

Biriktirilen güzel anıların mutluluk üzerine etkisi: Sağlık meslek yüksek okulu öğrencileri üzerine bir araştırma

The effect of accumulated good memories on happiness: A study on health vocational school students

Kamile Öner

Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü, Evde Hasta Bakımı Programı, Çankırı, kamileoner@karatekin.edu.tr, 0000-0002-8595-1432

ÖZ

Amaç: Bu araştırma bir grup üniversite öğrencisinin biriktirdikleri güzel anıların cinsiyet, yaş ve mutluluk üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. **Yöntem:** Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden yarı deneysel 'kontrol grupsuz ön test-son test' modelinin kullanıldığı bir araştırmadır. Araştırmanın örneklemini Evde Hasta Bakım Programına kayıtlı ikinci sınıf (n=40) öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu ve Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ile toplanmıştır. Araştırmaya katılan ön test (n=13) ve son test (n=13) öğrencilerinden 10 hafta boyunca güzel ve mutlu hissettikleri an ve olayları bir kâğıda yazıp şeffaf kese kağıdında biriktirmeleri istenmiştir. **Bulgular:** Öğrencilerin ön test Oxford Mutluluk Ölçeği puan ortalamaları 18,69 bulunmuşken son test Oxford Mutluluk Ölçeği puan ortalamaları 25,15 bulunmuştur. Öğrencilerin son test Oxford Mutluluk Ölçeğinin tüm maddelerinin puan ortalamalarında artış saptanmıştır. Öğrencilerin yaş değişkeni ile son test mutluluk puan ortalamalarında anlamlı bir fark saptanmışken ($p < 0.05$), cinsiyet değişkeni ile ön test ve son test mutluluk puan ortalamalarında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). Ayrıca son test puan ortalamalarına göre 'hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum' ($p < 0.003$), 'hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum' ($p < 0.049$) ve 'çevremdeki güzelliklerin farkına varırım' ($p < 0.044$) ölçek maddelerinin puan ortalamalarında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). **Sonuç:** Anıların bireylerin kendilerini mutlu hissetmelerini sağlayan bir faktör olduğu, güzel anıları hatırlamanın bireylerin mutluluklarına katkı sağlayarak olumlu yönden farkındalık kazandırdığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler:
Mutluluk, Sağlık Hizmeti
Araştırmaları, Pozitif Duygu.

Key Words:
Happiness, Health Services
Research, Positive Emotion.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:
Çankırı Karatekin Üniversitesi,
Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü,
Evde Hasta Bakımı Programı,
Çankırı, kamileoner@karatekin.edu.
tr, 0000-0002-8595-1432

DOI:
10.52880/sagakaderg.1254571

Gönderme Tarihi/Received Date:
21.02.2023

Kabul Tarihi/Accepted Date:
16.05.2023

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
01.09.2023

ABSTRACT

Abstract

Objective: This research was conducted to determine the effect of a group of university students' good memories on gender, age and happiness. **Materials and Methods:** This research is a research in which the quasi-experimental 'pre-test-post-test' model, which is one of the quantitative research methods, is used. The sample of the study consisted of second-year (n=40) students enrolled in the Home Patient Care Program. The data of the research were collected with the Personal Information Form and the Oxford Happiness Scale-Short Form. The pre-test (n=13) and post-test (n=13) students who participated in the research were asked to write down the moments and events that they felt good and happy for 10 weeks on a piece of paper and save them in a transparent paper bag. **Results:** While the pre-test Oxford Happiness Scale mean score of the students was 18.69, the post-test Oxford Happiness Scale mean score was 25.15. There was an increase in the average scores of all items of the post-test Oxford Happiness Scale. While a significant difference was found between the age variable and the posttest happiness mean scores of the students ($p < 0.05$), there was no significant difference between the gender variable and the pretest and posttest happiness mean scores ($p > 0.05$). In addition, according to the post-test mean scores, 'I feel that life is very rewarding' ($p < 0.003$), 'I am quite satisfied with everything in my life' ($p < 0.049$) and 'I notice the beauty around me' ($p < 0.044$) were determined that there was a significant difference in the mean scores of the scale items ($p < 0.05$). **Conclusion:** Memories be a factor that makes individuals feel happy and it is thought that remembering good memories contributes to the happiness of individuals and raises awareness in a positive way.

GİRİŞ

Halk arasında çoğunlukla “mutluluk” olarak adlandırılan şey aslında insanlık tarihi boyunca yoğun ilgi görmüştür (Diener ve ark., 2009). Mutluluk her bireyin sahip olmak istediği bir durumdur ve bu durum cinsiyet ve yaş gibi sosyodemografik değişkenlerinden etkilenebilmektedir (Çelebi ve Çelebi, 2020; Akın ve Şentürk, 2012; Devci ve ark. 2021). Günümüze kadar yaşamış pek çok bilim adamı mutluluğu farklı terimlerle anlatsalar da modern çağda mutluluk, kişinin iç dünyasına, sosyal ilişkilerinin kalitesine, yaşadığı topluma ve temel ihtiyaçlarını karşılama yeteneğine bağlıdır. Sıradan bireylerin mutluluk anlayışında ise aşk, aradığı insanı bulmak ya da sonsuza kadar sevdikleri kişilerle mutlu olmak, anlık tatlar ya da daha küçük şeylerden haz alma durumları vardır. Mutluluk, erdemli olmakla, bilmekle ve bilinçli olmakla, sevmek ve sevilmeyle, iletişimle, empati kurabilmekle, tüm canlılara saygı duyabilmekle ve yardımseverlikle ifade edilebilmektedir (Keleş, 2020; Yılmaz, 2019). Yukarıda yazılanlardan anlaşıldığı üzere, mutluluk bireysel değildir (Yılmaz, 2019).

Bireysellik, günümüzde yaşayan bireylerle örtüşen bir kavramdır. Günümüz insanı yoğun bir yüke sahiptir. Gün içerisindeki meydana gelen ani değişiklik ya da organizmada meydana gelebilecek herhangi bir değişiklik sıkıntı ya da problemlere yol açabilmektedir. Ayrıca günümüzde çok fazla olumsuzluk mevcuttur. Radyo, televizyon, film, gazete, dergi ve okunan haberler de bu duruma katkıda bulunmaktadır. Olumsuzluk arttıkça yaşamımızdaki karışıklıkta artmaktadır. Oysaki yaşamak, değişen şartlara uyum sağlamayı gerektirir (Rowshan, 2020; Baltaş ve Baltaş, 2020; Hay, 2018). Problemlerimiz ne olursa olsun, yaşadığımız her şey iç dünyamızın dışı yansımasıdır. Ruh sağlığımız, giderek artan bir şekilde yalnızca hastalığın yokluğu ile değil, aynı zamanda öznel iyi oluşun varlığıyla da tanımlanmaktadır. Ruhsal sıkıntılarının olumsuz etkilerini nasıl azaltılacağını öğrenmek, daha sağlıklı, güçlü ve çalışkan bir birey olmak için gereklidir (Hay, 2019; Sadler ve ark., 2011, Matthieu ve Ivanoff, 2006). Bu nedenle geçmişimizden mutlu anıların hatırlanması, hayatımızdaki problemlerle mücadele etmek için önemli bir araç olabilir (Sperr ve Delgado, 2014).

Güzel ve mutlu anılarımızı hatırlarken hissettiğimiz olumlu duygulardan faydalanabiliriz. Olumlu anılar, bireyin yaşam kalitesinin artmasında katkıda bulunmaktadır. Bu bireyin yaşamında oldukça önemlidir. Olumlu duyguları artırarak veya sürdürerek, bireyin kendi içinde daha değerli olması sağlanabilir (Sperr ve Delgado, 2014; Carl ve ark. 2013; Sperr ve Delgado, 2017). Anıları hatırlama, bireylerde olumlu duygular uyandırmakta ve refahlarını artırmaktadır. Ayrıca olumlu duygular, bireyin hayatındaki ruhsal

sıkıntılarıyla başa çıkabilmesi açısından gerekli olabilir. Bireyin daha iyi karar vermesini sağlayarak refahını teşvik edebilir (Sperr ve Delgado, 2017; Folkman ve Moskowitz, 2000; Tugade ve Fradrickson, 2004). Sperr ve Delgado (2014) çalışmalarında, anılarımızdaki olumlu deneyimleri hatırlamanın bireylerde olumlu duyguları artırdığını ve beyinde bulunan ödül merkezi ile ilgili bilişsel süreçleri devreye soktuğunu saptamışlardır. Ayrıca hatırlama yoluyla ruhsal sıkıntılar karşısında olumlu duyguların koruyucu ve onarıcı işlevini vurgulamışlardır. Kısacası güzel, mutlu ve olumlu anıları hatırlamak bireyler için çok değerlidir. Lyubomirsky ve arkadaşları (2005) çok sayıda araştırmanın mutlu olan bireylerin evlilik, arkadaşlık, ekonomik, çalışma performansı ve sağlıkları dahil birçok alanda başarı gösterdiklerini vurgulamışlardır.

Anılar, bireylerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan mekanizmalardır. Bu araştırma, bir grup üniversite öğrencisinin biriktirdikleri güzel anı notlarının mutlulukları üzerine etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Anıları hatırlamanın önemli olduğu belirlenmiş olup çalışmanın gerekliliği saptanmıştır.

ARAŞTIRMA SORULARI

- Biriktirilen güzel anı notlarının cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre arasında fark var mıdır?
- Biriktirilen güzel anı notları ile öğrencilerin mutluluk düzeyleri arasında fark var mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Araştırma, nicel araştırma yarı deneysel yöntemlerinden ‘kontrol grupsuz ön test-son test’ modelinin kullanıldığı bir araştırmadır (Büyüköztürk ve ark. 2012).

Veri Toplama Araçları ve Uygulama

Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu ve Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ile toplanmıştır. Araştırmanın evrenini Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu 2020-2021 döneminde Evde Hasta Bakım (EHB) Programına kayıtlı ikinci sınıf öğrencileri (n=89) oluşturmaktadır. EHB ikinci sınıf öğrencilerinden 49 öğrenci araştırmaya katılmak istemedikleri için çalışmaya dahil edilmemiştir. Araştırmanın evrenini gönüllü 40 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırmanın uygulamasının birinci aşamasında, 40 öğrenci Kişisel Bilgi Formu ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu’nu doldurmuştur. EHB programı 2. sınıf öğrencilerinden (n=40) 10 hafta boyunca güzel ve mutlu hissettiği an ve olayları kâğıda yazıp şeffaf bir kese kâğıdında biriktirmeleri istenmiştir. Araştırmanın

ikinci aşamasında ise (10 hafta sonra) öğrencilerle grup toplantısı yapılarak, kese kağıtlarında biriktirdikleri güzel anılarını okumaları istenmiştir. Öğrenciler biriktirdikleri anılarını okuduktan sonra Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu tekrar öğrencilere (n=13) uygulanmıştır. Daha sonra öğrencilerle birlikte güzel olarak adlandırdıkları anılar hakkında bir sohbet gerçekleştirilmiştir. Geriye kalan 27 öğrenci güzel anılarını biriktirmemeleri, şehir dışında olmaları gibi benzer nedenlerle araştırmanın ikinci aşamasına katılmamışlardır. Araştırmanın son test aşamasına sadece 13 öğrenci katıldığı çalışmanın karşılaştırılması ön test (n=13) son test (n=13) şeklinde gerçekleştirilmiştir. Literatürde en az 11 öğrenci ile 10 hafta boyunca uygulanan araştırmalara rastlanılmıştır (Alanoğlu, 2020; Üstün, 2019)

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ve cinsiyet özellikleri ile ilgili bilgi toplamak için hazırlanmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu (OMÖ-K)

Mutluluk düzeyini belirlemek için Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş tek boyutlu bir ölçektir. Akıncı-Çötök ve Doğan (2011) tarafından ölçeği Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek tek boyutludur. Ölçekte 7 maddeden oluşmakta olup 5'li likert şeklindedir. Ölçeğin 1. ve 7. soruları ters kodlanmaktadır. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .74 ve güvenilirlik kat sayısı .85 olarak belirtilmiştir. Ölçekten 7-35 arasında puan alınmakta olup alınan puan ne kadar yüksekse kişinin mutluluk düzeyinin de o kadar yüksek olduğu belirlenmektedir (Akıncı-Çötök ve Doğan, 2011). Bu çalışmada Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.708 olarak bulunmuştur.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 2021-2022 öğretim yılı eğitim ve öğretim döneminde Çankırı Karatekin Üniversitesi Evde Hasta Bakım Programı bölümü öğrencileriyle yürütülmüştür. Araştırmanın diğer sınırlılıkları arasında öğrencilerin güzel anılarını 10 hafta boyunca not etmeleri, iletişim ve iş birliğine açık olmaları, kullanılan ölçüm araçlarının geçerlilik boyutları ve seçilen istatistiksel teknikler araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

İstatistiksel Analiz

Araştırmanın verileri SPSS 22 programıyla analiz edilmiştir. Araştırma da ortalama, standart sapma, yüzde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) teknikleri kullanılmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın uygunluğu XXXXXXXXXXXX Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından incelenmiş kurulun 09-11-2021 tarih ve 23 nolu kararlar etik kurul izni alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, bir grup üniversite öğrencisinin biriktirdikleri güzel anıların mutlulukları üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan araştırmadan elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmaya başlangıç aşamasında katılan öğrencilerin %57,5'i erkek ve %57,5'i 18 yaşındadır. Ön test-son test aşamasında ise öğrencilerin %76,9'u kadın ve %46,2'si 18-19 yaş aralığındadır.

Tablo 1: Öğrencilerin OMÖ-K Maddelerinin Puan Ortalamaları (n=40)

Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K) Ölçek Maddeleri	\bar{X}	SS
Kendimden hoşnut değilim	1,90	1,081
Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum	2,75	1,214
Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum	2,80	1,181
Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım	3,73	0,716
Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim	3,10	0,841
Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde hissedirim.	2,95	1,218
Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	2,85	1,369
TOPLAM	22,48	7,62

Tablo 1 incelendiğinde, öğrencilerin (n=40) OMÖ-K puan ortalamaları 22.48+7.62 bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin ön test (n=13) OMÖ-K puan ortalaması 18,69, son test (n=13) OMÖ-K puan ortalamaları 25.15 bulunmuştur.

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin OMÖ-K puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı tek varyanslı ANOVA ile incelenmiştir. Öğrencilerin 'hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum', 'hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum' ve 'çevremdeki güzelliklerin farkına varırım' maddeleri ile son test OMÖ-K puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmışken (p<0.05), diğer ölçek maddeleri ile son test OMÖ-K puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>0.05).

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre OMÖ-K puan ortalamalarının

Tablo 2: Öğrencilerin ölçek maddelerine göre Ön Test-Son Test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (n=13)

Ölçek Maddeleri	Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K)					
	Ön test			Son test		
	X	F	p	X	F	p
Kendimden hoşnut değilim	1.92	0.008	0.931	4.62	0.820	0.385
Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum	2.46	0.763	0.543	3.46	9.842	0.003
Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum	2.08	1.304	0.346	3.00	3.875	0.049
Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım	3.69	0.963	0.451	3.46	4.060	0.044
Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim	2.92	0.254	0.857	3.46	3,593	0.059
Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde hissedim.	2.62	1.125	0.409	3.23	1.816	0.219
Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	3.00	2,809	0.100	3.92	2.305	0.145

Tablo 3: Öğrencilerin Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Ön Test ve Son Test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Özellikler	X±SS	Ön test		Son test	
		F	p	F	p
Yaş					
18	3,88±0.6021	0,925	0,428	1,413	0,288
19	3.14±.				
20	3.38±0.5690				
Cinsiyet					
Kadın	3.37±0.4426	2,230	,163	10,362	0,008
Erkek	4,33±0.5017				

karşılaştırmasına bakıldığında; öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile son test mutluluk puan ortalamalarında anlamlı bir fark saptanmışken ($p<0.05$), yaş değişkeni ile ön test ve son test mutluluk puan ortalamalarında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

TARTIŞMA

Bu bölümde, bir grup üniversite öğrencisinin biriktirdikleri güzel anların mutlulukları üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan araştırmadan elde edilen bulguların tartışması yer almaktadır.

Öğrencilerin mutluluk ölçeği ön test 18,69 ve son test 25,15 puan ortalamalarında artış olduğu görülerek olumlu yönden farkındalık sağlandığı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, bu araştırma da güzel anların mutluluk üzerinde pozitif yönde bir etkisi olduğu bulgusuyla benzer özellik gösteren çalışmaya rastlanıldığı görülmektedir (Lyubomirsky ve ark., 2005). Literatürdeki diğer benzer ilişkili araştırmalar incelendiğinde, olumlu anıları hatırlamanın bireyin yaşam kalitesine katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. Olumlu duygular, bireyin kendi değerlilik inancını ve refahını artırmaktadır. Aslında bireyler, güzel anları

hatırlarken hissettiği olumlu duygudan faydalanabilir. Çünkü olumlu duygular, bireyin hayatındaki ruhsal sıkıntılılarıyla başa çıkabilmesine yardımcı olup bireylerin daha iyi karar vermesini sağlayarak refahını teşvik etmektedir (Sperr ve Delgado, 2014; Sperr ve Delgado, 2017; Folkman ve Moskowitz, 2000; Carl ve ark., 2013; Tugade ve Fradrickson, 2004). Buna göre öğrencilerin mutluluk düzeylerinin güzel anlarını hatırlamakla arttığı ve biyopsikososyal açıdan bireylere fayda sağlayabileceği söylenebilir. Ayrıca 'çevremdeki güzelliklerin farkına varırım' maddesinin son test puan ortalamasında tespit edilen azalışın COVID-19 pandemisinin bireylerin sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilemesi olduğu öngörülmüştür. Pandemi nedeniyle bir anda öğrenciler evde kalarak uzaktan derslerin yapılması zorunlu hale geldiğinden sosyal ilişkilerini sınırlandırmak zorunda kalmışlardır. COVID-19 salgını, öğrenciler için birçok belirsizliği ve olumsuzluğu beraberinde getirerek ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilemiştir (McGinty ve ark., 2020; Büyükçolpan ve Özdemir, 2022). Gün içerisinde olumlu duyguları deneyimlemek ve bunları hatırlamak canlı, enerjik ve mutlu hissetmek için önemlidir. Bu duygular, sağlıklı ve uzun yaşam dahil olmak üzere birçok faydalı sonuçla ilişkilidir (Silton ve ark., 2020).

Genel olarak pandemi sürecinde, insanların evlerinde kalmak zorunda olması, sosyal ilişkilerini kısıtlaması ve ekonomik krizler yaşamaları gibi birçok etken insanların mutluluğunu azaltmıştır.

SONUÇ

Sonuç olarak, bu araştırma da güzel anıların mutluluk üzerinde pozitif yönde bir etkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca mutluluk anıları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farka rastlanılırken yaş değişkeni ile anlamlı bir farka rastlanılmamıştır. Güzel anıları yaşamak kadar hatırlamakta önemlidir. İnsanların çoğu, geçmişte yaşadıkları güzel anıları düşündüklerinde mutlu olurlar. Bireylerin geçmişteki olumlu deneyimlerini hatırlamalarının mutluluğu artırıcı bir etkisi olabilir. Güzel anılar mutluluğu artırarak olumlu duyguların artmasını sağlayabilir. Literatüre bakıldığında bu konuda çalışmalar oldukça kısıtlı olup araştırmamızın literatüre bu konuda katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bireylerin güzel anılarına farkındalık sağlanarak mutluluğu teşvik etmek için stratejiler oluşturulmalıdır. Bu konuda daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

- Akın, H. B., Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi, *Öneri Dergisi*, 10 (37), 183-193
- Alanoğlu, Ş. Düzenli Rekreeyonel Aktivitelerin Yetişkin Kadınların Stres, Mutluluk ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Baltaş, Z., & Baltaş, A. (2020). Stres ve Başa çıkma Yolları (37. Basım). Remzi Kitabevi A.Ş.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Carl, J.R., Soskin, D.P., Kerns, C., & Barlow D.H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review. *Clin. Psychol. Rev.*, 33, 343-360.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Yazıcı Çelebi, G., Çelebi, B. (2020). Bireylerin mutluluk düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(1), 179-189.
- Esentaş Deveci, M., Yavaş Tez, Ö., Güzel Gürbüz, P. (2021). Çocuk Sporcuların Rekreeyonel Egzersize Katılım Motivasyonu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 402-411.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In E. Diener (Ed.), *Assessing well being: The collected works of Ed Diener*, 67-100.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *Am Psychol.*, 55(6), 647-54.
- Hay, L. L. (2018). *Düşüncenin İyileştirici Gücü* (Çeviri: Toksöz, B.). Ekosan Matbaacılık.
- Hay, L. (2019). *Düşünce Gücüyle Tedavi* (Çeviri: Gün N.). Altın Kitaplar Yayınevi.
- Keleş, Ş. (2020). Mutluluk üzerine ampirik bir analiz. *Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(20), 156-174.

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychol Bull.*, 131(6), 803-55.
- Matthieu, M. M., Ivanoff, A. (2006). Using stress, appraisal, and coping theories in clinical practice: Assessments of coping strategies after disasters. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 6(4), 337.
- McGinty, E. E., Presskreischer, R., Han, H., & Barry, C. L. (2020). Psychological Distress and Loneliness Reported by US Adults in 2018 and April 2020. *JAMA*, 324(1), 93-94.
- Rowshan, A. (2020). Stres yönetimi Hayatınızın Sorumluluğunu Almak için Stresi Nasıl Yönetebilirsiniz (Çeviri: Cüceloğlu Ş.). Agora Kitaplığı.
- Sadler, M. E., Miller, C. J., Christensen, K., & McGue, M. (2011). Subjective wellbeing and longevity: A co-twin control study. *Twin Research Human Genetics*, 14(3), 249-56.
- Silton, R. L., Kahrilas, I. J., Skymba, H. V., Smith, J., Bryant, F. B., & Heller, W. (2020). Regulating positive emotions: Implications for promoting well-being in individuals with depression. *Emotion*, 20(1), 93-97.
- Speer, M. E., & Delgado, M. R. (2017). Reminiscing about positive memories buffers acute stress responses. *Nature Human Behaviour*, 1(5), 0093.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-33.
- Üstün, E. (2019). Flüt eğitiminde günlük çalışma yapmanın öğrenciler üzerinde bilinçli farkındalık ve stres kontrolü açısından etkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(2), 591-601.
- Yılmaz, S. (2019). Mutluluk ve iyi yaşam. *Academia.edu*, 1-13. https://www.academia.edu/39528278/Mutluluk_ve_iyi_ya%C5%9Fam_