



Psikolojik Danışmanların Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Bağımlılık Durumları Arasındaki İlişkiler*

Hatice ARSLAN *

Öz

Okullarda psikolojik danışmanlar, öğrenci ve velilere bağımlılık eğitimleri veren, öğrencilerin bağımlılık deneyimlerini ilk paylaştıkları kişiler arasındadır. Bireylerin olumsuz yaşantılardan sonra, kendini toparlama ve hızlı bir şekilde normal hayatlarına dönme güçleri, psikolojik sağlık kavramıyla açıklanmaktadır. Bireyin bedensel ve psikolojik sağlığını korumada önemli olan mutluluk kavramı ise, bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve duygularının miktarca üstünlüğüdür ve bir kişinin hayatındaki en genel amaçlarındandır.

Bu çalışmada, çeşitli eğitim kurumlarında çalışan psikolojik danışmanların tütün, alkol, madde ve internet kullanım eğilimleri ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, araştırmada asıl amaca ek olarak psikolojik danışmanların cinsiyet, yaş, mesleki deneyim ve medeni durumlarına bağlı olarak tütün, alkol, madde ve internet kullanım eğilimlerinin incelenmesi de kapsam dâhilinde tutulmuştur.

Araştırmanın örneklemini, Türkiye'nin çeşitli illerinde görev yapan 192'si kadın (%73.0), 71'i erkek (%27.0) olmak üzere toplam 263 psikolojik danışman oluşturmuştur. Araştırmada kişisel bilgi formu, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunu içeren veriler online olarak elde edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, cinsiyet açısından tütün, alkol, madde kullanımları ve internet kullanım süresi açısından herhangi bir farklılık gözlenmezken, yaş değişkeni açısından bağımlılık eğilimlerinde farklılık olduğu, medeni durum değişkeninde bekâr psikolojik danışmanların internette daha uzun süre geçirdikleri, 0-5 yıl arasında çalışma süresi olan psikolojik danışmanların tüm bağımlılık eğilimi türlerinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Mutluluk düzeyi yüksek olanların, alkol kullanma durumları düşük olanlara göre farklılaşmaktadır. İnternet kullanım süresi ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri açısından farklılık görülmüştür, ayrıca psikolojik sağlık ve mutluluk değişkenleri arasında orta düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Mutluluk, psikolojik sağlık, psikolojik danışman, bağımlılık

The Relationship Between Happiness, Resilience and Addiction Conditions of Psychological Consultants*

Abstract

Psychological counselors in schools are among the first to share addictive experiences of students and parents who provide addiction training to students and parents. After negative experiences, individuals' ability to recover

* Bu çalışma 12. Ulusal Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

* Çukurova Üniversitesi, Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü, Bağımlılık Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi Adana/Türkiye, haticeaslanarslan@gmail.com (ORCID ID 0000-0002-9890-1282)

and return to their normal lives quickly is explained by the concept of psychological solidarity. The concept of happiness, which is important in protecting the physical and psychological health of the individual, is the superiority of the positive thoughts and feelings about the individual's life and is one of the most general aims of a person's life.

The aim of this study is to investigate the relationship between psychological, substance and internet usage trends and psychological stability and happiness levels of psychological counselors working in various educational institutions. In addition, in addition to the main purpose of the study, the examination of the tendencies of tobacco, alcohol, substance and internet use depending on the gender, age, professional experience and marital status of the psychological counselors were also covered.

The sample of the study, 192 women who serve in various provinces of Turkey (73.0%), 71 men (27.0%) participated, including a total of 263 counselors. Data in the study were obtained online from the personal information form, The Brief Resilience Scale and Oxford Happiness Scale Short Form. According to the findings of the study, there were no differences in terms of gender, tobacco, alcohol, substance use and duration of internet use, but there was a difference in dependence tendencies in terms of age variable. There were significant differences in all types of addiction tendencies of psychological counselors. Those with high levels of happiness differ according to those with low alcohol use. There was a significant difference between the duration of internet use and psychological resilience and happiness levels, and there was a moderate correlation between psychological durability and happiness variables.

Keywords: *Happiness, Resilience, Psychological Counselor, Addiction*

Geliş Tarihi: 24.12.2018

Kabul Tarihi: 07.01.2019

GİRİŞ

1.1. Problem

Bireyin bedensel ve psikolojik sağlığını korumada önemli olan mutluluk duygusu, bir kişinin hayatındaki en genel amaçlarından (Begum, Jabeen ve Awan, 2014). Mutluluk ya da öznel iyi olma, bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve duygularının miktarca üstünlüğüdür başka bir deyişle bireylerin yaşamlarından aldıkları doyum ve olumlu duyguların toplamıdır (Myers ve Diener, 1995). Alan yazında mutluluk öznel iyi olma kavramı ile birbirinin yerine geçerek kullanıldığı görülmektedir. Öznel iyi olma, kişilerin hayatlarını nasıl ve neden pozitif yollardan değerlendirdikleri ile ilgilendir ve bireylerin öznel olarak hayatlarını değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkan iyilik düzeyini gösteren şemsiye bir kavram niteliğindedir (Diener ve Ryan, 2009). Mutluluk, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyum ve olumlu duyguların toplamıdır. Kavram bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir. Yaşam doyumu, aile doyumu, depresyon ve sıkıntının yokluğu, olumlu duygulanım ve duygu durumları gibi çok sayıda değişkeni kapsamaktadır (Yetim, 2001). Birçok filozof mutluluğun tanımını yapmaya çalışmıştır; ancak her araştırmacının üzerinde uzlaştığı tek ve değişmez bir tanım bulunmamaktadır. Öznel iyi olma ya da mutluluk tanımları yazında genelde üstü kapalı olarak yapılır ve kullanılan ölçekler tarafından işaret edilmektedir.

Mutluluk teriminin, üç etmeden oluştuğu vurgulanmaktadır (Diener, 1984):

- 1) Mutluluk, öznel; iyi olduğunu söyleyen kimsenin yaşadığı o kişiye ait bir deneyimdir.
- 2) Mutluluk, depresyon, çaresizlik vb. olumsuz niteliklere odaklanmadan olumlu nitelikleri içermektedir.

3) Mutluluk ölçümleri, tipik olarak bir kişinin hayatının bütün yönleriyle genel bir değerlendirme içermektedir. Ölçümler birkaç haftadan kişinin bütün yaşantısına kadar olan zamanı içerebilir (Diener, 1984).

Öznel iyi olma yazınında mutlu kişinin genel görüntüsünü çoğu demografik değişkenlere bağlı olmak üzere ilk defa Wilson belirtmiştir. Wilson (1967)'a göre mutlu kişi “genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi ücret alan, dışa dönük, iyimser, kaygısız, dindar, evli, iş erdemi yüksek, makul isteklere sahip, her iki cinsiyetten ve zeki kişidir” (Akt. Diener ve ark. 1999).

Mutluluk düzeyleri yüksek olan kişilerin hayatı değerlendirmeleri, yorumlamaları ve durumlara tepkileri mutluluk düzeyleri daha düşük olan kişilere göre daha olumlu olduğu görülmektedir (Lyubomirsky, 2001).

Sapmaz ve Doğan (2012), mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcı olarak iyimserlik adlı çalışmalarında, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyum üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Katılımcıların 206 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bu çalışmada, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu ile olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Sapmaz ve Doğan, 2012). Gülcan ve Bal (2014) genç yetişkinlerde iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin saptanması için 394 üniversite öğrencisiyle çalışma yürütmüşlerdir. İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerinde olumlu yönde etkisi olduğunu belirtmişlerdir (Gülcan ve Bal, 2014). Asıcı ve İkiz (2015) çalışmalarında bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın katılımcıları 278 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Ölçme aracı olarak Bilişsel Esneklik Envanteri ve Oxford Mutluluk Envanteri kullanılmıştır. Bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir (Asıcı ve İkiz, 2015).

Psikolojik sağlık kavramı, mutluluk kavramı gibi, pozitif psikoloji kavramlarından birisi olarak son yıllarda karşımıza çıkan araştırma konularından birisidir. Bireylerin olumsuz yaşantılardan sonra, kendini toparlama ve hızlı bir şekilde normal hayatlarına dönme güçleri, psikolojik sağlık kavramıyla açıklanmaktadır (Stewart, Reid ve Mangham, 1997). Psikolojik sağlık kavramı; Latince “resiliens” kökünden türemiştir ve bir maddenin elastik olması ve orijinaline kolayca dönebilmesini ifade etmektedir (Greene, 2002). Oxford İngilizce-Türkçe Sözlüğe göre psikolojik sağlık kavramı “zorluklardan çabuk iyileşebilme kapasitesi, esneklik” olarak tanımlanmıştır.

Masten, Best ve Garmezy, (1990, Akt. Masten, 1994) psikolojik sağlamlığın literatürde üç temel olguyu tanımlamak için kullanıldığına işaret etmektedirler:

- 1) Psikolojik sağlık kavramı, mevcut güçlükleri aşarak umulandan daha iyi gelişim gösteren yüksek risk altındaki kişileri belirtmektedir.
- 2) Psikolojik sağlık kavramı, stresli yaşam olayları ile karşılaşan bireyin kısa bir zaman içinde uyum gösterebilme yeteneğini göstermektedir.
- 3) Psikolojik sağlık kavramı, zorlu yaşam olaylarından dolayı yaşanan psikolojik travmanın olası etkilerinden kurtulma ve iyileşmeyi vurgulamaktadır.

Psikolojik sağlık kavramının bir kısmında, sağlıklı uyumla ilgili farklı kriterlere rastlanmaktadır. Mutluluk ve yaşam doyumunu gibi olumlu duygu, düşünce ve davranışlar, sosyal ve akademik başarının olması ya da bireyin yaşamında uyumsuzluk, duygusal stres gibi riskli ve suça yönelik davranışlar uyumla ilgili bu kriterlere örnek olarak gösterilebilir. (Masten ve Reed, 2002).

Benard'a (1995) göre psikolojik sağlık kavramı ile ilgili yapılan çalışmalarda bireyin gelişimi ile ilgili olarak daha önce ortaya koyulan teorileri doğrular niteliktedir. Yazar her bireyin doğuştan psikolojik olarak sağlam olduğunu ve bu sayede sorun çözme becerileri, eleştirel düşünce tarzı, özerklik ve sosyal yetkinlik kazandığını savunmaktadır (Akt. Toprak, 2014).

Sills ve diğeri (2006), üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, kişilik özellikleri, sorunların üstesinden gelme biçimleri ve psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkileri üzerine çalışmışlardır. Psikolojik sağlamlık kişilik boyutlarından merhamet ve dışa dönüklük ile olumlu yönde; nevrozizm ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlamlığı kişilik boyutlarından daha önemli derecede yordadığı görülmektedir. Çalışma sonucunda; görev odaklı başa çıkma psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkiliyken, duygu odaklı başa çıkma negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Akt. Sarıkaya, 2015).

Kararım ve Çetinkaya (2011) psikolojik sağlamlık değişkeninin benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile ilişkisini inceleyen çalışmada benlik saygısı ve denetim odağının bilişsel etkenler olarak duygular üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Hem olumlu, hem de olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna varılmıştır (2011).

Eğitim bireylerin, fiziksel, duygusal ve toplumsal açıdan yeteneklerini hem kendileri hem de toplum için geliştirilmeleri sürecidir. Çağdaş eğitim anlayışı içerisinde örgütlü eğitim kurumlarında öğretim ve yönetim hizmetlerinin yanında öğrencilerin tüm yönleriyle gelişmelerini sağlamaya yönelik olarak öğrenci kişilik hizmetleri sunulmaktadır. Öğrenci kişilik hizmetleri aracılığı ile bireyler öğrenmeyi ve yaşamayı öğrenirler; ayrıca kendi kimliklerini yapılandırır. Öğrenci kişilik hizmetleri görevinin büyük bir kısmını, eğitim kurumlarında okul psikolojik danışmanları gerçekleştirmektedir.

Psikolojik danışmanlık, stresli ve tükenmişliğe açık meslek gruplarından birisidir. Psikolojik danışmanlar, danışanları ve öğrencileri için dünyayı daha güvenli bir yer olarak gösterebilmek için tüm bilişsel süreçlerini yoğun bir şekilde kullanmaktadırlar. Bu durum, özellikle okul ortamlarında, okuldaki diğer aktivitelerle beraber üst üste olduğunda yorucu bir süreç haline dönüşebilmektedir. Okullarda psikolojik danışmanlar ayrıca, birçok olumsuz yaşantıyla da karşılaşabilmektedir. Bireylerin yetiştirilmesinde sorumluluk taşıyan ve branş öğretmenleri arasında yer alan psikolojik danışmanların hem öğrencilerle hem idareci, veli ve diğer öğretmenlerle ilişkilerinden kaynaklanan çatışmalar, stresli durumlar onların üretkenliklerinde, çalışma istek ve azimlerinde, insanlarla olan etkileşimlerinde, öznel iyi oluşları ve meslekten aldıkları doyum üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilmektedir (Aykaç, 2016). Psikolojik danışmanlıkta, danışmanın kendisi merkezi ve profesyonel bir araçtır. Kendisini, danışanlarının yaşadığı umutsuzluk, öfke veya üzüntü gibi olumsuz duygularla korurken, aynı zamanda enerjik bir şekilde, karşıdaki kişinin duygularını anlayarak yönelimine uygun olan psikolojik danışma sürecini de tekrar tekrar yönetmektedir (Skovholt, Goh, Upidi, and Grier 2004).

Türkiye’de rehberlik ve psikolojik danışma alanında yapılan diğer çalışmalar değerlendirildiğinde mutluluk (öznel iyi oluş) ve psikolojik sağlamlık konusunda yapılan çalışmaların çok fazla olmadığı söylenebilir. Dahası, literatür tarandığında psikolojik danışman, psikolog veya sosyal çalışmacı gibi yardım mesleklerini icra eden bireylerde bağımlılık eğilimlerinin çalışılmadığı görülmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında, Çivilidağ (2007), Aysan ve Bozkurt (2004) psikolojik danışmanların yaşam doyumlarını incelemişlerdir. Psikolojik danışman adaylarının pozitif duygularının mutluluk ve entelektüel beceri düzeylerine etkisi (Uz Baş, 2017), psikolojik ve öznel iyi oluş bağlamında mutluluk ve yaratıcılık arasındaki ilişki (Bilgin, 2017), tıp fakültesi öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (Açıkgöz, 2016), üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterliliklerinin incelenmesi (Can, 2018), algılanan psikolojik istismar ve öznel iyi oluş ilişkisinde psikolojik sağlamlık ve sosyal bağlılığın rolü (Bostan, 2018), psikolojik sağlamlığın yordayıcıları (Turgut ve Çapan, 2015) incelenmiştir.

Okullarda çalışan psikolojik danışmanlar, özel yaşantılarının yanı sıra okul ortamında birçok olumsuzlukla karşılaşabilmektedir. Aynı zamanda, psikolojik danışmanlar, öğrenci ve velilere bağımlılık eğitimleri veren, öğrencilerin çoğunlukla bağımlılık deneyimlerini ilk paylaştıkları kişiler olmakla beraber, ortaöğretim kurumlarında sigara, alkol veya diğer bir madde deneyen öğrencilerle

ilgili disiplin işlemi yapılmadan ilk resmi görüşmeyi öğrenciyle yapan kişilerdir. Eğitim ortamında çalışan bir psikolojik danışmanın, sigara, alkol, madde veya internet kullanımı ile ilgili kişisel alışkanlığı veya algısı kimi zaman, okullarda çalıştıkları konulara farklı bir şekilde yansıtılabilmektedir. Dahası, eğitim binasının hemen dışında sigara içen bir psikolojik danışman öğrencileri tarafından görülebilmekte ve bu durum bağımlılıkla ilgili yaptığı çalışmalarda konu olabilmektedir. Danışan pozisyonundaki öğrencinin, umut, mutluluk, yeniden toparlanma konularında en önemli rol modellerinden birisi okullardaki psikolojik danışmanlardır. Araştırmada, bu perspektifle psikolojik danışman örnekleminde ilk defa, pozitif psikoloji kavramları psikolojik sağlık ve mutluluk ile bağımlılık durumları değişkenler olarak incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, psikolojik danışmanların bağımlılık durumları, mutluluk düzeyleri ve sağlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmada ek olarak psikolojik danışmanların cinsiyet, yaş, mesleki deneyim, medeni durum, çalıştıkları kurum türüne bağlı olarak sigara, alkol ve internet bağımlılık durumlarının incelenmesi de kapsam dâhilinde tutulmuştur.

YÖNTEM

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, farklı illerde ikamet eden eğitim kurumlarında çalışan psikolojik danışmanlar oluşturmaktadır. MEB'in yaptığı açıklamaya göre 2015 yılında 25000 psikolojik danışman MEB'e bağlı okullarda görev yapmaktadır. Araştırma kapsamında, araştırmaya katılmaya istekli olan psikolojik danışmanlar, kolaylıkla bulunabileni (uygunluk) örnekleme (convenience sampling) yöntemi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında 192'si kadın (%73.0) ve 71'i erkek (%27.0) olmak üzere 263 psikolojik danışman üç farklı ölçme aracına online olarak yanıt vermişlerdir.

2.3. Ölçme Araçları

Araştırma amaçları doğrultusunda oluşturulan anket formu üç kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısmı katılımcıların demografik özelliklerine ait 9 soruluk kişisel bilgi formu oluşturmaktadır. İkinci kısımda örneklemin psikolojik sağlık düzeyi ölçümü için Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, üçüncü kısımda ise mutluluk düzeyi ölçümü için olan Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formu kullanılmıştır.

2.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Örneklemdaki psikolojik danışmanlar hakkında sosyodemografik veri toplamak amacıyla 9 sorudan oluşan kısa bir form hazırlanmıştır. Bu kişisel bilgi formunda, cinsiyet, yaş, medeni durum, kıdem, sigara kullanım eğilimi, alkol kullanım eğilimi, madde deneyimi, internette geçirilen süre ve kurum türü soruları yer almaktadır.

2.3.2 Oxford Mutluluk Ölçeği

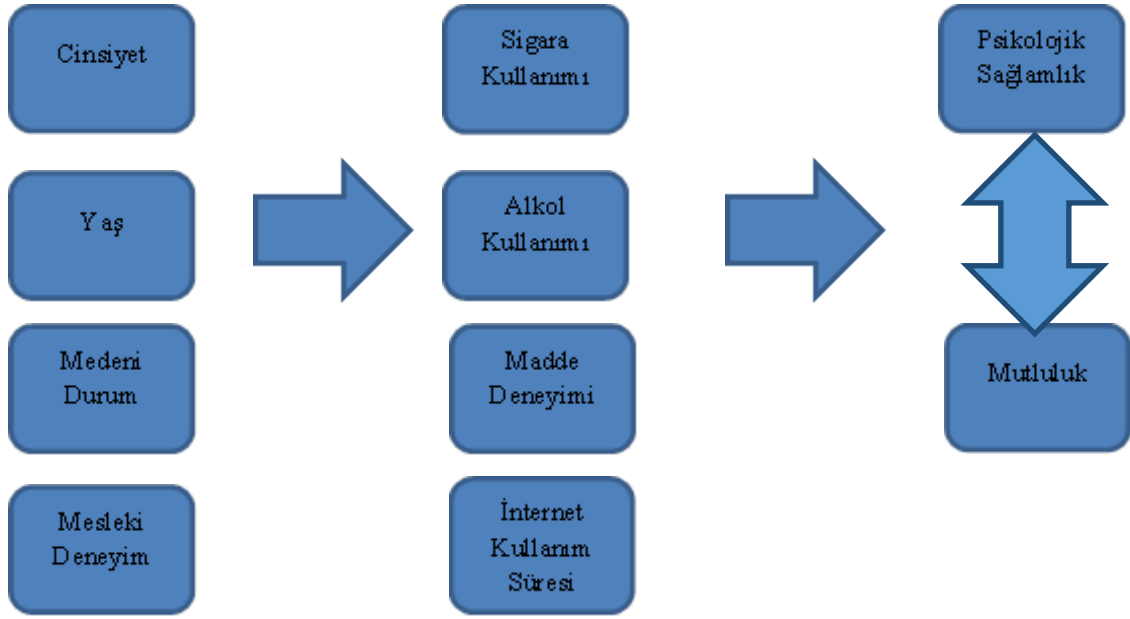
Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, 7 adet 5'li likert tipte soru ile katılımcıların mutluluk düzeylerini ölçmeyi amaçlayan hazır bir ölçektir. Formdaki sorulardan 2 tanesi (1. ve 7. soru) ters yönlü sorudur. Ölçek alt boyutsuz (tek faktör) olarak tasarlanmıştır. Ölçeğe varimax döndürme tekniği ve temel bileşenler yöntemi ile serbest sayıda faktöre izin verilerek uygulanan faktör analizinde ölçeğin tasarımındaki gibi tek boyutlu bir yapıda olduğu görülmüştür.

2.3.3 Psikolojik Sağlık Ölçeği

Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2015) tarafından uyarlanan, Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu 6 adet 5'li likert tipte soru ile katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin ölçmeyi amaçlamaktadır. Formdaki sorulardan 3 tanesi (2., 4. ve 6.sorular) ters yönlü sorudur. Ölçeğin kısa formu alt boyutsuz (tek faktör) olarak tasarlanmıştır. Ölçeğe varimax döndürme tekniği ve temel bileşenler yöntemi ile serbest sayıda faktöre izin verilerek uygulanan ilk faktör analizinde ölçeğin tek boyutlu bir yapıda olduğu görülmüştür.

2.5 Araştırma Modeli

02 Ağustos-05 Ekim 2018 tarihleri arasında, web-tabanlı ve öz-bildirime dayalı yapılan bu çalışma, tarama modelindedir. Gerçekleştirilen araştırma için, araştırma amaçları ve hipotezleri göz önünde bulundurulduğunda araştırma modeli Şekil 1'deki gibi görselleştirilebilir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

* Ok yönü incelenecek ilişkinin yönünü belirtmektedir, çift yönlü ok ilişkinin çift yönlü incelendiğini ifade eder.

2.6 Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında internet üzerinden uygulanan anket formlarından elde edilen veriler önce Microsoft Excel programına aktarılmış, bu programda yapılan sayısal kodlamalardan sonra IBM SPSS 22.0 versiyonuna aktarılıp, çalışmanın bundan sonraki kısımları IBM SPSS 22.0 versiyonu ile tamamlanmıştır. Araştırmaya dâhil edilen örneklemin tanımlayıcı istatistikleri frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri ile verilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin dağılım test istatistikleri Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk testleri ile değerlendirilmiştir. Kategorik değişkenler arasındaki ilişkiler Ki-Kare testi, bir kategorik bir sürekli değişken arasındaki ilişkiler Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H testi, iki sürekli değişken arasındaki ilişkiler ise Spearman parametrik olmayan korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Tüm testler için yeterli anlamlılık düzeyi %5 olarak tanımlanmıştır.

BULGULAR

3.1 Tanımlayıcı Bulgular

Katılımcıların %73.0'ünün (n=192) kadın, %48.3'ünün (n=127) 23-30 yaş aralığında, %55.5'inin (n=146) bekâr, %43.7'sinin (n=115) 0-5 yıl mesleki deneyimli ve %77.9'unun (n=205) devlette çalıştığı belirlendi. Katılımcıların demografik ve iş ile ilgili özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Demografik ve İş ile İlgili Tanımlayıcı Bulgular

Özellik	Kategori	Frekans (n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	192	73.0%
	Erkek	71	27.0%
	Toplam	263	100.0%
Yaş	23-30 yaş	127	48.3%
	31-40 yaş	67	25.5%
	41-50 yaş	62	23.6%
	51 ve üzeri	7	2.7%
	Toplam	263	100.0%
Medeni Durum	Bekâr	146	55.5%
	Evli	117	44.5%
	Toplam	263	100.0%
Mesleki Deneyim	0-5 yıl	115	43.7%
	6-12 yıl	50	19.0%
	13-20 yıl	70	26.6%
	21 yıl ve üzeri	28	10.6%
	Toplam	263	100.0%
Kurum Türü	Devlet	205	77.9%
	Özel	58	22.1%
	Toplam	263	100.0%

Araştırmaya dâhil edilen psikolojik danışmanların %27'si (n=71) sigara kullandığı, %3.4'ünün (n=9), alkol kullandığı, %8.7'sinin (n=23) madde deneyimi olduğu, %41.4'ünün (n=109) internette günlük 1.5 saat 2 saat arası vakit geçirdiği tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Sigara, Alkol, Madde ve İnternet Kullanımı İstatistikleri

Özellik	Kategori	Frekans (n)	Yüzde (%)
Sigara Kullanımı	Evet	71	27.0%
	Hayır	192	73.0%
	Toplam	263	100.0%
Alkol Kullanımı	Evet	9	3.4%
	Bazen	61	23.2%
	Hayır	193	73.4%
	Toplam	263	100.0%
Madde Deneyimi	Evet	23	8.7%
	Hayır	240	91.3%
	Toplam	263	100.0%
İnternette Geçirilen Süre	1 Saat veya daha az	56	21.3%
	1.5-2 saat	109	41.4%
	2.5-3 saat	71	27.0%
	3.5 saat ve üzeri	27	10.3%
	Toplam	263	100.0%

Psikolojik sağlamlık leği puan ortalamasının 3.42±0.68 (minimum 1, maksimum 5), mutluluk leğinin puan ortalamasının ise 3.49±0.58 (minimum 1.43, maksimum 4.71) olduğu belirlendi (Tablo 3). Ölçeklerin normal dağılım test istatistikleri Kolmogorov-Smirnov, Shapiro Wilk testleri ile değerlendirilmiş ve ölçekler puanların normal dağılıma uymadığı saptanmıştır.

Tablo 3. Ölçek Betimsel İstatistikleri

Değişken	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
Psikolojik Sağlamlık	263	1.00	5.00	3.425	0.683
Mutluluk	263	1.43	4.71	3.497	0.584

3.2 Sigara kullanımı, alkol kullanımı, madde deneme ve günlük internet kullanımı ile ilişkili faktörler

Cinsiyete göre sigara kullanımı, alkol kullanımı, madde deneyimi ve günlük internet kullanımı arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlendi ($p>0.05$) (Tablo 4).

Tablo 4. Cinsiyete Göre Farkları Sınayan Ki-Kare Test İstatistikleri

Özellik	Kategori	İstatistik	Cinsiyet		Ki-Kare	p
			Kadın	Erkek		
Sigara Kullanımı	Evet	n	47	24	2.286	0.089
		%	24.5%	33.8%		
	Hayır	n	145	47		
		%	75.5%	66.2%		
Alkol Kullanımı	Evet-Bazen	n	46	24	2.572	0.075
		%	24.0%	33.8%		
	Hayır	n	146	47		
		%	76.0%	66.2%		
Madde Deneyimi	Evet	n	13	10	3.474	0.057
		%	6.8%	14.1%		
	Hayır	n	179	61		
		%	93.2%	85.9%		
Günlük İnternet Kullanımı	≤1 Saat	n	40	16	2.598	0.458
		%	20.8%	22.5%		
	1.5-2 Saat	n	75	34		
		%	39.1%	47.9%		
	2.5-3 Saat	n	56	15		
		%	29.2%	21.1%		
≥3 Saat	n	21	6			
	%	10.9%	8.5%			

Yaş gruplarına göre yapılan değerlendirmede; 22-30 yaş arasındaki psikolojik danışmanlarda sigara kullanımının (%15.7) 31 yaş ve üzeri psikolojik danışmanlardan (%37.5) daha az olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.001$). Çalışmada 22-30 yaş arasındaki psikolojik danışmanlardan alkol kullanan ve bazen kullananların (%17.3) 31 yaş ve üzeri psikolojik danışmanlardan (%35.5) daha az olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p=0.001$). Çalışmada 22-30 yaş arası katılımcılarda 1 saat ve altı (%11.8) internet kullanımı 31 yaş ve üzeri katılımcılara (%30.1) göre oldukça az iken 3 saatten fazla internet kullanımı

ise 22-30 yaş arası katılımcılarda (%15) 31 yaş ve üzeri katılımcılardan (%5.9) oldukça fazla olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (p=0.001) (Tablo 5).

Tablo 5. Yaş Faktörüne Göre Farkları Sınayan Ki-Kare Test İstatistikleri

Özellik	Kategori	İstatistik	Yaş		Ki-Kare	p
			23-30 Yaş	≥31 Yaş		
Sigara Kullanımı	Evet	n	20	51	15.767	<0.001*
		%	15.7%	37.5%		
	Hayır	n	107	85		
		%	84.3%	62.5%		
Alkol Kullanımı	Evet-Bazen	n	22	48	10.859	0.001*
		%	17.3%	35.3%		
	Hayır	n	105	88		
		%	82.7%	64.7%		
Madde Deneyimi	Evet	n	15	8	2.893	0.069
		%	11.8%	5.9%		
	Hayır	n	112	128		
		%	88.2%	94.1%		
Günlük İnternet Kullanımı	≤1 Saat	n	15	41	17.489	0.001*
		%	11.8%	30.1%		
	1.5-2 Saat	n	53	56		
		%	41.7%	41.2%		
	2.5-3 Saat	n	40	31		
		%	31.5%	22.8%		
≥ 3 Saat	n	19	8			
	%	15.0%	5.9%			

*%5 anlamlılık düzeyinde manidar farklılığı simgeler.

Medeni duruma göre yapılan değerlendirmede; evli katılımcılarda 1 saatten az internet kullananların oranı (%30.1) bekar katılımcılardan (%10.3) daha az iken, 3 saatten fazla internet kullanımı ise bekar katılımcılarda (%13.7) evli katılımcılardan (%7.5) daha fazla olduğu ve aradaki farkı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (p=0.001). Medeni durum ile sigara kullanımı, alkol kullanımı ve madde deneme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir (Tablo 6).

Tablo 6. Medeni Durum Faktörüne Göre Farkları Sınayan Ki-Kare Test İstatistikleri

Özellik	Kategori	İstatistik	Medeni Durum		Ki-Kare	Sig.
			Evli	Bekar		
Sigara Kullanımı	Evet	n	42	29	0.522	0.281
		%	28.8%	24.8%		
	Hayır	n	104	88		
		%	71.2%	75.2%		
Alkol Kullanımı	Evet-Bazen	n	42	28	0.778	0.230
		%	28.8%	23.9%		
	Hayır	n	104	89		
		%	71.2%	76.1%		
Madde Deneyimi	Evet	n	9	14	2.739	0.076
		%	6.2%	12.0%		
	Hayır	n	137	103		
		%	93.8%	88.0%		
Günlük İnternet Kullanımı	<1 Saat	n	44	12	17.662	0.001*
		%	30.1%	10.3%		
	1.5-2 Saat	n	59	50		
		%	40.4%	42.7%		
	2.5-3 Saat	n	32	39		
		%	21.9%	33.3%		
	>3 Saat	n	11	16		
		%	7.5%	13.7%		

*%5 anlamlılık düzeyinde manidar farklılığı simgeler.

5 yıl ve daha az mesleki deneyime sahip psikolojik danışmanlar ile 6 yıl ve üzeri sürede mesleki deneyime sahip psikolojik danışmanlar arasında sigara kullanım oranları bakımından %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak manidar farklar saptanmıştır (sig.<0.05). 5 yıl ve daha az mesleki deneyime sahip psikolojik danışmanların sigara kullanma oranları (%16.5) 6 yıl ve üzeri sürede mesleki deneyime sahip psikolojik danışmanlardan (%35.1) daha azdır.

5 yıl ve daha az mesleki deneyime sahip psikolojik danışmanlar ile 6 yıl ve üzeri sürede mesleki deneyime sahip psikolojik danışmanlar arasında alkol kullanım oranları bakımından %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak manidar farklar saptanmıştır (sig.<0.05). 5 yıl ve daha az mesleki deneyime sahip psikolojik danışmanların bazen ve sürekli alkol kullanım oranları (%20) 6 yıl ve üzeri sürede mesleki deneyime sahip psikolojik danışmanlardan (%31.8) daha azdır.

5 yıl ve daha az mesleki deneyime sahip psikolojik danışmanlar ile 6 yıl ve üzeri sürede mesleki deneyime sahip psikolojik danışmanlar arasında madde deneme oranları bakımından %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak manidar farklar saptanmıştır (sig.<0.05). 5 yıl ve daha az mesleki deneyime sahip psikolojik danışmanların madde deneme oranları (%13.9) 6 yıl ve üzeri sürede mesleki deneyime sahip psikolojik danışmanlardan (%4.7) daha fazladır.

5 yıl ve daha az mesleki deneyime sahip psikolojik danışmanlar ile 6 yıl ve üzeri sürede mesleki deneyime sahip psikolojik danışmanlar günlük internet kullanım süreleri bakımından %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak manidar farklar saptanmıştır (sig.<0.05). 5 yıl ve daha az mesleki deneyime sahip katılımcıların 1 saatten az internet kullanma oranı (%13) 6 yıl ve üzeri mesleki

deneyime sahip katılımcılardan (%27.7) daha azdır. 2.5-3 saat arası internet kullanımı ve 3 saatten fazla internet kullanımı ise 5 yıl ve daha az mesleki deneyime sahip katılımcılarda bariz şekilde daha yüksektir.

Tablo 7. Mesleki Deneyim Faktörüne Göre Farkları Sınayan Ki-Kare Test İstatistikleri

Özellik	Kategori	İstatistik	Mesleki Deneyim		Ki-Kare	Sig.
			0-5 Yıl	≥6 Yıl		
Sigara Kullanımı	Evet	n	19	52	11.376	0.001*
		%	16.5%	35.1%		
	Hayır	n	96	96		
		%	83.5%	64.9%		
Alkol Kullanımı	Evet-Bazen	n	23	47	4.58	0.022*
		%	20.0%	31.8%		
	Hayır	n	92	101		
		%	80.0%	68.2%		
Madde Deneyimi	Evet	n	16	7	6.839	0.008*
		%	13.9%	4.7%		
	Hayır	n	99	141		
		%	86.1%	95.3%		
Günlük İnternet Kullanımı	<1 Saat	n	15	41	12.724	0.005*
		%	13.0%	27.7%		
	1.5-2 Saat	n	46	63		
		%	40.0%	42.6%		
	2.5-3 Saat	n	37	34		
		%	32.2%	23.0%		
	>3 Saat	n	17	10		
		%	14.8%	6.8%		

*%5 anlamlılık düzeyinde manidar farklılığı simgeler.

Sigara kullanan ve kullanmayan psikolojik danışmanlar arasında psikolojik sağlamlık ve mutluluk değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir (Tablo 8).

Tablo 8. Sigara Kullanım Durumuna Göre Farkları Sınayan Mann Whitney U Testi İstatistikleri

Değişken	Sigara Kullanımı	N	Ortalama	Ortalama Sıra	Mann-Whitney U	Z	p
Psikolojik Sağlamlık	Evet	71	3.430	140.394	6220.000	-1.093	0.274
	Hayır	192	3.424	128.896			
	Toplam	263					
Mutluluk	Evet	71	3.437	128.852	6592.500	-0.410	0.682
	Hayır	192	3.520	133.164			
	Toplam	263					

Alkol kullanan ve kullanmayan psikolojik danışmanlar arasındaki farklar değerlendirildiğinde; mutluluk değişkeni açısından ortalama sıra değerleri incelendiğinde alkol kullanmayan katılımcıların daha yüksek ortalama sıra değerine sahip olduğu ve aradaki farkı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p=0.042$) (Tablo 9).

Tablo 9. Alkol Kullanım Durumuna Göre Farkları Sınayan Mann Whitney U Testi İstatistikleri

Değişken	Alkol Kullanımı	N	Ortalama	Ortalama Sıra	Mann-Whitney U	Z	p
Psikolojik Sağlık	Evet-Bazen	70	3.310	121.879	6046.500	-1.305	0.192
	Hayır	193	3.468	135.671			
	Toplam	263					
Mutluluk	Evet-Bazen	70	3.357	116.207	5649.500	-2.035	0.042*
	Hayır	193	3.548	137.728			
	Toplam	263					

*%5 anlamlılık düzeyinde manidar farklılığı simgeler.

Madde deneyen ve denemeyen psikolojik danışmanlar arasında psikolojik sağlık ve mutluluk değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir (Tablo 10).

Tablo 10. Madde Deneyim Durumuna Göre Farkları Sınayan Mann Whitney U Testi İstatistikleri

Değişken	Madde Deneyimi	N	Ortalama	Ortalama Sıra	Mann-Whitney U	Z	p
Psikolojik Sağlık	Evet	23	3.377	118.174	2442.000	-0.917	0.359
	Hayır	240	3.431	133.325			
	Toplam	263					
Mutluluk	Evet	23	3.391	110.913	2275.000	-1.397	0.162
	Hayır	240	3.508	134.021			
	Toplam	263					

Farklı sürelerde günlük internet kullanımına sahip psikolojik danışmanlar arasındaki farklar değerlendirildiğinde; günlük internet kullanımı 1 saatin altında olan psikolojik danışmanların psikolojik sağlık düzeyleri diğer danışmanlardan yüksek olup aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu diğer grup içi kıyaslamaların ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p=0.014$). Çalışmada günlük internet kullanımı 1 saatin altında olan psikolojik danışmanların mutluluk düzeyleri günlük internet kullanım süresi 1.5 - 2 saat arasında olan ve 2.5 - 3 saat arasında olan psikolojik danışmanlardan daha yüksek düzeyde olup aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu diğer grup içi kıyaslamaların ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p=0.041$) (Tablo 11).

Tablo 11. Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Farkları Sınayan Kruskal Wallis H Testi İstatistikleri

Değişken	Günlük İnternet Kullanım Süresi	N	Ortalama	Ortalama Sıra	Ki-Kare	p	Karşılaştırma
Psikolojik Sağlık	a.)1 Saat veya daha az	56	3.670	160.795	10.540	0.014*	a>b*
	b.)1.5-2 Saat	109	3.335	123.725			a>c*
	c.)2.5-3 Saat	71	3.432	127.077			a>d*
	d.)3.5 Saat ve üzeri	27	3.272	118.630			
	Toplam	263	3.426				
Mutluluk	a.)1 Saat veya daha az	56	3.709	157.741	8.232	0.041*	a>b*
	b.)1.5-2 Saat	109	3.417	125.454			a>c*
	c.)2.5-3 Saat	71	3.469	123.958			
	d.)3.5 Saat ve üzeri	27	3.460	126.185			
	Toplam	263	3.498				

*%5 anlamlılık düzeyinde manidar farklılığı simgeler.

Tablo incelendiğinde, mutluluk ölçeği ile psikolojik sağlık ölçeği arasında %1 anlamlılık düzeyinde pozitif katsayılı bir korelasyonun olduğu görülmektedir ($r=0.553$, $p<0.001$). Korelasyon katsayısının pozitif olması değişkenler arasındaki ilişkinin aynı yönde olduğunu göstermektedir. 0.533 katsayısı için orta kuvvette bir korelasyon ilişkisinden bahsedilebilir. Korelasyon bulguları yorumlandığında; psikolojik danışmanların mutluluk düzeyleri artıkça psikolojik sağlık düzeyleri de artmaktadır veya psikolojik sağlık düzeyleri artıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır. Diğer bir deyişle, psikolojik danışmanların mutluluk düzeyi azaldıkça psikolojik sağlıkları da azalmakta veya mutluluk düzeyleri azaldıkça psikolojik sağlıkları da azalmaktadır (Tablo 12).

Tablo 12. Psikolojik sağlık ve mutluluk ölçekleri arası korelasyon analizi

Değişken	İstatistik	Psikolojik Sağlık	Mutluluk
Psikolojik Sağlık	r	1.000	.553**
	p		.000
	N	263	263
Mutluluk	r	.553**	1.000
	p	.000	
	N	263	263

**%5 ve %1 anlamlılık düzeyinde manidar korelasyon katsayısını simgeler.

TARTIŞMA ve YORUM

Araştırmanın bu bölümünde çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre ulaşılan sonuç ve önerilere yer verilmiştir. Çalışmanın hipotezleri doğrultusunda ilgili alan yazın araştırma bulgularıyla karşılaştırılmış ve bulguların olası nedenleri yorumlanmıştır.

Bu çalışmada, cinsiyete bağlı olarak sigara ve alkol kullanımı, madde deneyimleme ve internette geçirilen süre ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri açısından herhangi bir farklılık görülmemiştir. Araştırmanın bu bulgusu, literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik gösterirken, bazılarıyla çelişmektedir. Kutlu, Demir ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları çalışmada, üniversite

öğrencilerinin internet bağımlılığı ve mutluluk düzeylerini incelemişlerdir. Bu araştırmaya göre, cinsiyete göre puanların anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Rubenking ve Lang (2015), 69 üniversite öğrencisinde alkol kullanımını motivasyon ve kendini kontrol sistemleri ile inceledikleri araştırmalarında cinsiyete göre herhangi bir farklılaşma olmadığını bulgulamışlardır. Avrupa uyuşturucu raporu ve ESPAD (2015) raporlarına göre, erkeklerin sigara, alkol, madde kullanım düzeyleri kadınlara göre farklılaşmaktadır. Bu verilerle araştırmanın bu bulgusu çelişmektedir; ancak ESPAD raporlarına göre, internette kalma süresi açısından cinsiyet açısından herhangi bir farklılık görülmemektedir. Cooper, Frone ve arkadaşları (1995), 13-19 yaş arasındaki 2544 gençle yaptıkları çalışmada, alkol kullanımı ve alkolle ilişkili problemleri erkeklerin kadınlara oranla daha yoğun yaşadıklarını tespit etmişlerdir.

31 yaş ve üzeri psikolojik danışmanlarda sigara ve alkol kullanımının daha fazla olması, alan yazın incelendiğinde, 2014 yılında Sağlık Bakanlığınca 81 ilde yapılan 18477 kişide sigara içme davranışı incelenmiştir. Bu çalışmada, en yüksek kullanım yaş aralığı 25-44 yaş olarak belirlenmiştir. İnternet kullanımı ile ilgili olarak 22-30 yaşlar genç yetişkin olarak adlandırılmaktadır. Ümmet ve Ekşi (2016), Türkiye'deki genç yetişkinlerde reel yaşamdaki yalnızlık ile sanal ortamdaki yalnızlık arasındaki ilişkileri ve reel yaşam yalnızlığı ile sanal yalnızlığın internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisini araştırmışlardır. Bu araştırmaya göre, reel yaşam yalnızlığı ve sanal ortam yalnızlığı (tüm alt boyutları ile) genç yetişkinlerin internet bağımlılığını (kontrol kaybı, tolerans geliştirme ve sosyal ilişkilerde bozulma) yüksek oranda yordamaktadır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu medeni durumun sigara ve alkol kullanımı ve madde deneyimleme üzerinde herhangi bir farklılaşma yaratmazken, internet kullanım süresinin bekar psikolojik danışmanlarda daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum, Ümmet ve Ekşi'nin (2016) gösterdiği gibi, internet kullanımında reel yalnızlığın rolü olduğu düşünülebilir.

Sigara kullanan ve kullanmayan psikolojik danışmanların, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasında fark bulunmamıştır. Alkol kullanan ve kullanmayan psikolojik danışmanların psikolojik sağlık düzeyleri açısından fark saptanmamıştır. Araştırmanın bu bulgusu, literatürdeki bulgulardan farklılık göstermektedir. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yetişkinlerle yapılan çalışmalarda, dayanıklılık düzeyi yükseldikçe, alkole bağlı daha az sorun, alkol kötüye kullanımından bağımlılığa geçiş riski düşük olduğu tespit edilmiştir (Green ve ark., 2010; Benda, 2002; Roy ve ark., 2011 ve Green ve ark. 2014; Akt: Aldemir, 2018). Aldemir ve ark. (2018), psikolojik dayanıklılığın 1 birim arttığında alkol kullanım bozukluğu hastalığının şiddetinde 0.18 birim azalma olduğunu araştırmalarında bulmuşlardır.

Psikolojik danışmanların madde deneyim durumları ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasında bir fark bulunmamıştır. Literatürde dayanıklılık yükseldikçe madde kullanım sorunu varlığında hastaneye yatışın daha az olduğu ve aynı zamanda madde bağımlılarında özkiyım girişimlerinin daha az olduğu bulunmuştur (Green ve ark., 2010; Benda, 2002; Roy ve ark., 2011 ve Green ve ark. 2014; Akt: Aldemir, 2018).

Psikolojik danışmanların internet kullanım süreleri ile psikolojik sağlık arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Günlük internet kullanımı 1 saatin altında olan psikolojik danışmanların, psikolojik sağlık düzeyleri diğer psikolojik danışmanlardan manidar şekilde yüksektir. Psikolojik sağlık düzeyi yükseldikçe internet kullanım süresinin azaldığı yorumu yapılabilir

Bu araştırmada son olarak, psikolojik sağlık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Birçok çalışmada, bu bulguyu destekler nitelikte sonuçlara rastlanmıştır. Örneğin Toprak (2014)'a göre psikolojik sağlık bilişsel değerlendirme yoluyla olumsuz duygulara karşı koruyucu etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Terzi (2005) öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik sağlık modeli oluşturduğu araştırmanın sonucunda psikolojik sağlamlığın bilişsel

değerlendirme ve başa çıkma aracılığıyla mutluluğun üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Kılıç (2014) tarafından yapılan çalışmada kendilerini mutlu algılayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları, kendilerini mutlu algılamayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Açıkgöz (2016) tarafından Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada, psikolojik sağlık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon olduğu saptamıştır. Psikolojik sağlık düzeyi arttıkça mutluluğun artması, psikolojik sağlamlığın yüksek olması sonucunda örseleyici yaşantılardan daha az etkilenilmesi, daha kolay uyum sağlanabilmesi ve stresle başa çıkabilme sonucunda daha mutlu olunması ile açıklanabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, başlangıçtaki hareket noktasından farklı olarak psikolojik danışmanların çeşitli değişkenlere göre bağımlılık durumlarının, mutluluk ve psikolojik sağlık puanlarının kısmen farklılaştığı görülmüştür. Araştırmada, tüm değişkenler ilk defa homojen bir yapı gösteren psikolojik danışman örnekleminde ele alınmıştır. Bundan dolayı, araştırmada daha önce yapılan ve benzer sonuçlar gösteren araştırma sonuçları ile desteklenmekte kısır kalmaktadır.

Araştırmanın bulguları doğrultusunda daha sonra yapılacak araştırmalar için aşağıdaki önerilere yer verilmiştir:

- Benzer içerikte bir araştırma, farklı meslek gruplarında çalışan yetişkinlerin veya üniversite öğrencilerinin katılacağı bir örneklem grubunda yapılabilir.
- Farklı bir araştırmada bağımlılık eğilimlerinin yanı sıra stresle başa çıkma, psikolojik sağlık, yalnızlık, olumlu duygular ve mutluluk değişkenleri çalışılabilir.
- Farklı bir araştırmada, sigara, alkol, madde ve internet kullanımı ve psikolojik sağlık için farklı ölçekler kullanılabilir.
- SED, çocuk sahibi olma, yaşanılan coğrafi bölge, kardeş sayısı, kardeşin bağımlılık durumu, eşin bağımlılık durumu gibi değişkenler farklı bir araştırmada bu araştırmadaki değişkenlere ek olarak ele alınabilir.

Ayrıca, daha sonra yapılması planlanan uygulamalara yönelik olarak ise aşağıda öneriler yer almaktadır:

- Psikolojik danışmanların, pozitif psikoloji konularında atölye çalışmalarına katılmaları sağlanabilir.
- Pozitif psikoloji konuları ile harmanlanarak hazırlanan bağımlılık ile ilgili önleme müdahalelerini içeren seminerler, atölyeler ve projeler toplumun her grubuna uygun bir şekilde düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. Çukurova Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). 2016 Çağ Üniversitesi, Mersin
- Aldemir, E. Neden herkes bağımlı olmuyor? Bağımlılık ve İncinme. (2018) 12. Alkol ve madde Bağımlılığı Kongresi konuşma metni Antalya.
- Aldemir, E., Çelikay, H., Havaçeligi Atlam, D., Ögel, K., Altıntoprak Ender, A. Üniversite öğrencilerinde alkol kullanımı ve alkol kullanımı ile ilişkili faktörler. Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi 2018;28(1):47-56
- Alim TN, Feder A, Graves RE, Wang Y, Weaver J, Westphal M, et al. Trauma, resilience, and recovery in a high-risk African–American population. *Am J Psychiatry*. 2008;165:1566–75.
- Argyle, M. ve Lu, L. (1990). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, II, 1255-1261.
- Argyle, M., Martin, M. ve Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P.Forgas ve J.M.Innes (Eds.), *Recent Advances in Social Psychology: an international perspective* (pp.189–203). North-Holland: Elsevier.
- Asıcı, E.ve İkiz, F.E. Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2015 1, 35, 191-211.
- Aykaç, F. Mobbing, öznel iyi oluş ve mesleki doyum:psikolojik danışmanlar üzerinde bir çalışma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) 2016 Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumunu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri:İzmir ili örnekleme. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya
- Bal, M. Alkol kullanım bozukluğu olan ve sosyal içici bireylerin çocukluk travmalarının ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) (2018) Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Baş, A.U. ve Yurdabakan, İ. Psikolojik Sağlık ve Okul İkliminin Ortaokul Öğrencilerinin Yaşam Doyumunu Yordama Gücü. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2017, 1 (41), 202-214
- Begum, S., Jabeen, S. ve Awan, A. B. (2014). Happiness: A psycho-philosophical appraisal. *Dialogue*, 2014, 9(3), 314.
- Block, J.H., ve Block, J. (1980) The Role of Ego-control and Ego-resiliency in the Organisation of Behaviour. WA Collins (Ed.), *Development of Cognition, Affect, and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology*, NJ:Erlbaum, vol.13: s.39-101. Hillsdale.
- Bradley B, Davis TA, Wingo AP, Mercer KB, Ressler KJ. Family environment and adult resilience: contributions of positive parenting and the oxytocin receptor gene. *Eur J Psychotraumatol*. 2013;18:21659.
- Büyüköztürk, Ş. Veri Analizi El Kitabı. 2004 Ankara:Pegem A Yayıncılık.
- Cocco KM, Carey KB. Psychometric properties of the drug abuse screening test in psychiatric outpatients. *Psychol Assess*. 1998;10:408–14.

- Collishaw S, Pickles A, Messer J, Rutter M, Shearer C, Maughan B. Resilience to adult psychopathology following childhood maltreatment: evidence from a community sample. *Child Abuse Negl.* 2007;31:211–29.
- Cooper, M.L., Frone, M.R. ve diğerleri. Drinking to Regulate Positive and Negative Emotions: A Motivational Model of Alcohol Use. *Journal of Personality and Social Psychology* 69(5):990-1005 December 1995
- Çataloğlu, B. Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) 2011. DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Çivilidağ, A. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının psikolojik taciz ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (1), 129-144.
- Diener, E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49, 71–75.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R. E., Smith, H. L. Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, Vol 125(2), Mar 1999, 276-302
- Diener, E. ve Ryan, K. Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology* 2009 Vol 39, Issue 4.
- Doğan, T. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2015, 3(1), 93-102.
- Doğan, T. ve Akıncı Çötök, N. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2011, 4 (36), 165-172.
- Erkuş, A. Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci. Seçkin Yayınevi, Şubat 2017 5. Baskı www.espad.org/report
- Fergusson DM, Lynskey MT. Adolescent resiliency to family adversity. *J Child Psychol Psychiatry & Allied Discip.* 1996;37:281
- Gizir, C.A. Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. 2007 Cilt:III Sayı:28 *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*.
- Green JG, McLaughlin KA, Berglund PA, Gruber MJ, Sampson NA, Zaslavsky AM, ve ark.. Childhood adversities and adult psychiatric disorders in the national comorbidity survey replication I: associations with first onset of DSM-IV disorders. *Arch Gen Psychiatry.* 2010a;67:113–123.
- Green KT, Calhoun PS, Dennis MF, Beckham JC. Exploration of the resilience construct in posttraumatic stress disorder severity and functional correlates in military combat veterans who have served since September 11, 2001. *J Clin Psychiatry.* 2010b;71:823–30.
- Gülcan, A., Bal Nedim, P. Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunun üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi* 2014 – 2(1(ÖZEL)), 41-52

- Kararımk, Ö. ve Siviş Çetinkaya, R. The Effect of Self-Esteem and Locus of Control on Resilience: The Mediating Role of Affects. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi Yıl 2011, Cilt 4, Sayı 35, 30 – 41
- Kılıç, Ş.D. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi) 2014 Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Krentzman, A.R. Review of the Application of Positive Psychology to Substance Use, Addiction, and Recovery Research. Psychology of Addictive Behaviors 2013, Vol. 27, No. 1, 151–165.
- Kutlu, M., Savcı M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17(Ek1), 69-76.
- Lyubomirsky, S. Why are some people happier than others? American Psychologist Marc 2001 Vol.56 No.3, 239-249
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. In M. Wang, & E. Gordon (Eds.), Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 74-88). New York
- Myers, D., G. ve Diener, E. Who Is Happy? Psychological Science, Vol. 6, No. 1 (Jan., 1995), pp. 10-19.
- www.narkotik.pol.tr/.../2018%20TURKIYE%20UYUSTURUCU%20RAPORU.pdf
- Özdamar, K. Ölçek ve Test Geliştirme Yapısal Eşitlik Modelleri sayfa:150 Nisan Kitabevi 2016 Eskişehir
- Rubeking, B. ve Lang, A. Appetitive and impulsive: Examining alcohol use via the motivational and self-control systems. The Social Science Journal 2015 52 (2), 258-265.
- Sapmaz, F. , Doğan, T. , (2012). Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 8, Sayı 3, ss.63-69.
- Sarıkaya, A. 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) 2015. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Skovholt, T.M., Goh, M., Upidi, S. & Grier, T. The resilient multicultural practitioner. California Psychologist, 2004. 37, (6), 18-19.
- Stewart, M., Reid,G.J. ve Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. Journal of Pediatric Nursing, 12 (1), 21-31.
- Şahiner, Ş. F. Alkol ve madde bağımlılarının sosyodemografik özellikler, çocukluk çağı travmaları, başa çıkma yöntemleri, ve kişilik özellikleri açısından karşılaştırılması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) 2012. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Terzi, Ş. İyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli (Yayınlanmamış doktora tezi). 2005 Gazi Üniversitesi, Ankara

- Toprak, H. Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doymu. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) 2014 Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Turgut, Ö. ve Çapan Eraslan, B. Ergen Psikolojik Sağlık Düzeyinin Yordayıcıları: Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Yıl 2017, Cilt 0, Sayı 44, 162-183.
- Ümmet, D. ve Ekşi, F. Türkiye'deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme. Addicta: The Turkish Journal On Addictions, 2016 - addicta.com.tr
- Veenhoven, R. Is happiness relative? Social Indicators Research, 1991 vol. 24, pp. 1-34.
- Veenhoven, R. Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier Social Indicators Research, 1994 vol. 32, p 101-160
- Veenhoven, R. Paper presented at conference on 'New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives', University of Notre Dame, USA, October 22-24 2006
- Wingo, P, Ressler, K. ve Bradley, B. (2014) Resilience characteristics mitigate tendency for harmful alcohol and illicit drug use in adults with a history of childhood abuse: A cross-sectional study of 2024 inner-city men and women. J Psychiatr Res. 2014 Apr; 51: 93-99
- Yüncü, Z., Kesebir, S., Özbaran, B., Çelik, Y., ve Aydın, C. (2009). Madde Kullanım Bozukluğu Olan Ergenlerin Ebeveynlerinde Psikopatoloji ve Mizaç: Kontrollü Bir Çalışma. Turk Psikiyatri Dergisi, 20(1).