medeni durumuna göre yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşüncelerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda medeni durumuna göre yaşam doyumunda anlamlı farklılık görülmüştür. Yalnızlık/umutsuzluk alt boyutlarında bekârların puanının evlilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Ortalamalara bakıldığında bekârların yalnızlık/umutsuzluk düzeyi evlilerden daha yüksektir. Yapılan araştırmalarda medeni durumlarının aile üyeleri üzerindeki etkisine bakıldığında, medeni durumun bakım yükünü etkilemediği ancak hastanın bekâr olmasının aile üyelerinde olumsuz otomatik düşünceleri arttırdığı saptanmıştır. Buna göre evlilik bireyin sağlıklı ve mutlu geleceği için bir basamak olarak kabul edilmesinin yanı sıra bakımın devamlılığının sağlanması açısından da bir güvence olarak görülebilmektedir. Bekâr bireylerin aile üyelerinde olumsuz otomatik düşüncelerinin yüksekliği bu durum ile ilişkilendirilebilir

Yaşam Doyumu, Kişilik Özellikleri ve Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Bu araştırma kapsamında yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda yaşam doyumu ile kişilik özelliklerinden Dışa dönüklük, Deneyime açıklık, Yumuşak başlılık ve Sorumluluk arasında pozitif yönlü, Duygusal dengesizlik/Nevrotizm arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani Dışa dönüklük, Deneyime açıklık, Yumuşak başlılık ve Sorumluluk puanı yüksek olan bireylerin yaşam doyumları da yüksektir. Duygusal dengesizliği yüksek olan bireylerin ise yaşam doyumu puanları düşüktür. Yaşam doyumu yüksek bireyler genel olarak daha dışa dönük bireyler olmaktadır. Bu durum ise dışa dönük

kişilerin beyin uyarılma düzeylerinin nispeten daha düşük olduğundan ötürü uyarıcı aramaya daha meyilli oldukları düşünülmektedir. İçeride dönük kişiler ise merkezi sinir sistemi uyarılması fazla olduğundan, uyarıcı sosyal çevreden kaçınma eğilimi göstermektedirler. Araştırma sonuçları, beş faktör kişilik modeline ait alt boyutların öznel iyi oluşla farklı düzeylerde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan çalışmalarda yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayan en önemli iki kişilik özelliğinin dışadönüklük ve nevroitiklik olduğu belirlenmiştir. Beş faktör kişilik modeline ait diğer alt boyutlar olan yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık alt boyutları ile öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde ancak düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur (DeNeve & Cooper, 1998; Diener, Lucas ve Oishi, 2002; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Furnham ve Cheng, 1997; Lu ve Hu, 2005; McCrae ve Costa, 1991; Dışa dönüklükle öznel iyi oluş arasında pozitif yönde, nevroitiklik ve öznel iyi oluş arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Dışa dönüklüğün özellikle olumlu duygulanımı, nevroitikliğin ise olumsuz duygulanımı yüksek ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (Fujita, Diener ve Sandvik 1991; Lucas ve Fujita, 2000).

Yaşam doyumunu ile otomatik düşüneler arasındaki ilişki incelendiği zaman, yaşam doyumunu ile Olumsuz benlik, Yalnızlık/Umutsuzluk ve Uyumsuzluk/Pişmanlık arasında negatif yönlü, Olumlu benlik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani yaşam doyumunu yüksek olan kişilerin olumlu benlik puanları daha yüksek iken, Olumsuz benlik, Yalnızlık/Umutsuzluk ve Uyumsuzluk/Pişmanlık puanları daha düşük bulunmuştur. Yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin genel olarak yaşam kaliteleri, gelir düzeyleri, sosyalleşmeleri gibi pek çok sebepten dolayı olumlu benlikleri de yükselmektedir. Yapılan bazı araştırmalar, yaşam doyumunu yüksek olan üniversite öğrencilerinin farklı rollerine ilişkin daha fazla sorumluluk aldıklarını, romantik ilişki, okul ve aile alanlarındaki doyumlarının daha fazla olduğunu, daha az stres (Bailey ve Miller, 1998) ve daha az duygusal yalnızlık (Çeçen, 2007) yaşadıklarını göstermektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer bazı araştırmalarda da, yaşam doyumunu ile benlik saygısı arasında olumlu bir ilişki bulunurken (Yetim, 2003); yaşam doyumunun depresyon, umutsuzluk, durumluk ve sürekli kaygı ile olumsuz ilişkili (Gündoğar vd., 2007) olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun artmasının, olumlu psikolojik sağlığın gerçekleşmesinde dikkate değer bir rol oynadığı söylenebilir.

Kişilik özellikleri ile otomatik düşünceler arasındaki ilişki incelendiği zaman, Olumsuz benlik, Yalnızlık/Umutsuzluk ve Uyumsuzluk/Pişmanlık alt boyutları ile kişilik özelliklerinden Dışa dönüklük, Deneyime açıklık, Yumuşak başlılık ve Sorumluluk alt boyutları arasında negatif yönlü, Duygusal dengesizlik alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Olumlu benlik alt boyutu ile ise Duygusal dengesizlik/Nevrotizm alt boyutu ile negatif yönlü, Dışa dönüklük, Deneyime açıklık ve Sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani olumlu benliği yüksek olanların dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk puanları da yüksek iken olumsuz benlik, yalnızlık/umutsuzluk ve uyumsuzluk/pişmanlık puanı yüksek olan bireylerin duygusal dengesizlik/nevrotizm puanları daha yüksektir. Güngör (2000), bireyin hem mutlu ve başarılı olmasını engelleyen, hem de topluma yararlı olmasını kısıtlayan düşük düzeydeki benlik saygısına sahip olması, kendilerini önemli ve sevilebilir özelliklerden yoksun olarak algıladıklarını; bu kişilerde kendilerine yeteneklerine ve karşındakilere güvenememe, kolay umutsuzluğa kapılma, sosyal ilişkilerde uyum sağlayamama, çabuk etkilenme, başkalarına bağımlı olma, sık sık suçluluk ve utanç duygularına kapılma gibi kişilik özellikleri görüldüğünü belirtmiştir (Akt; Korkmaz, 2006).. Bu çerçevede yapılan etkinliklerin bireylerin benlik imgelerine olumlu yönde katkı sağlamasının önemli bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda yumuşak başlı, deneyime açık, sorumluluk sahibi bireylerin yaşam doyumu ve otomatik düşünceleri arasında olumlu bir ilişkiden söz edilebilir. Duygusal dengesizliği yüksek olan bireylerin ise yaşam doyumu olumsuzdur.

Kişilik Özelliklerin ve Otomatik Düşüncelerin Yaşam Doyumunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Bu araştırma kapsamında kişilik özellikleri ve otomatik düşüncelerin yaşam doyumunu yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda kişilik özellikleri, duygusal dengesizlik/Nevrotizm kişilik özelliği negatif yönlü, Dışa dönüklük, Deneyime açıklık, Yumuşak başlılık ve Sorumluluk kişilik özellikleri pozitif yönlü yordamakta olduğu görülmüştür. Ayrıca yaşam doyumunu, ODÖ'nin olumlu benlik alt boyutu pozitif yönlü, olumsuz benlik, yalnızlık/umutsuzluk ve uyumsuzluk/pişmanlık alt boyutları

negatif yönlü yordadığı görülmüştür. Tümkeya ve diğ. (2010) yaptıkları araştırma sonucunda ise boyun eğici davranışlar ile otomatik düşünceler ve umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı ancak düşük bir ilişki olduğu görülmüştür. Otomatik düşünceler ile umutsuzluk arasında pozitif yönde, yaşam doyumu ile arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Umutsuzluk ile yaşam doyumu arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Buna göre bireylerin olumlu düşünceleri arttıkça yaşam doyumları artmakta, yaşam doyumlarının artması ise otomatik düşünceleri azaltmaktadır.. Literatürde, psikobiyolojik kişilik modeli ile otomatik düşüncelerin ilişkisini inceleyen çalışma olmasa da Kopala-Sibley ve Santor (2009)'un başka bir kişilik modeli ile yaptıkları çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmada, depresyon için risk faktörleri arasında değerlendirilen aşırı öz-eleştiri kişilik özelliği ile otomatik düşünceler arasında pozitif korelasyon olduğu görülmüştür. Buna göre, kişilik özelliklerinin, bir şekilde otomatik düşüncelerle ilişkili olduğu söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma kapsamında öncelikle cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre hastaların yaşam doyumu, otomatik düşünceleri ve kişilik özelliklerinin farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız örneklem için t testi ile incelenmiştir. Daha sonra hastaların yaşam doyumu, otomatik düşünceleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Son olarak; yaşam doyumunun bir yordayıcısı olarak otomatik düşünceler ve kişilik özellikleri regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda cinsiyetlere göre yaşam doyumunda ve cinsiyetlere göre kişilik envanteri alt boyutları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Cinsiyetlere göre otomatik düşünceler ölçeğinin olumlu benlik ve yalnızlık/umutsuzluk alt boyutlarında anlamlı farklılık yokken olumsuz benlik ve uyumsuzluk/pişmanlık alt boyutları anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Yapılan analiz sonucunda medeni duruma göre yaşam doyumunda anlamlı farklılık görülmemiştir. Yapılan analiz sonucunda; medeni duruma göre duygusal dengesizlik, dışa dönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyutlarında anlamlı farklılık yokken, yumuşak başlılık alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Yapılan analiz sonucunda medeni duruma göre otomatik düşünceler ölçeğinin olumsuz benlik, olumlu benlik ve

uyumsuzluk/pişmanlık alt boyutlarında anlamlı farklılık yokken yalnızlık/umutsuzluk alt boyutu anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Yapılan analizi sonucunda yaşam doyumu ile kişilik envanterinin dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönlü, duygusal dengesizlik/nevrotizm alt boyutu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan analizi sonucunda yaşam doyumu ile otomatik düşünceler ölçeğinin olumsuz benlik, yalnızlık/umutsuzluk ve uyumsuzluk/pişmanlık alt boyutları arasında negatif yönlü olumlu benlik alt boyutu arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizinde; Duygusal dengesizlik/Neurotizizm kişilik özelliği yaşam doyumunu negatif yönlü; Dışa dönüklük, Deneyime açıklık, Yumuşak başlılık ve Sorumluluk kişilik özellikleri yaşam doyumunu pozitif yönlü yordamaktadır. Aynı zamanda yaşam doyumunu Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Olumlu benlik alt boyutu pozitif yönlü, Olumsuz benlik, Yalnızlık/umutsuzluk ve Uyumsuzluk/pişmanlık alt boyutları negatif yönlü yordamaktadır.

Araştırmada elde edilen bu bulgular ışığında aşağıdaki önerilere yer verilmiştir:

- Hastaların yaşam doyumuna yönelik programlar hazırlanıp, tedavi süreçlerini daha rahat atlatalmaları sağlanabilir.
- Yatılı servislerde kalan hastaların ihtiyaç uyduklarında tüm gün ulaşabilecekleri psiko-sosyal destek birimleri oluşturulabilir.
- Yalnızlık/umutsuzluk alt boyutlarında bekârların puanının evlilerden daha yüksek olduğu görülmüş bu sebeple gerek bekarlar gerekse evliler üzerine ayrı araştırmalar yapılması önerilebilir
- Yakınlarının da tedavi sürecine dâhil edilip bilinçlendirilmeleri ve destek olmaları sağlanabilir.

Not: Bu çalışma; Betül KARAMAN tarafından Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN danışmanlığında Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsünde 2019 yılında yapılan yüksek lisans tezinden yararlanılarak oluşturulmuştur.

EXTENDED ABSTRACT

**Exmiation of Personal Features Based to Adjectives
at Adults, Automatic Thoughts and Life Satisfaction**

*

Ali Fuat Yalçın - Betül Karaman
Necmettin Erbakan University

Life satisfaction is one of the very important phenomena that affect the psychological state of the individual. In experiencing positive or negative events in his life, they affect his behavior positively or negatively. When these behaviors that occur with life satisfaction are combined with their characteristics, the important attitude in individuals' lives also leads to behavioral behaviors. It can be expressed as a cognitive evaluation of how well the individual's life is or how he evaluates his life. Personality traits are one of the most important determinants of life satisfaction of individuals. In this context, personality traits are very important in terms of life satisfaction.

A lot of research has been done in the literature on which personality traits are effective in how much life satisfaction. By determining personality and behavior differences between happy and unhappy people, answers were sought regarding how personality affects life satisfaction.

On the other hand, automatic thoughts come as another factor affecting life satisfaction. Automatic thoughts can be expressed as instant evaluations. Such thoughts, which are formed without any effort or choice, often appear in distorted or exaggerated form. Automatic thoughts create an environment for the internal conflicts of people to occur and indirectly affect the life quality of the person negatively.

In the literature, personality traits have been discussed in terms of life satisfaction with different variables. On the other hand, there is scarcely any research in the literature regarding personality traits, life satisfaction and automatic thoughts. The lack of much research in the literature to examine the relationship between automatic thoughts and personality traits that have an important place in the life of the person is the most important factor in conducting this study. In this study, it was aimed to examine the relations-

hip between automatic thoughts, personality traits based on adjectives and life satisfaction levels in adults.

The study is of important to determine the relationship between life satisfaction, personality and automatic thoughts in adults. In this study, Life Satisfaction Scale, Automatic Thoughts Scale, and Adjective Based Personality Test questionnaires were applied. In this study, the Self-Reflexive Personality Test developed by Bacanlı, İlhan and Aslan in 2009, Kendall, Howard and Hays (1989) developed the Life Satisfaction Scale developed by Diener et al. The population of the study consisted of patients applied to and hospitalized in Internal Medicine and Surgery Polyclinics of Meram Faculty of Medicine Hospital, Konya Necmettin Erbakan University. The study group consisted of 360 persons who applied to internal medicine and surgical polyclinics of Meram Faculty of Medicine Hospital, Konya Necmettin Erbakan University. 131 of participants were male and 229 of them were female.

Within the scope of this study, first of all, it was examined by unpaired t test whether or not life satisfaction, automatic thoughts and personalities differed according to variables of gender and marital status. Then, the relationship between life satisfaction, automatic thoughts and personality of the patients was examined with Pearson correlation analysis. Finally, automatic thoughts and personality were examined as a predictor of life satisfaction by regression analysis. As a result of the analyses performed, there was no significant difference between sub-dimensions of life satisfaction according to the genders and personality inventory according to the genders. While there was no significant difference in the positive self-concept and loneliness/hopelessness subscales of the automatic thoughts scale according to gender, it was seen that negative self-concept and incompatibility/regret sub-dimensions differed significantly. According to the analysis performed, there was no significant difference in life satisfaction according to marital status. As a result of the analysis, while there was no significant difference in emotional instability (neuroticism), extroversion, openness to experience, and responsibility sub-dimensions according to marital status, there was a significant difference in peacefulness sub-dimension. As a result of the analysis, it was observed that there was no significant difference in negative self-concept, positive self-concept and incompatibility/regret sub-dimensions of automatic thoughts scale, while the loneliness/hopelessness sub-dimension differed significantly.

As a result of the analysis, a significant positive correlation was found between the life satisfaction and the extroversion, openness to experience, peacefulness and responsibility sub-dimensions of personality inventory and a negative correlation was found between emotional instability/neuroticism sub-dimension. As a result of the analysis, a negative relationship was found between the life satisfaction and the negative self-concept, loneliness/hopelessness and incompatibility/regret sub-dimensions of automatic thoughts scale and a positive relationship was found between positive self-concept sub-dimension. In the regression analysis performed; Emotional instability/Neuroticism Personality predicts life satisfaction negatively; and extroversion, openness to experience, peacefulness and responsibility personality predict life satisfaction positively. Meanwhile, life satisfaction is positively predicted by the positive self-concept sub-dimension of Positive Thoughts, negatively predicted by negative self-concept, loneliness/hopelessness and Incompatibility/regret sub-dimensions.

As a result of the findings, discussions and comments were made and necessary suggestions were given.

Kaynakça / References

- Allport, G. W. (1927). Concepts of trait and personality. *Psychological Bulletin*, 24(5), 284-293
- Aydın, G., ve Aydın, O. (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 51-55.
- Bacanlı, H., İlhan, T. ve Aslan, S. (2009). Beş faktör kişilik kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Bailey, R. C., ve Miller, C. (1998). Life satisfaction and life demands in college students. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 26, 51-56.
- Beck A. T. (2015). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık
- Cüceloğlu D. (2013). *İnsan ve davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çeçen, A.R. (2007). Humor styles in predicting loneliness among Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 35, 835-844.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- DeNeve, K. M., ve Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>

- Diener, E. (1984). Subjective wellbeing, *Psychological Bulletin*, 95(3) 542-575
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities, *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (2003). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index, *American Psychologist*, 55(1), 34-43
- Diener, E., Emmons, R. A., Laresen, R. J. ve Griffin, S. (1985) The satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75
- Diener, E., Lucas, R. E., ve Oishi, S. (2002). Subjective wellbeing: The science of happiness and life satisfaction. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, New York: Oxford University press, 63-73.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and Cognitive Evaluations Of life, *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. ve Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?, *Social Indicators Research*, 28, 195-223
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective Wellbeing: Three Decades of Progress, *Psychological Bulletin*, 125(2),
- Eryılmaz, A ; Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203
- Fujita, F., Diener, E. , ve Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427-434.
- Furnham, A., ve Cheng, H. (1997). Personality and happiness. *Psychological Report* <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.1997.80.3.761>
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uşkun, E., Demirci, S., ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10 (1), 14-27
- Hayes, N. (2013). *Psikolojiyi anlamak*, Çev. Pınar Şengözer, İstanbul: Optimist Yayınları
- Jung, C. Gustav (2005). Kişiliğin gelişimi. (Çev. A. Aydoğan). *Kişilik oluşumu ve sorunları*, İstanbul: İz Yayıncılık, 205-209
- Kaplan, H. (2014) *İş doyumunu yaşam doyumunu ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Kopala-Sibley, D.C. ve Santor, D. A. (2009). The mediating role of automatic thoughts in the personality–event–affect relationship, *Cognitive Behavior Therapy*. 38(3), 153-61 · September 2009.

- Korkmaz, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordanması:sosyo demografik değişkenler, olumsuz yaşam olayları, algılanan beklentiler*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Lu L., ve Hu, C. H.(2005). Personality, leisure experiences and happiness, *Journal of Happiness Studies*, 6,325–342 <https://link.springer.com/journal/10902>
- Lucas, R. E., ve Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1039–1056. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.1039>
- McCrae, R. R., ve Costa, P. T. (1991). Positive and negative valence within the five-factor model, *Journal of Research in Personality*, 29, 443-460
- Morgan, C. T. (1991). *Psikolojiye giriş*. Çev. S. Karataş vd., Meteksan, 8. Baskı, Ankara,
- Özaydınlık, Ş (2014) *Evlü çiftlerin evlilik uyumu ile kişilik özellikleri ve romantik ilişkilerindeki sosyal ilişkinin incelenmesi*. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Özkan Ö. (2013). *İnternet kullanımıyla ilgili değişkenlerin cinsiyet, kişilik özellikleri, yaşam doyumu ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara:
- Plagnol A.C. ve Easterline R. (2008). Aspirations, attainments, and satisfaction: life cycle differences between american women and men *Journal of Happiness Studies*, 9(4), 601-619
- Robbins S. P. ve Judge T. A. (2013). *Örgütsel davranış*. (Çev: İ. Erdem). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık
- Schimmack, U., Diener, E. ve Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources, *Journal of Personality*, 70(3), 345-384.
- Sinanoglu B. (2016). *Lise son sınıf öğrencilerinin depresyon, anksiyete belirtileri ve olumsuz otomatik düşüncelerinin taranması*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri*, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir: Yayınlanmamış Doktora Tezi
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143
- Tümkaya S., Çelik M. ve Aybek B. (2010). *Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi*, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20(2), 77-94

Yetim, U. (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(3), 297-317. <https://doi.org/10.1023/A:1021911504113>

Kaynakça Bilgisi / Citation Information

Yalçın, A. F. ve Karaman, B. (2020). Yetişkinlerde sıfatlara dayalı kişilik özellikleri, otomatik düşünceler ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(Eğitim ve Toplum Özel Sayısı), 5792-5817. DOI: 10.26466/opus.681101