

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE SIFATLARA DAYALI KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ, OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE
YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

Betül KARAMAN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN

Konya-2019

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE SIFATLARA DAYALI KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ, OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE
YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

Betül KARAMAN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN

Konya-2019

Bu çalışma,BAP tarafından desteklenen 161310021 numaralı araştırma projesi
kapsamında gerçekleştirilmiştir.



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	BETÜL KARAMAN
	Numarası	148301051019
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tezin Adı	Yetişkinlerde Sıfatlara Dayalı Kişilik Özellikleri, Otomatik Düşünceler ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

06 /03/2019
Öğrencinin
Adı Soyadı İmzası

Betül KARAMAN



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Betül KARAMAN
	Numarası	148301051019
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN
	Tezin Adı	Yetişkinlerde Sıfatlara Dayalı Kişilik Özellikleri, Otomatik Düşünceler ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Yetişkinlerde Sıfatlara Dayalı Kişilik Özellikleri, Otomatik Düşünceler ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi başlıklı bu çalışma 08/02/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Ünvanı Adı Soyadı	İmza
Danışman	Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Barbaros YALÇIN	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Çağla Girgin BÜYÜKBAYRAKTAR	

ÖNSÖZ

Yetişkinlerde kişilik özellikleri, otomatik düşünceler ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmamız üç bölümden oluşmaktadır. Bireylerin yaşam doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek istediğim tez çalışmam sırasında kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bana yol gösterici ve destek olan değerli danışman hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat Yalçın'a, ilgisini ve önerilerini göstermekten kaçınmayan sayın Prof. Dr. Erdal Hamarta hocama sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Tüm yaşantım ve çalışmalarım boyunca maddi manevi destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan aileme, hep yanımda olduğunu hissettiren dostlarıma sonsuz teşekkür ederim.

Betül KARAMAN

Konya - 2019

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı:	Betül KARAMAN	
	Numarası:	148301051019	
	Ana Bilim / Bilim Dalı:	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	
	Program	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/>	Doktora <input type="checkbox"/>
	Tezin Adı:	YETİŞKİNLERDE SIFATLARA DAYALI KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ	

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; otomatik düşüncelerin ve sıfatlara dayalı kişilik özelliklerinin, yaşam doyumunu yordayıp yordamadığının incelenmesidir. Araştırma; yetişkinlerde yaşam doyumunu, kişilik özellikleri ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin tespit edilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu çalışmada Bacanlı, İlhan ve Aslan tarafından 2009 yılında geliştirilen Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Kendall, Howard ve Hays (1989) tarafından geliştirilen Otomatik Düşünceler Ölçeği, Diener vd. tarafından 1985 yılında geliştirilen Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma evreni, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi hastanesi dahili ve cerrahi polikliniklerine başvuran ve servislerinde yatan hastalardan oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu ise Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi hastanesi dahili ve cerrahi polikliniklerine başvuran ve servislerinde tedavi gören hastalardan 360 adet kişiden oluşmuştur. Katılımcılar; 131’i erkek, 229’u kadın hastadan oluşmaktadır.

Bu araştırma kapsamında öncelikle cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre hastaların yaşam doyumunu, otomatik düşünceleri ve kişilik özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem için t testi ile incelenmiştir. Daha sonra hastaların yaşam doyumunu, 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 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. Yapılan analizi sonucunda 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 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.

Elde edilen bulgular sonucunda tartışma ve yorum yapılarak gerekli önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kişilik, Otomatik Düşünceler, Yaşam Doyumu, Hasta

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Students Details	Name Surname:	Betül KARAMAN	
	Student Id. No:	148301051019	
	Department:	Educational Sciences / Guidance and Psychologic Counseling	
	Program	Masters with Thesis <input checked="" type="checkbox"/>	Doctoral <input type="checkbox"/>
	Title of Thesis:	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. 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.

Keywords: Personality, Automatic Thoughts, Life Satisfaction, Patient

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	ii
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU	iii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vii
TABLolar LİSTESİ	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Amacı.....	4
1.2. Araştırmanın Alt Amaçları.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar (Sayıtlar)	6
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Tanımlar	7

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve.....	8
2.1.1. Kişilik.....	8
2.1.1.1. Kişiliğin Temel Nitelikleri ve Betimleme Biçimleri	13
2.1.1.2. Kişiliği Etkileyen Faktörler	16
2.1.2. Otomatik Düşünceler	19
2.1.2.1. Ara İnançlar	23
2.1.2.2. Temel İnançlar	23

2.1.3. Yaşam Doyumu	25
2.1.3.1. Bilişsel Davranışçı Kuram Bağlamında Yaşam Doyumu.....	28
2.1.3.2. Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler	30
2.1.3.3. Yaşam Doyumu -Otomatik Düşünce ve Kişilik	33
2.2. İlgili Araştırmalar.....	37
2.2.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	37
2.2.1.1. Kişilik Üzerine Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	37
2.2.1.2. Otomatik Düşünceler Üzerine Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	38
2.2.1.3. Yaşam Doyumu Üzerine Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	41
2.2.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	46
2.2.2.1. Kişilik Üzerine Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	46
2.2.2.2. Otomatik Düşünceler Üzerine Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	47
2.2.2.3. Yaşam Doyumu Üzerine Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	50

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli.....	53
3.2. Çalışma Grubu.....	53
3.3. Veri Toplama Araçları.....	53
3.3.1. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	53
3.3.2. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi	54
3.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği	55
3.4. Verilerin Toplanması.....	55
3.9. Verilerin Analizi.....	56

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Cinsiyetlere göre yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşüncelerin incelenmesi.....	58
4.2 Medeni duruma göre yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşüncelerin incelenmesi.....	60
4.3 Yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	63
4.3.1. Yaşam Doyumu İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin incelenmesi	63
4.3.2. Yaşam Doyumu İle Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin incelenmesi	64
4.3.3. Otomatik Düşünceler İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin incelenmesi	65
4.4 Kişilik özellikleri ve otomatik düşünceler yaşam doyumunu yordamakta mıdır?.....	66

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

5.1 Yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşüncelerin cinsiyetlere göre incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum.....	68
5.2 Yaşam doyumu, kişilik ve otomatik düşüncelerin medeni durumuna göre incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum.....	69
5.3 Yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum.....	70
5.4 Kişilik Özelliklerin ve Otomatik Düşüncelerin Yaşam Doyumunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	72

ALTINCI BÖLÜM

ÖNERİLER

6.1. PDR Alanında Çalışanlara Yönelik Öneriler.....	73
6.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	73
KAYNAKÇA.....	75
EKLER.....	87

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistikler	57
Tablo 2. Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre T Testi Sonucu	58
Tablo 3. Kişilik Envanteri Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonucu.....	59
Tablo 4. Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonucu	59
Tablo 5. Yaşam Doyumunun Medeni Duruma Göre T Testi Sonucu.....	60
Tablo 6. Kişilik Envanteri Alt Boyutlarının Medeni Duruma Göre T Testi Sonucu	61
Tablo 7. Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutlarının Medeni Duruma Göre T Testi Sonucu.....	62
Tablo 8. Yaşam Doyumu İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiyi İncelemek Amacıyla Yapılan Korelasyon Analizi Sonucu.....	63
Tablo 9. Yaşam Doyumu İle Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkiyi İncelemek Amacıyla Yapılan Korelasyon Analizi Sonucu	64
Tablo 10. Otomatik Düşünceler İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiyi İncelemek Amacıyla Yapılan Korelasyon Analizi Sonucu	65
Tablo 11. Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları	66
Tablo 12. Otomatik Düşüncelerin Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	67

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

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 (Eddington ve Shuman, 2007: 2).

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: 63). Kişinin özel hayatına dair kognitif yargısına bağlı bir değerlendirmedir, öznel iyi olmanın bileşenlerinden birisi olan yaşam doyumunu (Diener, 1984). Yaşam doyumunu, bilişsel yaklaşıma göre, bireyin kendi yaşamına ilişkin öznel ve bilişsel değerlendirmesidir (Diener vd., 1985).

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).

Yaşam doyumuna ilişkin yargı, bir kimsenin içinde bulunduğu durumun, bireyin kendisi için koyduğu standartla kıyaslanmasıdır (Pavot ve Diener, 1993). Farklı bir ifade ile yaşam doyumunu, bireyin yaşamının ne kadar iyi olduğuna ya da

bireyin yaşamını nasıl değerlendirdiğine ilişkin bilişsel değerlendirme olarak ifade edilebilir. 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 akademisyen tarafından yüzlerce tanımlama yapılmasına rağmen kişiliğin ne olduğunu tam olarak ifade eden ve herkesçe kabul edilmiş bir kişilik tanımlaması bulunmamaktadır (Rogelberg, 2007). Bununla birlikte yapılan kişilik tanımları içerisinde en çok kabul gören ve kullanılanlardan biri Gordon Allport'a aittir (Robbins & 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).

Kişilik yapısını temsil eden özelliklerin neler olduğuna yönelik yapılan çalışmaların temelini faktör analizleri (Cattel, 1956; Eysenck, 1951) oluşturmuştur. Bununla birlikte yapılan çalışmalarda, kişiliği genel anlamda açıklayabilen beş faktörlü bir yapının ortaya konduğu görülmüştür (Borgatta, 1964; Goldberg, 1990; Norman, 1963). Kişilik bir bireyin diğer bireylere tepki göstermek veya onlarla etkileşime girmek için kullandığı yolların tamamı olarak düşünülebilir. Ayrıca bu düşünce, bir bireyin sergilediği ölçülebilir kişilik özelliklerini değerlendirmeye yardımcı olabileceği çerçevesinde düşünülmektedir (Robbins ve Judge, 2013).

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. Kısa ve hızlıdır ve birey dikkat etmedikçe farkına varılamayabilirler. Ancak buna rağmen otomatik düşünceler, değişime açıktırlar. Bu tip düşünceler, özellikle bireyin maruz kaldığı stres yaratıcı bir yaşam olayı sonrasında aktive olurlar (Schniering ve Rapee, 2004). Herhangi bir çaba harcanmaksızın ya da bir tercih yapılmaksızın oluşan bu tür düşünceler, genellikle çarpıtılmış ya da abartılmış biçimde ortaya çıkmaktadır (Sharf, 1999).

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.

Kısaca ifade etmek gerekirse; 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. Ayrıca, bireyin tutumları ve beklentileri kadar görsel imgeler, sembolik kelimeler, davranışlar ve bunların etkileriyle de ilişkili olabilmektedir (Coyne ve Gotlib, 1986). 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.

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada yetişkinlerde; otomatik düşünceler, sıfatlara dayalı kişilik özellikleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. 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?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bireylerin hastalık gibi ciddi bir stres faktörü altındayken, kişilik özelliklerinin otomatik düşüncelerinin ve yaşam doyumlarının, birbirleriyle olan ilişkisi konusunda yapılmış çalışmalara literatürde rastlanmamıştır. Yapılan çalışmalarda yaşam doyumu çeşitli değişkenler açısından ele alınmıştır. Bu değişkenlerden ikisi ise otomatik düşünceler ve sıfatlara dayalı kişilik özellikleridir.

Kişiliği tanımlarken araştırmacılar, birbirlerine benzer fakat bazı noktalarda da birbirlerinden ayrılan tanımlar yapmaktadırlar. Sabırlı, sabırsız, telaşlı, umursamaz, açık yürekli, neşeli, rekabetçi, nazik, sakin, iddiacı, gibi sıfatlarla ifade edilebilmektedir, kişilerin sergileyebileceği kişilik özellikleri. Kişilik özelliklerini ifade ederken pek çok farklı sifattan yararlanmak mümkündür (Özsoy ve Yıldız, 2013).

Psikolojide kişilik, kapsamı geniş olan bir kavramdır. Kişilik bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir. Bununla birlikte, kişilik kendine özgü ve ahenkli bir bütündür, öyle ki; bir insana ilişkin her nitelik, o insanı anlamada bize ipucu verir (Yanbastı, 1990). Kişilik bir insanı diğerlerinden ayıran fiziksel zihinsel ve ruhsal özellikleri doğrultusunda ortaya çıkan davranış örüntüleri şeklinde ifade edilebilir (Burger, 2006). Bu açıdan kişilik ile otomatik düşünceler birbirini etkilemektedir.

Psikoterapi alanında son 30 yıldır en yaygın kullanılan ve en yoğun ilgi gören terapi akımları arasında bilişsel davranışçı terapiler bulunmaktadır. Bu terapiler, ruhsal bozuklukların altında yatan temel mekanizmanın, hastanın ruh durumunu ve davranışlarını belirleyen çarpıtılmış, işlevsel ve akılcı olmayan inanç ve düşüncelerin olduğunu kabul ederler (Kaya, 2015). Bilişsel davranışçı terapi, bilişsel sistemlerden yol alarak bilgiyi işleme alma ve bütün sistemlerde olumlu değişime önayak olma amacındadır (Altürk, 2018).

Düşünceleri bilişsel faktörlerle açıklamaya çalışan bilişsel yaklaşımın özünde; düşüncelerin oluşumu, düşüncelerle ilgili uyarıcıların yorumlanması, anlam verme, beklenti oluşturma gibi bilişsel unsurların birincil sorumluluk üstlendiği tezi yer almaktadır. Bilişsel yaklaşımda kişinin farkında olduğu şey, düşünceleri takip eden duygusal durum ve ruh durumudur; genellikle bu düşüncelerin farkında değildir. Kendiliğinden ve otomatik olarak zihinde beliren bu düşünceler çok kısa ve hızlıdır (Sarı, 2012).

Kişinin düşünce ve inançlarını bilmek gerekmektedir, gösterdiği tepkileri çözümlenmek ve anlamlandırabilmek için. Otomatik düşünceler şeklinde karşılık bulmaktadır kuramda bu inançlar. Kognitif yapıda en dışta bulunan ve kişinin davranışının temelinde yatan yapıyı temsil etmektedir otomatik düşünce kavramı. Birey çoğu zaman farkında değildir ama otomatik düşünceler kendiliğinden ortaya çıkar (Ergin, 2013).

Yetişkinlerde kişilikle oldukça yakından ilişkilidir herkeste mevcut olan otomatik düşünceler. Nitekim kendisiyle ilgili yetersiz ve yanlış kişileştirmeler oluşturmuş bir insanın, başkalarına ilişkin algıları da yanılgılarla dolu olur. Bu çarpıtılmış algılardan da işlevsel olmayan bir biçimde zihinsel değerlendirmeler yaptığımız, otomatik düşüncelerimiz ortaya çıkar. Yetişkinlerde bu düşüncelerin kişilik ile arasındaki ilişki ise yaşam doyumu açısından incelenmesi gereken bir durumdur (Duman, 2018).

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. Ayrıca araştırmacının görev yerinin hastane olması ve hastalarla sürekli yüz yüze görüşme yapma imkânı olması sebebiyle bu alanda literatüre katkı sağlaması arzu edilmektedir.

1.4. Varsayımlar (Sayıtlar)

1. Araştırmaya katılan hastalar bilgi toplama araçlarına samimi cevaplar vererek duygu ve düşüncelerini içtenlikle yansıtmışlardır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın bulguları yalnızca Konya il merkezinde bulunan NEÜ Meram Tıp Fakültesi Hastanesi polikliniklerine başvuran ve yataklı servislerde yatmakta olan 18 yaş üzeri yetişkin hastalar ile sınırlıdır.

2. Araştırma kapsamında elde edilen veriler Yaşam Doyum leği, Otomatik Düşünceler leği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testinin ltüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Kişilik: Kişilik, bir insanın duyuş, düşünüş, davranış biçimlerini etkileyen etmenlerin kendine özgü görüntüsüdür (şahin, 2015).

Otomatik Düşünceler: Bilişsel kurama göre insanların gerçek olarak kabul edip, abartıp, doğruluğuna katı şekilde inandıkları çarpıtılmış akıl yürütme şekilleridir (Kaya, 2015).

Yaşam doyum: Öznele iyi oluşun kognitif yönünü ifade etmektedir, bireyin mutluluğu ile alakalı terimlerden yaşam doyum. Kişinin hayatını kognitif ve ruhsal olarak değerlendirmesi şeklinde ifade edilmektedir öznele iyi oluş. Doyumun kognitif değerlendirmesini ve olaylara verilen duygusal tepkileri kapsamaktadır bu değerlendirme (Diener, 1984).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde sıfatlara dayalı kişilik özelliklerine, otomatik düşüncelere ve yaşam doyumuna yönelik teorik açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.1. Kişilik

En genel anlamda kişilik; kendini bir özne olarak duyan bireyi ya da bilinçli bireyi başkalarından ayıran ruhsal özellikler toplamıdır ki, bilincin gelişimiyle derinleşir ve özelliği yapısını kazanır. Buna göre her kişi bir bilinç varlığı olmakla, özel özellikleri olan bir yapı ortaya koyar. Daha özel anlamda kişilik insanı toplumsal çerçevede başka insanlara bağlayan ve onu insanlığın geleceğine açan bir yapıcı güç hatta yaratıcı güçtür. Bu yüzden kişilik doğrudan doğruya ben olma bilinciyle ilgilidir (Timuçin, 2008). Türkçe Sözlükte kişilik kavramı, “bir kimseye özgü belirgin özellik, manevi ve ruhsal niteliklerinin bütünü, şahsiyet, insanlara yakışacak durum ve davranış, bireyin toplumsal hayatı içinde edindiği alışkanlıkların ve davranışların bütünü” şeklinde tanımlanmıştır (TDK, 2017).

McCrae ve Costa (1989)'un tanımına göre kişilik, kişilerarası, duygusal, motivasyonel, deneyime dayalı etkileşim tarzı olarak bireyin farklı durumlarda ortaya koyduğu davranışları açıklayan, sürekliliği olan bir olgudur. From'a (1994) göre, insanî problemlerini kendilerine özgü bir biçimde çözmeleri bakımından tek ve biricik olan insanlar; insanlığın içerisinde bulunduğu durumdan ve bu durumun yarattığı çatalaşmalardan hepsi payını almakta olduğu için birbirlerine benzerler. İnsan varlığının ayırt edici niteliği ise insan kişiliğinin sonsuz derecede çeşitli oluşudur. Kişilik, bireyin diğer insanların yanında göstermiş olduğu davranış özelliklerinin tümü olarak tanımlanabilir. Kişilik aynı zamanda kişinin sıkça tercih ettiği veya en belirgin tutumlarını özümlemektedir. Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi

kişilik aslında bireyin özel ve ayırıcı davranışlarını içermektedir (Eldeleklioğlu, 2010).

Betimleyici bir nitelik taşıyan, diğer bir yaygın günlük kullanım şekli daha vardır kişilik kelimesinin. Sözü edilen kişinin en göze çarpan özelliğini betimleyen bir sıfatla birlikte kullanılır bu kullanım biçiminde kişilik sözcüğü. Kişinin bizim dikkatimizi en çok çeken özelliği vurgulanır, mesela bir insanın “saldırgan bir kişilik” veya “uysal bir kişilik” olmasından bahsedilirken. Önceden de açıklandığı gibi bu yaygın tanımlamaların muhteviyatı hususunda bir mutabakat mevzu bahis olmamakla birlikte, kişilik duygusu bakımından bu tabirler gündelik kullanımlarda oldukça geniş ve başka bir biçimde kullanılır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2013).

Kişilik; “kişiyi başkalarından farklı kılan hayli köklü istisnalar ve eğilimler ya da kişilerce takınılan tipik ve hayli istikrarlı edim, görüş ve hissiyat kalıbı” olarak tanımlanabilir (Özsoy ve Yıldız, 2013). Bir başka tanımda ise kişilik, bireyin fiziksel, duygusal, sosyal, ahlaki özelliklerinin dinamik bir bütünleşmesi olarak açıklanmaktadır (Eldeleklioğlu, 2010). Tanımlardan da anlaşılacağı gibi kişilik, insanın tüm özelliklerini içeren geniş kapsamlı bir kavramdır.

Bütün toplumlar açısından tipik olan toplum-kişiliklerini incelemek ve çözümlenmek çok yararlı olur. Böylelikle ekonomik, coğrafik, tarihsel ve genetik koşulların nasıl olup da, farklı toplum-kişiliklerinin oluşumuna yol açtığını anlamak mümkünleşir. Örneğin, verimsiz bir toprağa sahip olan ve balıkçılık ile avcılık imkânlarının da çok kısıtlı olduğu bir bölgede yaşayan insan topluluklarının, saldırgan ve savaşı bir karakter geliştirmiş olmaları ihtimali yüksektir. Çünkü böyle bir topluluğun yaşayabilmesi, ancak başka toplulukları soyup, onlardan çalmaları ile mümkün olabilir (Fromm, 1997). Varoluşçu yaklaşımlar, gelişim kuramcıları (Piaget 1920, Bühler 1957 vd.) ve kişilik kuramcıları (Murray 1935, Allport 1961 vd.)’nin bulunduğu ortak kaniya göre; İnsan dinamik bir kişilik düzencesidir, hârici uyarılara refleks gösteren bir robot değildir (Akt; Geçtan, 1997).

Kişiliği, öğrenme bakış açısı ile açıklayan kuramlar; kognitif ve davranışçı kişilik kuramlarıdır. Bu kuramlardan bazıları da öğrenilmiş bir davranış olarak

kişiliğin anlaşılmasında, hem kognitif hem de davranışçı unsurlara yer vermektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2013). Bilişsel kuramcılardan Albert Bandura, kişiliği anlamada sosyal öğrenme yaklaşımının savunucularındandır. Bu yaklaşımın öğrenme prensiplerini sosyal ortamdaki insan etkileşimlerini vurgulayarak açıklamaktadır. Sosyal bakış açısına göre insanlar içsel güçler tarafından güdülenmez, çevresel faktörler de göz önünde bulundurulmalıdır. Sosyal öğrenme, davranışın edinilme ve sürdürülme sürecindeki bilişsel aşamaları ve dolayısı ile kişiliği temsil eden bir oluşumdur. Diğer bir ifade ile Bandura'nın teorisi, bireysel faktörler, davranış ve çevresel uyarıcılar arasındaki karmaşık etkileşimi konu edinmekte ve tüm değişkenlerin birbirini etkileyebileceği vurgulanmaktadır. Ayrıca kişiliğin, çevreden veya davranışlardan gelen geribildirimler ile önemli derecede etkilenebileceğini bildirmektedir (Bandura, 1999; Akt; Gerrig ve Zimbardo, 2012: 424-425).

Diğer bir bilişsel kuramcı olan Hans J. Eysenck, Cattell'in (2004) belirttiği gibi insan kişiliğinin yapısını anlamak için faktör analizinin kullanılması gerektiğine inanmaktadır. Ancak, Cattell'in yaklaşımına göre teknik açıdan bir takım farklılıklar teorisinde yer almaktadır. Eysenck, kişisel farklılıkların fizyolojik farklılıklardan kaynaklandığını öne sürmektedir. Kuramının temelini, kişiliği oluşturan faktörlerin sıralanmasının belirli bir hiyerarşik düzen içinde olması gerektiğine dayandırmaktadır (Eysenck, 2004: 460-461).

Kişiliğin büyük oranda biyoloji tarafından belirlendiğini söylemesi ilk başta kuşkuyla karşılanmış olmasına rağmen, Hans Eysenck'in kişilik kuramına saygıyla yaklaşmıştır. Eysenck'in kişisel farklılıkların biyolojik açısına değinmesi, çağımızda biyolojinin kişilik oluşumundaki tesirinin her geçen gün daha fazla benimsenmesiyle de karşımıza çıkmaktadır (Burger, 2006). Bununla beraber Eysenck teorisinde temel kişilik boyutlarını; nevrotizm (neuroticism), dışa dönüklük (extraversion) ve psikotizm (psychoticism) olarak belirtmektedir (Eysenck, 2004: 461). Ayrıca bu kişilik boyutlarının büyük bir bölümünün kalıtsal ve biyolojik faktörlerin etkisiyle oluştuğunu belirterek, çevresel faktörlerin nispeten daha sınırlı bir etki gösterdiğini savunmaktadır.

Hans Eysenck, üç ana faktörden oluşan bir kişilik modeli sunmuştur. Bir araştırma da Büyük Beşli'nin, aslında sadece iki büyük faktörü kapsadığını öne sürmüştür. Bu karışıklık bazı psikologların bu modele “Büyük Beşli, artı eksi iki” adını vermesine yol açmıştır (Burger, 2006). Faktör analizinde ne tür veri kullanılması gerektiği sorusundan kaynaklanmaktadır, kişilik boyutlarıyla ilgili karışıklığın bir kısmı (McCrae ve Costa, 1995).

1983-1985 yılları arasındaki yaptığı çalışmalar sonucunda kişiliğin beş boyutlu olduğu sonucuna varmış olan McCrae ve Costa, bu zamana değin üç faktörlü bir kişilik modelini savunmuştur. McCrae ve Costa sözü edilen bu beş faktör yaklaşımını dışa dönüklük, uyumluluk, gelişime açıklık, duygusal denge ve sorumluluk boyutlarından oluştuğunu belirtmiştir. Costa ve McCrae'i göre (1992) davranış, karakteristik adaptasyon ve çevresel etkilerin etkileşimi sonucunda meydana gelir. Oluşturulan beş faktör, çok geniş bir yapıda oluşum göstermektedir. Çünkü elde edilen her bir faktör, içerisinde geniş bir sınıfa temsil eden, çok sayıda özelliği barındıran ve kapsayıcı çağrışımları içeren bir kişilik oluşumunu temsil etmektedir. Böylece bu beş kişilik boyutu, günümüzde beş faktör modeli veya “Büyük Beşli” olarak tanımlanmaktadır (Passer & Smith, 2008).

Beş faktör yaklaşımının ana boyutları olan dışa dönüklük, sorumluluk, uyumluluk, deneyimlere açıklık ve duygusal dengesizlik maddeleri kısaca şu şekilde açıklanabilir (Burger, 2006):

Dışa Dönüklük: Bu yapıya sahip kişilerin, sosyal yönlerinin güçlü, enerjik yapılı, iyimser, girişken ve sıcakkanlı oldukları görülmektedir. Diğer yandan dışa dönük bireylerin içe dönük kişilere göre daha çok arkadaş sahibi oldukları ve sosyal ortamlarda daha fazla zaman geçirdikleri belirtilmektedir. Yine dışa dönüklük özelliği ön planda olan bireylerin eğlenceyi seven, neşeli, şakacı, konuşkan yapıda oldukları gözlemlenmektedir. Diğer yandan içe dönüklük yapısına sahip olan kişilerin daha çok sessiz, ketum, mesafeli, çekingen ve yalnızlığı seven özellikler gösterdiği belirtilmektedir.

Sorumluluk: Öz-disiplin boyutu olarak tanımlanabilen bu faktör, bireylerin düzenli, kararlı, planlar yapıp bunları takip eden yapıda olduklarını göstermektedir. Sorumluluk özelliği yüksek bireylerin düzenli, kontrollü, çalışkan, dakik, azimli ve organize yapısıyla başarılı olmayı arzulayan yapıda oldukları belirtilmektedir. Aksi durumda sorumluluk özelliği düşük kişilerin ise dağınık, amaçsız, dikkatsiz, işten kaytarma eğilimi olan ve ihmalkâr yapıda olduğu gözlemlenmektedir.

Uyumluluk: Bu özellik düzeyi yüksek olan bireylerin şefkatli, güvenilir, iş birliği yapmayı isteyen ve yardım sever oldukları belirtilmektedir. Ayrıca uyumluluk yönü güçlü olan bireylerin uysal, cömert, kabul edici ve güzel huylu yapıda oldukları da gözlemlenmektedir. Diğer yandan uyumsuzluk kişilik özelliği ön planda olan bireylerin; şüpheli, cimri, düşmanca tavır veya düşünceler besleyen, eleştirici, çabuk kızan ve rekabeti tercih edebilen bir yapıya sahip oldukları belirtilmektedir.

Deneyimlere Açıklık: Kişilik yapısında bu özelliği ön planda olan bireylerin çok yönlü düşünme, yeni görüş ve önerileri kabul etme isteği, güçlü hayal gücüne sahip olma ve zihinsel konulara meraklı olduğu görülmektedir. Bunlarla beraber deneyimlere açık bireyler; farklı alanlara, maceralara açık ve gelenekselliği sorgulayan, yenilikçi özelliklerle öne çıkmaktadır. Deneyimlere kapalı olanlar daha çok gelenekçi, yeni düşünce ve arayışlara kapalı, tutucu ve fazla meraklı olmayan özellikler sergilemektedir.

Duygusal Dengesizlik: Duygusal dengesizliği yüksek düzeyde olan kişilerin günlük yaşantılarında daha fazla stres yaşadıkları, üzüntü, öfke ve suçluluk hislerinin daha çabuk oluştuğu belirtilmektedir. Ayrıca nevrozizm boyutundan yüksek puan alan kişilerin güvensiz, kaygılı, sıkıntılı ve hassas özellikler gösterdikleri görülmektedir. Karşıtında ise duygusal dengeli bireylerin sakin, rahat, adapte olabilen ve uyumlu özellikler sergiledikleri gözlemlenmektedir.

Hem değişime hem de kararlılığa olanak tanıyan karmaşık ve dinamik bir sistem olan kişilik, aynı şekilde hem oluşum hem de içerik öğelerini bir arada

taşımaktadır. Herhangi bir alandaki değişimin, sistemin bütününde de değişime yol açacağı açıktır, kişilik etkileşen bir sistem olarak kabul edildiğinde, toplumsal etkileşim ve değişime de neden olur. (Onur, 1995). Kişiliğin şekillenmesinde rol oynayabilen unsurlar; çevresinde ne şekilde algılanmak istediği, dünya ile başa çıkma tarzı, tercihleri ve öncelikleri şeklinde sıralanabilir (Özsoy ve Yıldız, 2013).

2.1.1.1. Kişiliğin Temel Nitelikleri ve Betimleme Biçimleri

Kimi hususlarda birbirlerinden farklı lakin birbirlerine kabil tanımlamaları vardır araştırmacıların kişiliği tanımlarken. Sabırlı, sabırsız, telaşlı, umursamaz, açık yürekli, neşeli, rekabetçi, nazik, sakin, iddiacı, gibi sıfatlarla ifade edilebilmektedir kişilerin sergileyebileceği kişilik özellikleri. Onlarca farklı sıfattan yararlanmak mümkündür görüldüğü gibi kişilik özelliklerini ifade ederken. Ne olduğunu daha iyi anlayabilmek için kişiliğin özelliklerini açıklamak faydalı olacaktır zira dinamik ve karmaşık yapıda olması ve üzerinde çalışan birçok araştırmacının varlığı, ortak görüş merkezinde bir tanım yapılabilmesini imkânsız kılmaktadır (Özsoy ve Yıldız, 2013).

Her bireye verilen puanın bir cetvel üzerinde en düşükten en yükseğe doğru sıralandığı niteliksel ölçekleri kullanmayı tercih ederler kişilik araştırmacıları, kişiliği betimlemede genellikle. “Kişilik tipleri”, edime kısıtlı bir perspektif imkânı tanır; diğer taraftan kişilik tipleri ya bir sınıfa dâhildir ya da değildir yani nicelikseldir; bunun aksine “Kişilik özellikleri”, kişiyi başkalarından farklı kılar ve aşağı yukarı istikrarlı davranışlar göstermesine olanak tanır. Kişilik tiplerinden daha kesin bir betimleme yapmayı sağlar çünkü kişilik özellikleri çoğunlukla farklılaştırıcı özelliklere odaklanmaktadır. Kişilik tiplerinden daha fazla gereklidir kişiliği betimlemede pek çok kişilik özelliği; fakat Allport ve Odbert’in (1936) çalışmasındaki gibi özellik sayısının on sekiz binlerle ifade edilmesi sahiden lazım ve manidar mıdır diye sorulduğu zaman, inceleme yapanlar bir kısım istisnaların puanlarının istatistiksel bağlamda ilintili “kişilik faktörleri” temeli üzerinde yoğunlaştığını gözlemlemişlerdir. Niteliksel oluşları bakımından özelliklere benzemekte olan kişilik unsurları, daha geniş ölçüde olmalarıyla özelliklerden ayrılır (Akt. Güngör, 2000).

Kişilik özelliklerini ve tiplerini incelerken bir insan diğeriyle karşılaştırılarak belirlemeler yapılmaktadır ki bu yaklaşıma “nomotetik yaklaşım” denilmektedir. Grup içindeki bireyler, bir kişilik testi üzerinden aldıkları puanlarla bir faktör veya özellik bakımından karşılaştırılırlar; bu puanlar kişinin farklı bir davranışı veya geçmiş deneyimleriyle ilgilidir. Nomotetik yaklaşımının tersine, idiyografik yaklaşım; bir bireyi diğere bireylerle karşılaştırmadan ele alır ve üzerinde araştırma yapar (Güngör, 2000).

Bir insanın tepkilerinin şekillenmesinde çevrenin şekillendirici etkisi çok önemlidir. Bu yaklaşımda, doğuştan getirilen içgüdüler ve eğilimler kabul edilmez; önemli olan neyin öğrenildiğidir ve kişilik kuramına gerek yoktur. Watson, öğrenme kuramının, kişilik konusu içindeki tüm ayrıntıları içerdiğini ve insanın ihtiyacı olan her bilgiyi öğrenme kuramı ile elde ettiğini iddia etmektedir (Marshall, 2005). Dollard ve Miller, birer davranışçı ve sosyal öğrenmeci kuramcılar olarak, kişilik kavramını ve kişilik gelişimini sosyal öğrenme ilkeleri açısından ele alarak açıklamaktadır. Dollard ve Miller; kişiliğin, bir alışkanlıklar sistemi ve çevredeki çeşitli işaretlere verilen tepkilerin bir bütünü olduğunu belirtmektedir. Birincil dürtülerle güdülenen davranış, yaşamsal başarıya bağlı ve öğrenilmiş güdüler üzerinden yaşam boyu gelişir. Dürtülerle güdülenen çeşitli alışkanlıklar, pekiştiricilerle tekrar edilmeye meyilli hale gelir ve bir insanın sabit alışkanlıklar dizisi olarak kişiliğinin parçası haline gelir (Güngör, 2000).

Bandura ve Mischel (1965), kişilik kuramlarında, davranışın belirlenmesinde pekiştirmenin ve dışsal durumların önemini vurgulamaktadır. Bunun yanı sıra davranışın nadiren sadece dışsal pekiştiric ve cezaların ürünü olduğunu, insanın duygu ve düşüncelerinin etkin olabilecek kapasitesinin bulunduğunu belirtmektedir. Her iki kuramcı da davranış ve kişiliğin açıklanmasında ne tamamen dışsal faktörlere ne de içsel faktörlere ağırlık vermişler, bunun yerine insanın yaşadığı çevre ve içsel faktörlerin etkileşimine inanmışlardır. Mischel (1965), insanı betimlerken deneyimlerinin önemli bir kısmından yararlanacak kapasiteye sahip, aktif, problem çözücü, kendi psikolojik dünyasını kurabilen ve çevreyi etkileyebilen bir varlık tablosu çizmiştir (Bandura ve Mischel, 1965'ten Akt. Marshall, 2005).

Kişinin öğrenme tarihçesinde yatar, Bandura'ya göre insan kişiliğın gelişimi ve davranışlarının nedeni. Fakat radikal davranışçılıktan oldukça farklıdır Bandura'nın öğrenme konusundaki görüşleri. Skinner'in aksine Bandura (1986), öğrenmenin gerçekleşmesi için davranışın kişi tarafından sergilenmesi ve ardından da pekiştirilmesi gerektiğine katılmamaktadır. Bandura aktüel ve tepkisel şartlanma aracılığıyla öğrenmeyi tasvip etmenin yanı sıra öğrenmenin edimsel veya tepkisel şartlanmayla kısıtlı olmadığını, dâhi büyük bir kısım insan öğrenmelerinin gözlem şeklinde (model alma) bilvasıta gerçekleştiğini belirtmiştir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2013).

Bandura da, kişiliğın ve davranışın pek çok yönünün öğrenildiğini ancak bu öğrenmelerin sıkça doğrudan gözlem ve sosyal etkilerle meydana geldiğini öne sürmektedir. Bandura'ya göre, öğrenme sadece uyaran tepki arasında bağ kurmak değildir; bilişsel yeniden düzenleme ve temsil oluşturmaktır (Güngör, 2000). Bandura örneğın dürüst davranmayı öğrenmenin başkalarını özellikle de yakın çevrenin davranışlarını gözlemlemekle oluştuğunu öne sürmektedir; bir çocuk ebeveynlerinin dürüst davranışlarını gözlemler ve bu davranışların çevreyle de pekiştirildiğini görürse benzer davranışlar gösterebilir (Marshall, 2005).

Davranışın sürekli hale gelmesi için sonucunun birey için bir değer taşıması gereklidir aksi halde kişi davranışı tekrarlamaz; kişiliğın beklenti-değer kuramı ile açıklayan Julian Rotter'a göre (MEB, 2011). Rotter'ın kuramında, herhangi bir durum sunulduğunda tepki, "davranış potansiyeli"ne göre kestirilebilir; bu durum, bir kişinin belirli bir hareketle meşgul olup olmayacağını kestirilebilmesi anlamına gelir. Bir davranışın ortaya çıkışını kestirmek için iki içsel yapıyı keşfetmek gerekir. Bunlar: "beklenti" ve "pekiştirme değeri"dir. Beklenti, bir insanın bir davranışın hangi pekiştireçlere ulaşacağını kestirimidir. Pekiştirme değeri ise, pekiştireç seçeneklerinden hangisinin göreceli olarak tercih edileceğidir (Marshall, 2005).

Bireyler arasındaki ilişkiler, davranışlar dizisi olmayıp, etkileşimler dizisidir. Yani odak noktası, bireyler değil, bireylerin birbirleri üzerindeki etkileri ve birbirlerinden etkilenmeleridir. Duygular sosyal yaşamda, kişisel davranışlar ve içsel süreçlerde işlev görürler (Traş, 2007). Kişiliğın değişmeyeceğın anlamına gelmemekle

birlikte kişilik özellikleri tutarlılık göstermektedir. Ancak bireyin tesadüfî anlık tepkilerinden oluşan, süreksiz veya belli süreli koşullar nedeniyle oluşan davranışlar değişiklik kaynaklı değildir. Zira tutarlı kişilik özelliklerinden kasıt; sıkça değişmeyen davranış eğilimleridir. Mesela dakikliği ile bilinen bir kişi umumiyetle davranışlarında bu özelliğini gösterecektir. İçine kapanık bir bireyden genel anlamda aksi davranışlar sergilemesi beklenemez (Özsoy ve Yıldız, 2013).

2.1.1.2. Kişiliği Etkileyen Faktörler

Kişiliğin oluşmasındaki en temel faktör kalıtsal faktördür. Kalıtsal özelliklerin kişilik oluşumunu ne derece etkilediğiyle ilgili pek çok deney yapılmıştır. Tek yumurta ikizleri üzerinde yapılan deneylerde bebeklik döneminden itibaren birbirinden uzakta yaşayan ve farklı ailelerce yetiştirilen tek yumurta ikizlerinin aynı takımı tuttukları, aynı renk ve model arabalara bindikleri aynı tür müzikleri dinledikleri gözlenmiştir (Robbins & Judge 2013: 135).

Sosyal olma, sinirlilik, saldırganlık gibi bazı özelliklerin genetik yapıdan etkilendiği tespit edilmiştir. Kişiliğin oluşumunda çevrenin ve kalıtımın etkisini ayrı ayrı ele almak neredeyse imkânsızdır. Kişilik özelliklerinin genetikle aktarıldığının kanıtı; tek yumurta ikizlerinde yapılan araştırmalarda, kardeşlerin birbirine kişiliğin değişik yüzleri yönünden ayrı yumurta ikizlerine göre daha fazla benzediğinin bulunmasıdır (Kulaksızoğlu, 2006).

Canlı bir varlığın yapısı ve bütün özelliklerinin var oluşunu tasarlayan genler, sadece göz rengi veya vücut şekli gibi bedensel özellikleri değil, kişilik ve zekâyı da şekillendirebilmektedir. Bu yargıya varmayı sağlayan bilimsel çalışmaların, kalıtımın kişilik gelişimi üzerindeki etkisini belirlemek için insan yapısında açığa vurulan ve vurulmayan özellikleri, genotip ve fenotip kavramlarına dayanarak açıklamaya çalıştıkları görülmüştür. Nitekim kalıtsal faktörlerin kişiliğin gelişmesindeki karmaşık tesiri göz ardı edilememekle birlikte, sadece genetik etkenlerle kişilik özelliklerini izah etmekte mümkün değildir (Demiröz, 2012).

Kişiliğin gelişmesinde çevre dendiği zaman, hem çocuğun içinde yetiştiği aile çevresi hem de daha geniş sosyal çevre, yani toplum akla gelir. Eskiden çevre sözünden fizik çevreyi anlayanlar ve belli fizikî veya coğrafi çevrelerde belli insan tiplerinin yetiştiğini söyleyenler vardı. Dağlık bölgelerde yaşayanların, soğuk memleket insanların daha ferdiyetçi ve bencil, hatta saldırgan oldukları, öte yandan sıcak memleket insanların yumuşak huylu, işbirliğine fazla yatkın kişiler oldukları bugün bile yaygın birer yanlış fikirdir (Güngör, 2008).

Bouchard'a (2004) göre kalıtsallık üzerine yapılan çalışmaların tümünde, kişilik özelliklerinin neredeyse tamamının genetik faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Yapılan analizler ister dışa dönüklük ve nevroz gibi genel özellikler, ister kontrollü olmak ve sosyal yönlü olmak gibi belirli özellikleri kapsasın, bulgular birçok farklı ölçüm tekniğinde aynı sonuçları vermektedir. Diğer bir deyişle belirgin özel veya göreceli olarak daha genel kişilik özelliklerinin kalıtsal veya gensel faktörlerden etkilendiğini göstermektedir (Bouchard, 2004'den Akt. Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Kişiyi kendi kültürünün bir parçası haline getiren süreç olan enkültürasyon (enculturation) eğitim, öğretim yoluyla oluşan bir süreçtir zira kişilik yaygın anlamda bir öğrenim ürünüdür. Eğitim aracılığı ile ki, birey kendi kültürünün tarzlarını öğrenir, kendi kültürüne katmış olur zira eğitim antropolojik anlamda, kişinin bir ferdi olduğu toplumda doğumundan itibaren tüm yaşamı süresince az ya da çok devam eder. Şartlanmış heyecana dayalı cevaplar, alışkanlıklar, algılamalar, düşünceler ve akli melekelerin karmaşık bir kalıbı olan temel bir kişilik kazanır aynı zamanda (İlbars, 1987).

İnsanlar doğumdan itibaren sosyal varlıklardır ve en iyi öğrenmeyi diğer insanlardan sağlamaktadırlar. Diğer insanlardan öğrenilenler ile grup üyeliklerine geçiş sağlanılır ve bu üyeliklerden gelen sosyal kimlikler bireyin kişiliğini tanımlamada önemli kriterlerdendir (Hayes, 2013). Kişiliğin formasyonunda, kalıtım ve yöresel faktörler hayata göz açma ile birlikte bütünleşmektedir. Ebeveynler dünyaya getirdikleri bireylere genom yapılarını aktarmakla birlikte bir ev ortamı vermekte olup, her iki durum da ebeveynlerin kendi genlerinin fonksiyonlarıdır.

Neticede, bireyin genetik özellikleri ile büyüdüğü şartlar arasında bir ilgileşim mevcuttur (Atkinson vd., 1999).

Kişilik özellikleri gelip geçici değildir ve süreklilik arz eder. Daha açık olarak kişinin fikirleri ve kimi hadiseler karşısındaki duygusal tepkilerinin değişmesi epeyce zaman alır ve bu hususta büyük değişikliklerin kısa sürede gerçekleşmesini beklemek yanlış olur. Kişinin geçmişinde sahip olduğu kişilik özelliklerinin, günümüzdeki ve gelecekteki davranışlarıyla büyük oranda çelişmesi beklenemez (Özsoy ve Yıldız, 2013). Psikolojik temelli belirli ihtiyaç ve istekler genç bireylerin çoğunda yaygındır, ama bu ihtiyaç ve isteklerin dışa vurulması kişiden kişiye değişebilir. Genç bireyin kişiliğini şekillendiren belli başlı istekleri aşağıdaki şekilde sıralayabiliriz (Kulaksızoğlu, 2006):

- Büyüme, gelişme ve kuvvetlenme isteği,
- İlerleme, olgunlaşma ve değişme isteği,
- Bireysel bağımsızlık elde etme isteği,
- Başarma ve güven kazanma isteği,
- Beğenilme ve takdir edilme isteği,
- Olumlu sosyal ilişkiler kurma isteği,
- Mutlu olma isteği.

Sıralanan bu etkenlerin haricinde kişiliğin gelişmesinde, okul ve arkadaş grupları gibi sosyal çevre, radyo, televizyon vb. kitle iletişim araçları ile kitap, gazete, dergi gibi yayın organları da etkin pay sahibidir. Bununla birlikte gerçekleştirilen çalışmalarla kişinin zekâ seviyesinin, sağlığı ve maddi imkânlarının, yaşadığı hayatların, sosyo-ekonomik toplum koşullarının, hormonlarının işleyişinin, yaklaşım, fikir, güdü, his, dürtü gibi edimlerinin, tabiat, kişilik ve seciye ve kendini gerçekleştirme gayretinin de bu duruma katkı sağladığı tespit edilmiştir (Demiröz,

2012). Bireylerin kişilik özelliklerini etkileyen bu etkenlerden farklı bir etken daha mevcuttur bu etken ise aşağıda görüleceği gibi yaşam doyumdur.

2.1.2. Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler bireylerin belirli hallerde kendi kendilerine ifade ettikleri, tekrarlayan, pozitif veya negatif otomatik benlik söylemleri olarak ifade edilir. Bu düşünceler, daha belirgin düşüncelerle beraber bir akış sergilerler. Bilinçli bir gayret olmadan herhangi bir durum karşısında birden ve kendiliğinden ortaya çıkarlar. Bireyler genel olarak otomatik düşüncelerin üzerinde durmadan ve değerlendirmeden doğru olarak kabul ederler (Beck, 2006).

“Biliş” ifadesinin tanımını yapmak gerekirse; problem çözme, dil ve düşünce gibi karmaşık süreçlerin elde edilmesi için izlenim ve muhakemelerden kaynaklı doneler üzerinde, tasrif ve taktikler uygulanmasıdır. Bireyin şahsına, etrafına ve istikbale dair muhakemesi, şahsına yönelik görüş ve davranışları ile ilgilenen bilişsel kuram da psikolojinin kuramlarından biridir ve bilişleri incelemektedir. Duygusal tepkilerin şekillenmesi bireyin olayları algılama, tanıma ve yorumlamasına bağlıdır (Tezcan, 2015). Otomatik düşüncenin üç türünden bahsedilebilir. Herhangi bir biçimde hakikatle ilişkisi bulunmayanlar bunlardan ilkidir. Doğru olabilme ihtimali söz konusu olanlar ise ikinci gruptakilerdir. Ancak kişinin bu düşünceden çıkardığı sonuç yanlıştır. Üçüncü grupta ise otomatik düşünce doğru olabilir, ancak fonksiyonelliği kalmamıştır. Bireyin otomatik düşüncelerinin geçerliliğini ve fonksiyonelliğini gözden geçirerek, işlevsel bir tepki göstermesi duygularda olumlu bir değişikliğe sebep olmaktadır (Beck, 2006).

Bireyin şahsını, çevresini ve geleceğini son derece negatif görmesi ve değerlendirmesi(bilişsel üçlü),otomatik biçimde negatif düşüncelerin gelişmesi, algıda ve veri işleme sistem hatalarının meydana gelmesi ve esas anti-işlevsel farzların ortaya çıkması Beck'in bilişsel kuramındaki 4 temel öğedir (Tezcan, 2015). Günlük yaşam içerisinde maruz kalınan herhangi bir durumla ilgili olarak aniden ortaya çıkan ve kontrol edilemez nitelikteki otomatik düşünceler, mantık süzgecinden geçirilmediğinden dolayı sorgulanmadan doğruymuş gibi algılanırlar. Diğer kişiler

açısından inandırıcı olmasa da otomatik düşünceler kişinin kendisi için inandırıcı ve akla yatkındır (Beck vd., 2008: 96)

Hasta, otomatik düşüncelerine odaklanmak konusunda eğitilene kadar, genellikle bu düşünceler adanmaktadır. Diğer taraftan dikkati bu düşüncelere yönlendirildiğinde bunları fark edebilmektedir. Daha önce de göstermeye çalıştığım gibi, hastanın rahatsızlığı ne kadar fazlaysa, otomatik düşünceler de o kadar bariz seyretmektedir. Hasta iyileştikçe otomatik düşünceler azalmakta, hasta kötüye gittikçe bu düşünceler tekrar belirginleşmektedir (Beck, 2015).

Otomatik düşüncelerin; genellikle sadece psikolojik problemi olan insanlarda değil her insanda var olan ancak psikolojik sorunu olan insanların gerçek olarak kabul edip, abartıp, doğruluğuna katı şekilde inandıkları, çarpıtılmış akıl yürütme şekilleri vardır. Bu düşünceler için “otomatik” ifadesinin kullanılması, bu düşünme tarzının çekirdek inançlara dayalı, yansıtıcı ve sorgulanmamış değerlendirmenin sonucu olmasından dolayıdır (Kaya, 2015). Beck çoğu huzursuzluğun, kişilerin şahsı, etrafı ve istikbali ile alakalı negatif görüşlerinden meydana geldiği kanaatinde. Onun şemasındaki öngörü çoğunlukla anksiyete, bunalım gibi rahatsızlıklar için şekillendirildiğinden, dışa vuruk rahatsızlıklarla bağına araştıran inceleme nispeten azdır. Bu araştırmalarda pasif agresif davranış bozukluğu olan bireylerin düşmanlık ve intikamla alakalı otomatik düşüncelere sahip oldukları; düşmanlık ve intikamla ilişkili otomatik düşüncelerin saldırganlığın en güçlü tetikleyicileri olduğu ve bildirilmektedir (Beck vd., 2008).

Otomatik düşünceler, bilinçlilik durumunda ortaya çıkan, düşünceler, zihinsel görüntülerdir. Bunlar, sözel veya imaj şeklinde olup, hızlı, otomatik ve istemsiz şekilde zihinde belirebilmektedir (Kevlekçi, 2013). Herhangi bir biçimde hakikatle alakası olmayan; doğruluk ihtimali olsa da bireyin yanlış neticeye vardığı; otomatik düşünce olarak doğru olsa da işlevselliğini yitirmiş şeklinde üç çeşit otomatik düşünceden bahsetmek mümkündür (Salman-Durmaz, 2015).

Otomatik düşünceler konuşma ya da yazma dilindeki kadar net kelimelere sahip ifade ya da cümleler değildir. Hızlı akan anlam kümesi olarak

düşünülebilirler. Sözel ya da imgesel formda olabilirler. Herhangi bir durum esnasında kişinin aklından negatif sözcük veya anlamlardan oluşan cümle(cik)ler geçebileceği gibi kendi ile ilgili olumsuz imgeler/görüntüler/hayaller de geçebilir. Kelimelerden oluşmayan bu ürünler de otomatik düşünce olarak düşünülmektedir (Gökdağ, 2014). Ruhsal problemleri olan bireylerde umumiyetle çarpıtılmış ya da abartılmış şekilde kendini gösteren bu otomatik düşünceler herhangi bir çaba göstermeksizin veya tercihte bulunmaksızın kendiliğinden oluşmaktadır (Sarı, 2012).

Bireyler genellikle ilişkili duyguların farkındadırlar, otomatik düşüncelerin değil ve bu düşüncelerin de farkına varılması ancak eğitimle mümkün olur. Bilinçli bir çaba ya da niyet söz konusu değildir otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasında. Belirli duygularla ilişkilidirler bu düşünceler, ne içerdiğine ve anlamına bağlı olarak. Çoğunlukla imajlar ya da sözcükler olarak meydana gelirler; kısacık, gelip geçici, hızlı ve örtüktürler. Çoğunlukla duygularda pozitif bir değişmeye yol açansa otomatik düşünceleri tespit etmek, anlamlandırmak ve onlarla fonksiyonel biçimde yüzleşebilmektir (Meriç, 2010).

Beck (2015), bunalımdaki kişilerin çevresi, geleceği ve şahsına dair, negatif fikirlere kapılmış, negatif fikirlerinin mevcudiyetini ve bunların şiddetinin öbür çöküntü belirtilerinin derecesiyle ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Birçok hasta tarafından rapor edilen bu otomatik düşünceler birçok ortak özelliğe sahiptir. Bunlar, kişiye özeldi ve farklılıklar içeriyorlardı. Sanki bir çeşit stenografide bulunuyorlardı; yani telgraf sitilindeki gibi, cümle içerisinde sadece belli kelimeler fark ediliyordu. Dahası, bu düşünceler herhangi bir kasıt, yapılan bir muhakeme ya da bir olay veya bir konunun yansıması sonucu ortaya çıkmıyordu (Beck, 2015).

Bu düşünceler tıpkı refleksler gibi istemsizdirler; bireyin bunları ortaya çıkarmak için herhangi bir çabası yoktur, yönlendirilmiş veya güdülenmiş düşünce ürünü değillerdir. Bu düşünceler zihin akışı içerisinde yer alan, daha çok duygusal sorun anlarına eşlik eden, duruma özgü bilişlerdir. Bunlar kendiliğinde ortaya çıkar, çoğunlukla fark edilmezler ancak eşlik eden duygu ile fark edilebilirler; kısa ve uçuşan doğalarından dolayı genellikle yazı ve konuşma cümleleri gibi uzun ve

gamer kurallarına sahip değillerdir, söze dökülmemiş, kişinin kendine, diğerlerine ve dünyaya ilişkin fikir ve algıları vardır (Kaya, 2015).

Hastaların otomatik düşünceleri anlatırken kullandıkları kelimeler, duruma bağlı olarak değişebilmekte, fakat genellikle içerik aynı kalmaktadır. Bunlar, obsesif nevrozlu hastaların kaydettikleri gibi tipik tekrarlayıcı düşünceler de değildir. Örneğin birlikte olduğu kimselerle ilgilidir; annesinin sürekli düşüncelerini ve kıyafetini eleştirmesi; patronunun, çalışma performansını beğenmemesi; karısının yatakta kendisini küçümsemesi; terapistinin zekâsını küçümsemesi vs. gibi. Bu olumsuz düşünceler, nesnel delillere ters olmasına rağmen oluşmaktadır. Bu düşüncelerin dış tecrübeler tarafından kaç defa geçersiz kılındığının hiçbir önemi yoktur; hasta, depresyondan kurtulana kadar düşüncelerinde ısrar edecektir (Beck, 2015).

Birey belli bir ruh haline büründüğü zaman otomatik düşünceler, çabucak oluştuğu ve sahici sayıldığından ağır ruhsal reflekslere sebep olur zira otomatik düşünceler kendiliğinden ortaya çıktığı ve yönlendirilmediği için sıklıkla fark edilmez. Hassaten süreklilik arz eden ve kuvvetli olanları epeyce kişisel ve subjektiftir. Kişinin çoğu zaman farkında olmadığı, az miktarda sorgulama ile hemen farkına varılan otomatik düşünceler çoğunlukla kısa cümlelerle ifade edilir. İnsanlar çoğunlukla otomatik düşüncenin beraberindeki duygunun farkındadır, zira bunlar muhteva ve manaları açısından bazı hissiyatlar ile iç içe olabilir (Tezcan, 2015).

Otomatik düşünceler yalnızca psikolojik problem yaşıyan bireylerde değil sorun yaşamayan kişilerde de görülmektedir. İnsan olmanın getirdiği bir özellikle her an aklımızdan geçen düşünceler, otomatik düşünce olarak adlandırılabilir. Dolayısıyla otomatik düşünceler hem pozitif hem negatif olabileceği gibi hem ruhsal bozukluğu olan hem de olmayan kişilerde görülür (Gökdağ, 2014). Otomatik düşüncelerin geçerliliğini ve işlevselliğini değerlendirip daha işlevsel biçimde tepki göstermek genellikle duygularda olumlu bir değişiklik yapmaktadır. İnanışlarımızla yani daha kalıcı olan bilişsel olgularla alakadar olan bu düşünceler daha yüzeyde ortaya çıkar. Bu inanışlar iki kategoriye ayrılır (Salman-Durmaz, 2015);

1) Bireyin şahsı, etrafındakiler ve özel hayatıyla alakalı standartlar, yaklaşımlar ve varsayımlardan meydana gelen ara inanışlar.

2) Temel inanışlar; kişinin şahsına ve etrafındakilere dair umumi, sert kanaat ve değerlendirmeler

2.1.2.1. Ara İnançlar

Ara inançlar, otomatik düşüncelerde anlam kazanan, lakin farklılaşmaya nispeten karşı koyan bilişsel yapılardır. Kişinin şahsı ve başkalarının eylemleri, karşılaştıkları hadiseler ve hayatıyla alakalı kökleşmiş standartları ve umutları ara inançlar şeklinde tanımlanmaktadır (Meriç, 2010). Bireyin, diğer kişilerle olan öznel deneyimleriyle ilgili normları, tutumları ve varsayımlarıdır Ara inançlar genellikle kalıplaşmış tutumlar, kurallar ve varsayımlardan oluşmuş ve gelişimi temel inançlardan etkilenmiş inanışlardır. Düşünceleri, duyguları ve eylemleri belirleyen algıları etkisi altına almaktadır bu inanışlar (Beck, 2006).

Çoğunlukla gelişimi temel inançlar tarafından etkilenen, kalıplaşmış tutumlar, kurallar ve varsayımlardan oluşan bu inançlar, kişinin olayları algılamasına da tesir etmektedir. Ve bu da fikirleri, hisleri ve tutumları oluşturmaktadır (Sarı, 2012). Bu kural/beklenti, tutum ve varsayım/sayıtlılar söze dökülme de kişinin peşinden gideceği, davranışlarına rehberlik eden, ona standartlar belirleyen davranışların soyut düzenleyicileridir. Varsayım ifadeleri genellikle “eğerse/saolur” şeklindedir. Örneğin “Çok çalışırsam, diğer insanlar beni sever.” gibi. Kurallar “-meli -malı” şeklindedir. Örneğin; “Her zaman çok çalışmalıyım.” Gibi. Tutumlar ise genel doğrulardır. Örneğin; “Başarısız olmak çok kötüdür.” gibi. Bu kural, varsayım ve tutumlar kişinin olumsuz temel inançları ile yüzleşmesini engelleyen yapılardır. Kişi bu bunların doğruluğunu sorgulamadığı için bunlar süreklilik arz ederler (Kaya, 2015).

2.1.2.2. Temel İnançlar

Katı, toptancı, aşırı genelleyci ve değişime karşı direnç gösteren temel inançlar, en derinde olan zihinsel yapı taşlarındandır. Çocuk kendi için önemli

insanlarla etkileştikçe gelişmeye başlayan bu inançlar bireyin şahsına ve diğerlerine yönelik olarak geliştirilmektedir. Psikolojik rahatsızlık durumlarında olumsuz temel inançlar da ortaya çıkabiliyorsa da genel olarak insanlar olumlu temel inançlar geliştirip sürdürmektedirler (Sarı, 2012). Fazlaca genellemelerden meydana gelen ve kati olan, negatif temel inançlar çoğunlukla geneldir. İnancına tezat malumatı irdelemek hususunda muvaffakiyetsiz veya bu tezadı çarpıtarak alma eğiliminde olan birey aktifleşen temel inancı destekleyecek süreci çok çabuk harekete geçirebilmektedir (Meriç, 2010).

Temel inançlar, zihinsel anlamda bireyin, en derindeki yapılarıdır. Bu yapılar aşırı genelleyici, katı, değişime karşı dirençli ve kişinin kendisine ve diğer bireylere yönelik olarak geliştirilmektedir. Bireyler, çocukluk çağlarında hayatındaki önemli insanlarla etkileşim içerisine girdikçe temel inançlar olgunlaşma sürecine girer. Rahatsızlık durumlarında olumsuz temel inançlar ortaya çıkabilirse de genel anlamda kişiler, olumlu temel inançlar geliştirmektedir. Zihnin en derininde temel inançlar yer alır. Yaşamın ilk dönemlerindeki deneyimlerle oluşmuş, ileriki yıllarda deneyimler ve öğrenmelerle pekiştirilen temel inançlar; “katı” ve “aşırı genelleyici” koşulsuz mutlak önermelerdir (Beck, 2006).

Temel inançlar, kişi tarafından daima doğru olarak kabul edilirler; olumsuz temel inançlar ise aşırı genelleyicidirler. Temel bir inancı destekleyici kanıtlar hemen görülmekte ve bu inanca ters olan veriler ve kanıtlar ise genellikle çarpıtılmaktadır. Örneğin endişelenmenin hayal kırıklığından koruduğu ve kötü olayların olmasını engellediği yönündeki düşünceler, gerçekte endişe duyulan olayların sıklığındaki azlık sebebiyle olumsuz pekiştireç mekanizması sayesinde yaşatılarak gittikçe güç kazanmaktadır. Olumlu temel inançlar ise herkes tarafından hayat boyu sürdürülmektedir. Bu noktada hasta kişilerin, yalnızca kendilerine değil, diğer insanlara ve genel olarak dünyaya yönelik olumsuz temel inançları olduğunu belirtmek gerekmektedir (Kapıcı, 2010).

Temel inançlar; ebeveyn veya aile üyeleri arasında sürekli veya aralıklarla ortaya çıkan kavgalar, boşanma; ebeveyn, kardeşler, öğretmen veya ilişkide bulunulan diğer kişiler tarafından suçlanma, değersizleştirilme; kişi için değerli

birinin hastalığı veya ölümü; fiziksel ve cinsel istismar, yoksulluk, sürekli bir şekilde ayrımcılığa uğrama gibi etmenler tarafından belirlenebilirler. Kısaca temel inançlar, katı toptancı ve aşırı genelleyici olan en derindeki zihinsel yapı taşlarıdır. Otomatik düşünceler ise en yüzeydeki zihinsel örüntüler olarak insanın zihninden sözcükler veya imajlar şeklinde ortaya çıkabilen belli bir duruma özgü zihinsel ürünlerdir (Kaya, 2015).

2.1.3. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramını inceleyebilmek için öncelikle doyum kelimesinin ifade ettiği karşılığa bakılması gerekir. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanması; organizmada açlık, susuzluk cinsellik vb. gibi temel biyolojik ihtiyaçların ya da merak, sevgi, yakınlık, başarı vb. gibi ruhsal ihtiyaçların giderilmesi sonucu denge durumunun yeniden kurulması olarak tanımlanmaktadır (Görgüt, 2012). Yaşam doyumu, ilk kez 1961 yılında Neugarten, tarafından ortaya atılmıştır. Bu kavram daha sonraki yıllarda araştırmacılara yol göstermiştir (Yiğit vd., 2011).

Yaşam doyumu kavramının temeli, Diener (1984) tarafından yapılan öznel iyi oluş hali araştırmalarına dayanmaktadır. Öznel iyi olma, pozitif duygusallık (sevinç, iyimserlik), negatif duygusallık (üzüntü, öfke), belirli alanlardan elde edilen doyum (iş veya ilişkilerden sağlanan doyum) ve genel yaşam doyumu yargılarını içermektedir (Diener vd., 2003). Öznel iyi olmanın bileşenlerinden biri olan yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamına ilişkin bilişsel yargısına bağlı bir değerlendirmesidir (Diener, 1984).

Bireyin yaşam doyumu düzeyini belirleyen unsurlar arasında ruhsal ve fiziksel özellikleri ile kişinin kendisi, iyi ruh hali, ulaşılan amaçlar, günlük hayatın zorluklarıyla başa çıkmaya dair algılanan öz kabiliyet ve diğer insanlarla kurulan tatminkâr sosyal ilişkiler yer almaktadır. Sayılan unsurlar çerçevesinde, bireyin yaşamından ne derece memnuniyet duyduğunu bilişsel bir yargılama süreci sonunda öznel olarak belirlemesi ile yaşam doyumu düzeyi anlaşılmaktadır (Çetinkaya, 2016).

Yaşam doyumu, bilişsel/yargısal bir sürece işaret etmekte ve bireylerin kendi seçtikleri ölçütlere göre yaşam kalitelerinin genel değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener vd., 1985).Umumiyetle bireyin bütün hayatını ve bu hayatın çok çeşitli boyutlarını içeren yaşam doyumundan, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm hayatındaki doyumlar anlaşılır ve kişinin beklentilerinin, gerçek durumla karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. (Özbek, 2016).

Bireyin öznel iyi oluşunun bilişsel boyutu şeklinde açıklanmakta olan yaşam doyumu, kişinin hayatındaki doyumların genel bir ifadesini oluşturmaktadır ve sadece tek bir duruma bağlı değildir (Şaşmaz, 2016). Yaşam doyumu insanın kendi belirlediği ölçütlere uygun bir biçimde tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi ve kapsamlı bir mutluluğun önemli bir ögesi (Diener vd., 1985). Yaşam doyumu, pozitif psikoloji paradigmasının en önemli yapı taşlarından biridir. Yaşam doyumuna ilişkin çalışmaların hedefi, bireyin zayıf yönleri yerine güçlü yönlerini tanımlamak ve geliştirmektir (Doğan ve Şahin, 2015).

Çalışma ve iş koşulları, cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, gelir düzeyi, din, ırk,kişilik özellikleri, biyolojik etkenler, toplumsal yaşam, evlilik ve aile yaşamı yaşam doyumu ile alakalıdır.Bireyin çalıştığı, çalışmadığı ve diğer zamanlarda hayatına verdiği duygusal tepki veya yaklaşımıdır yaşam doyumu (Akandere vd., 2009). Umumiyetle bireyin bütün hayatını ve bu hayatın farklı evrelerini içeren yaşam doyumundan, belli bir halle alakalı doyum değil, çoğunlukla tüm hayatındaki doyumlar idrak edilir, sevinç, maneviyat gibi bambaşka uzanımlardan iyi olma durumunu anlatır ve bireyin umutlarının, asıl boyutla karşılaştırılmasıyla gelişen neticeyi işaret eder (Özgen, 2012).

Bireyler, bilgi arayışı konusunda kendi yaşam doyumu yargılarından hareketle farklılaşabilmektedirler. Örneğin, bazı bireyler yaşamlarındaki olumlu bakış açıları hakkında bilgi ararken, bazı bireyler de problemleri alanlar hakkında bilgi aramayı tercih etmektedir. Bireylerin ruh hallerini ve duygularını farklı boyutlandırmaları, yaşam doyumu yargılarına da yansımaktadır. Dolayısıyla yaşam doyumu, farklı

bireyler için farklı bilgiler yansıtmaktadır ve o an için belirgin olan duruma göre değişmektedir (Diener vd., 2002: 65).

Kişilerin yaşamları ve yaşamlarının bütün uzanımlarını kapsar yaşam doyumu. Kişilerin genel anlamda tüm yaşantılarının doyumu anlamına gelmektedir belirli bir duruma, belirli bir sürece ilişkin doyum demek değildir. İnsanların psikolojik sağlıklarının bir endeksi şeklinde karşımıza çıkmaktadır bu süreç (Yiğit vd., 2011). Bireyler, yaşam doyumunu arzu edilen bir durum olarak gördüklerinde, genel yaşam doyumu yargılarını rapor ederlerken olumlu duygularıyla ilgili bilgi arayışına girmektedirler. Dolayısıyla doyum ile iş doyumu ve genel yaşam doyumu gibi özel çalışma alanları arasındaki ilişki, bireylerin yaşamlarının tamamıyla ilgili hüküm verirken ne tür bilgilerin dikkate alınması gerektiğiyle ilgili inançlarına göre değişebilmektedir (Diener vd., 2002: 65).

Kişinin gaye ve hedeflerine kavuşmasıyla bağlantılıdır yaşam doyumu; tümel değerlendirmeyi ya da bireyin şahsi görüş ve kuramlarına, iyilik ve memnuniyet derecesine bağlı olan mevcut hayatından duyduğu mutluluk seviyesini tanımlar (Turgut, 2016). Verilen tanımlardan da çıkarılabileceği gibi yaşam doyumu yaşamın bütününe kapsamakta ve kişinin nasıl bir ruh sağlığı içerisinde olduğunu göstermektedir. Yaşamda karşılaşılabilecek herhangi bir engellenme, zorluk ve olumsuz yaşantılar yaşam doyumu düzeyinin düşmesine sebep olabilmektedir (Demirel ve Canat, 2004).

Yaşam doyumu kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için önerilen modellerden biri top-down ve bottom-up yaklaşımıdır (Diener vd., 1999). Top-down modeli, yaşam doyumunun anlaşılabilmesi için kişilik özelliklerinin incelenmesi gerektiğini ileri sürmektedir (Wilson ve Gullone, 1999). Bu yaklaşıma göre öznel iyi olma varyansının %80'ini genetik faktörler oluşturmaktadır. Bu durumda, bireylerin yaşam doyumları arasında ortaya çıkan farklılıkların, önemli ölçüde biyolojik farklılıklarından kaynaklandığı ifade edilebilir (Onyishi ve Okongwu, 2013). Örneğin, nevrotik bir birey genelde doyumuzdur, özelde ise işinden, sosyal ilişkilerinden ve gelir düzeyinden memnun değildir (Schimmack vd., 2002). Yaşam doyumunun bottom-up teorisine göre öznel iyi olmanın beraberinde getirdiği duygular, mutlu

edici olayların ve yaşam koşullarının sonuçlarıdır. Diğer bir ifadeyle aile, evlilik, elde edilen gelir ve iş gibi faktörlerden sağlanan memnuniyet, bireylerin yaşamlarından doyum sağlamalarına ve mutlu olmalarına yol açmaktadır (Diener vd., 1993).

Yaşam doyumunu üç kategoride incelenmiştir. Bu kategoriler:

1. Dışsal/Normatif Kriterler: Sosyal ve kültürel yapı, çevresel faktörler yaşam doyumunu algısını etkilemektedir. Normatif tanımlar, istenen ideal duruma göre çerçeveselendirilir.

2. İçsel/Subjektif Kriterler: Bireylerin kriterlerine dayalı olarak oluşan yaşam kalitesine ilişkin değerlendirmeler ve bu kriterlere ulaşma düzeyi yaşam doyumunun belirleyici faktörüdür. Bireylerin belirlediği kriterlere ulaşabilmesi yaşam doyumunu düzeyi için olumlu bir etmendir.

3. İçsel/Duygu Durum: Bireyin bir ana dair yaşadığı güzel, hoş duygu deneyimi yaşam doyumunun göstergesi olabilir. Bir an, olay sırasında kişi kendini mutlu, coşkulu, yaratıcı, eğlenmiş ve ruhsal olarak motive olmuş hissedebilir. Bunlar yaşam doyumunu etkileyen duygulardır (Topbaşoğlu, 2016).

2.1.3.1. Bilişsel Davranışçı Kuram Bağlamında Yaşam Doyumu

Bilişsel yaklaşım, yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşamının kalıplara uyup uymadığına dair değerlendirmesine ilişkin kognitif takdiri şeklinde ifade etmektedir. (Diener vd., 1985). Kişinin istekleri ve elde ettikleri ne derece uyumlu ise yaşam doyumunun da o denli yüksek olması inkar edilemez bir durumdur (Diener vd., 2003). Yaşam doyumunun bilişsel yaklaşım açısından tanımlanması, ilgili alan yazında daha fazla kabul görmüştür (Diener, 1994).

Çoğunlukla ihtiyaç ve gayenin doyumunu, dinamikliği, genetik ve kişilik temayüllerini temel alarak öznel iyi olmayı açıklamakta olan, yaşam doyumuna ya da mutluluğa ilişkin çok sayıda kuram ileri sürülmüştür Aristoteles'ten bu yana. (Özbek, 2016). “İnsanın ruhsal sorunlarının büyük ölçüde bireyin akılcı ve gerçeğe uygun

olmayan inançlarından kaynaklandığı” düşüncesi yaklaşık iki bin yıl öncesine eski Yunan filozof Epictetus’a uzanmakla beraber, modern ruh biliminde bu düşünceye hak ettiği değeri veren psikolog Albert Ellis’dir. Ellis bu düşünceyi temel alarak bu günkü ismiyle Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi’yi (Rational Emotive Behavior Therapy) geliştirmiştir (Toker, 2014).

Bilişsel model üzerine temellendirilmiş, daha sonraları büyük ilerleme kaydeden bilişsel yaklaşım; Ellis’ten sonra 1960’larda Aaron T. Beck tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin hissiyat ve eylemleri, hadiselerden çıkardıkları anlamlardan etkilenmektedir bu modele göre. Kişinin olaydan ne algıladığı onun fikir ve düşüncesini ortaya koyan şeydir. Kişinin ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen bu düşünceler ve anlamlar zihnimizde kendiliğinden oluşur ve otomatik olarak ortaya çıkarlar (Karagöz, 2016).

Özellikle 1980’li yıllarda davranışçı kuramı benimseyen terapistlerin bu yeni akımı benimsemeleriyle birlikte oldukça ivme kazanmıştır (Buğa, 2015). Fakat bilişsel öğelerin bir kuram çerçevesinde ele alınarak ve buna bağlı olarak geliştirilen bilişsel davranışçı yöntemlerin sistematik bir biçimde ortaya konulması son otuz yıla dayanmaktadır (Savaşır ve Batur, 2003). Bilişsel model temelleri üzerinde yükselmiştir bilişsel terapi. Bireylerin hissiyat ve eylemleri, hadiselerden çıkardıklarının anlamlardan etkilenmektedir, bu modele göre. Kişinin olaydan ne algıladığı onun fikir ve düşüncesini ortaya koyan şeydir, olayın kendisi değil (Karademir, 2015).

Bilişsel davranışçı terapinin günümüzde bu kadar öne çıkma nedenleri ise aşağıdaki gibi açıklanabilir (Sungur, 2003):

-Akademik bir temel üzerine kurulmaları (öğrenme kuramları gibi),

-Argüman kaynaklı tutumlar olmaları,

-Meydana getirdikleri farkların türlü şablonlar vasıtasıyla objektif şekilde değerlendirilebilmesi,

-Kişinin varlık alanlarında meydana gelen sınırlamaları yok ederek yüksek hayat standardı sağlamaları,

-Kısa vadede müessir iktisadi tutumlar olmaları,

-Tatbikatlardan elde edilen olumlu neticeler,

-Danışana sorun çözme becerileri kazandıran özellikleri,

-Kişiyi kendi doktoru olmaya dair doktrinleri,

-Kolay anlaşılır, kolay uygulanabilir olmaları,

-Sadece psikolojik rahatsızlıkların rehabilitasyonunda değil engellenmesinde de kullanılabilirlerdir.

Bilişsel kurama göre yaşam doyumu, bireyin ihtiyaç ve beklentilerinin karşılanmasına ve yaşamında elde ettiği başarıların belirlediği standartlarla karşılaştırılmasına bağlı olarak oluşan, bilişsel yargıyı nitelemektedir (Lindfors, vd., 2007). Kurama göre, kişileri rahatsız eden duygusal sıkıntılar, doğrudan olayların ve yaşananların kendisinden değil, bunların algılanma ve değerlendirilme biçiminden kaynaklanmaktadır. Çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşünceler; hastanın psikolojik sağlığını ve hareketlerini etkileyen ve tüm psikolojik rahatsızlıkların altında yatan ortak mekanizmadır. Hastanın işlevsel olmayan temel inançlarının değiştirilmesi daha kalıcı düzelmelere sebep olmakla birlikte; bu görüşlerin realist bir biçimde tekraren incelenip, adapte edilmesi, hissiyat ve eylemlerde iyileşmelere sebep olmaktadır (Karademir, 2015).

2.1.3.2. Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler

Yukarıda da ifade edildiği gibi yaşam doyumu kişinin hayatını değerlendirmesi veya kişinin istekleri ve başarıları arasındaki algılanan farklılığı karşılaştırmasıdır. Bir başka ifadeyle; çoğunlukla bireyin bütün hayatını ve bu hayatın çok çeşitli boyutlarını içeren yaşam doyumundan, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel

olarak tüm hayatındaki doyumlar anlaşılır ve kişinin beklentilerinin, gerçek durumla karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir (Çetinkaya, 2011). Bu sebeple yaşam doyumu, bireylerin yaşamlarındaki çeşitli faktörlerle değişebilmektedir.

Kişinin çalıştığı çalışmadığı ve diğer zamanlardaki hayatına verdiği soyut refleks veya yaklaşımıdır yaşam doyumu. Kişi başına düşen ulusal gelir, yaşam süresi, öznel sağlık algısı, üreticilik, iş doyumu, insan hakları, bireylerdeki güven duygusu ile yaşam doyumu arasında pozitif bir korelasyon olduğu belirtilmektedir. Diğer taraftan yaşam doyumu ile enflasyon, boşanma oranları, ruhsal hastalıklar, işsizlik oranı arasında negatif bir korelasyon saptanmıştır (Temiz, 2010).

İlk çalışmada 100'e indirgenebilmiş, ikincisinde ise 30'a indirgenmiş yaşam doyumuna ait olduğu varsayılan 800 ayrı öge sınanmıştır 1974 ve 1976 yıllarında yapılan Andrews-Withey ve Andrews-Ciandall ikililerinin çalışmalarında. 1978'de ise 6500 ögeyi sınanan Flanagan ise bu sayıyı 15 temel ögeye indirmiştir. Ve sıralamak gerekirse;

- Enstrümantal zenginlik,
- Selâmet ve şahsi itimat,
- Akrabalık bağları,
- Çocuk sahibi olma ve yetiştirme,
- Samimi karı-koca bağları,
- Sahip olunan yakın arkadaşlar,
- Başkalarına yardım etme ve başkalarını gözetme,
- Halk etkinlikleri ve devletin yerel-ulusal etkinliklerine iştirak,
- Öğreniyor olma,

-Zatının bilincine varabilme,

-İş sahibi olma,

-Zatını tanıyabilme,

-Sosyalleşme,

-Sinema, maç vb. seyretme, kitap okuma, müzik dinleme, ,

-Eğlenceli etkinliklere katılma, yaşam doyumunu etkileyen öğelerdir (Akt. Özgen, 2012).

Farklı araştırmalarda ise yaşam doyumunu etkileyen bazı temel faktörler şu şekilde belirlemiştir. Özgürlük, demokrasi, açık fikirli olmak, aktif olmak, politik istikrar, kendi hayatının kontrolünün kendi elinde olduğunu hissetmek, fiziksel ve ruhsal olarak sağlam olmak, evli olmak, ailesi ve arkadaşlarıyla iyi ilişkiler içerisinde bulunmak, spor yapmak, güvenilir bir bölgede yaşamak, sosyal çevrenin geniş olması, pozitif bireysel kimlik sayılabilir (Görgüt, 2012).

Keser, (2005) kişilerin yaşam doyumunu yönlendiren etkenleri şu şekilde sıralamıştır;

-Bireyin mutlu olduğu bir hayat

-Hayatı yaşanılacak kabul etmek

-İdealleri gerçekleştirebilme imkânı

-Pozitif karakter

-Ekonomik açıdan rahat olma ve sosyallik

Bailey ve Phillips (2016) tarafından yapılan araştırmada, öznel iyi oluş düzeyinin içsel motivasyon ve (akademik) başarı ile güçlü ilişkisi olduğu açıklanmaktadır. Salmela-Aro ve Nurmi, (2004) bireylerin motivasyon kaynaklarının

araştırdıkları çalışmalarında belirlenen dört motivasyon kaynağından ikisinin (hobileri ve sağlığı), bireylerin yaşam doyumları ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Howard ve Frink (1996) ise iyileştirmeler içeren kurumsal yeniden yapılanma ile çalışanların iş doyumlarının arttığını, bunun yanında iş doyumunun genel yaşam doyumunu düzeyine büyük etkisi olduğunu belirtmektedirler (Akt. Çetinkaya, 2016).

Sonuç olarak literatürde insanın iyilik durumunu karşılamayı amaçlayan “mutluluk”, “haz”, “refah”, “doyum” gibi oldukça fazla kavramın varlığı bilinmektedir. Bunlardan yukarıda tanımlandığı gibi yaşam doyumunu mutlu olma, moral vb. iyi olma halini ve günlük işler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasını ifade etmektedir. Bu kapsamda yaşam doyumunu kişilik dışında otomatik düşüncelerden de etkilenmektedir.

2.1.3.3. Yaşam Doyumu -Otomatik Düşünce ve Kişilik

Bireyin iş zamanı ve boş zamanı olarak tanımlanan yaşama karşı sergilediği tutumlardan meydana gelen yaşam doyumunu reel şartlarla kişinin umudunun karşılaştırılması neticesinde ortaya çıkar. Mutluluk, moral gibi yönlerden de iyi olma halidir yaşam doyumunu ve tanımında; genel olarak geçmişi de içinde barındıran doyumdan bahsedilir, yalnızca duruma ilişkin doyumdan bahsedilmez (Kubilay-Özel, 2015).

Kişinin ideallerini ne ölçüde gerçekleştirebildiği şeklinde de tanımlanmaktadır yaşam doyumunu bir anlamda. Yaşam doyumunu, kapsamlı bir mutluluğun önemli bir ögesi olarak ifade edilirken, yaşam memnuniyetsizliği ise genelleştirilmiş bir stres belirtisini düşündürebilir şeklinde açıklanabilir (Bulut, 2007). Yaşam doyumunu etkilediği düşünülen birçok faktör düşünülebilir.

Gülcan, (2014) bunları aşağıdaki gibi sıralamıştır:

-Bireyin mutlu bir hayatının varlığı

-Hayatı yaşanılacak görmek

-İdealleri gerçekleştirebilme derecesi

-Pozitif karakter

-Bireyin fiziksel açıdan kendini iyi kabul etmesi

-Maddi refah

-Müteşebbislik

Keser'e (2005) göre ise yaşam doyumuna etki eden faktörler şöyledir:

1. Günlük yaşamda mutluluk hissini duymak,
2. Yaşamın her anını manidar görmek,
3. İdeallere kavuşma hususunda istikrar,
4. Müspet ferdi künye,
5. Bedensel anlamda ferdin kendisiyle barışık olması,
6. Ekonominin, güvenliğin ve insancıl ilişkilerin iyi olması

Bireysel etkenler bu etkenlerin en mühim olanlarıdır. Kişinin iş ile ilgili değerlerini belirleyen, olaylara karşı tutum ve yaklaşımlarıdır. Olaylara olumlu veya olumsuz taraftan bakışını etkileyen kişinin karakteristik özellikleridir. Kişinin kültürel nitelikleri ve yetiştiği ortam bu etkenlerin içinde kabul edilebilir. Tüm bunlar yaşam doyumu algısı üzerinde etkilidir (Baştemur, 2006).

Demografik faktörlerin yaşam doyumunu üzerindeki etkilerinin, kişilik özelliklerinin yaşam doyumunu üzerindeki etkilerine kıyasla oldukça düşük düzeyde olduğu ifade edilmektedir (Diener vd., 2003), Öyle ki, öznel iyi olma varyansının %10'dan daha az bir oranını demografik faktörler (Diener, 1984), %39-%65'ini kişilik özellikleri açıklamaktadır (Schimmack vd., 2002). Bu anlamda, beş faktör kişilik modeli, kişiliğin yaşam doyumunu üzerindeki

etkisini araştırmada sıklıkla kullanılmaktadır (Onyishi ve Okongvwu, 2013). Bunlardan dışadönük kişilik özelliği, girişken, eğlenceyi seveni sıcakkanlı, neşeli, arkadaş canlısı ve konuşkan özellikleri ifade etmektedir. Deneyime açık kişilik özelliklerine sahip bireyler, orijinal, yaratıcı ve geniş ilgi alanına sahip kimselerdir (McCrae ve Costa, 1987). Uyumluluk, kişilerarası ilişkilerin kalitesine (empati ve sıcakklık gibi) odaklanmaktadır. Öz disiplin, amaç odaklı davranışları (yararlılık ve kurallara uyma bilinci gibi) ve kontrole ilişkin özellikleri (iç kontrol odağı ve dürtülere göre hareket etme gibi) içermektedir. Son olarak nevroitiklik, negatif duygusallık ve davranışsal özelliklerin (duygusal anlamlılık ve saldırgan davranışlar üzerindeki kararsızlık gibi) yanında, uyum değişkenlerine (ruhsal rahatsızlık ve acı gibi) odaklanmaktadır (Onyishi ve Okongwu, 2013).

Olumsuz tutum kişiyi kasavete sürükler, mutsuzluk psikolojisi ise kişiyi megaloman olmaya iter. Bu tür bireyler saldırgan davranışlar sergilerler. Yaşantısında sakinlik ve sükûnet arayan birey, olaylara olumlu yaklaşmayı bilir. Stresten uzaklaşmak adına çaba gösterir (Özdevecioğlu, 2003). Yaşam doyumunu etkileyen etkenlerden biriside otomatik düşüncelerdir.

İyimser ve umutla yaşama bakan insanların yaşam doyumlarının da yüksek bir düzeyde olduğunu, bireylerin yaşam doyumları, umutları ve iyimserlik durumları arasında önemli ilişkilerin olduğunu dile getirmektedir (Mascaro ve Rosen, 2005). Diğer taraftan gençlerin umutsuzluğa düşerek olumsuz düşüncelerin oluşmasına neden olan, hayata dair hedef oluşturamamaları, amaçsız olmaları, yaşam doyumunun düşük olmasıdır (Çetinkaya, 2016).

Mak, Ng ve Wong (2011) kişinin kendine, dünyaya ve geleceğe pozitif bakış açısının (pozitif bilişsel üçlünün) psikolojik sağlamlık, yaşam doyumunu ve depresyona katkısını inceledikleri çalışmalarında 1,419 üniversite öğrencisinden veri toplamışlardır. Araştırma bulguları kendine, dünyaya ve geleceğe yönelik pozitif bilişlerin psikolojik sağlamlıkla anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip bireyler yüksek düzeyde olumlu bilişlere, düşük depresyon seviyesinde ve yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları görülmüştür.

Gerginliğin sebep olduğu ruhsal gerilimi hafifletmek, ortadan kaldırmak veya bu gerilime direnç gösterme maksadıyla sergilenen eylem ve ruhsal reflekslerin tamamı, stresle başa çıkma şeklinde adlandırılmaktadır. Bireylerin stres oluşturan olaylara yaklaştıkları düşünce biçimleri üzerinde yoğunlaşarak, kişinin düşünce yapısı, uydurma ve negatif otomatik düşüncelerinin değiştirilmesi temel alınmaktadır, stresle başa çıkmada. Karakter yapısı, düşünce tarzı, psiko-sosyal özellikleri ve mevcut donanımları belirleyici olmaktadır, dinamik ve sağlıklı bir biçimde stresle başa çıkmada (Bulut, 2007).

Yaşam doyumuna yönelik 32 ülke çapında yapılan 245 inceleme sonucunda yaşam doyum faktörleri aşağıdaki gibi sıralanmıştır (Kubilay-Özel, 2015):

- Hürriyetin hâkim olduğu bir memlekette ömür isteği,
- Siyasi mevzularda oturmuşluk tesis edilmesi,
- Çoğunluktan yana olmak,
- Halkın elit muhitinde yer almak,
- Yakın çevreyle kurulacak sıcak bağlar, evli olmak,
- Bedensel ve ruhsal bakımdan selamet,
- Hür biçimde düşüncelerini anlatabilmek,
- Şahsi yaşantısına kendisi hükmedebilmek,
- Sosyal hayata dâhil olmak ve maddesel liyakate haiz olmak.

Sonuç olarak çağımız beşeriyetinin neredeyse tamamı gittikçe sofistike bir hal alan kamuda sorun giderme doğrultusunda pek çok gidişatla yüz yüze gelmektedirler. Bilhassa gelişme çağındaki ergen fertler sosyal, bedensel, bilişsel ve ruhsal pek çok hayati keşmekeş ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu fertlerin yaşam doyumunu, fikir ve hissiyatları; bu keşmekeşin neden olduğu problemlerle uğraşırken başvurdukları

üstesinden gelme kabiliyetlerinin ortaya çıkardığı pozitif veya negatif otomatik düşünceler tarafından etkilenmektedir. Otomatik düşünceler ile boyun eğici tutumların ilişkili olduğu, yapılan bazı çalışmalar neticesinde ortaya çıkmıştır (Tümek vd. 2011).

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde yurtiçi ve yurtdışında alanda yapılmış araştırma, yayın ve çalışmalara yer verilmiştir.

2.2.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde kişilik, otomatik düşünceler ve yaşam doyumu üzerine yurtiçinde yapılan araştırmalar ele alınmıştır.

2.2.1.1. Kişilik Üzerine Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Demirci (2017), yetenek ve ilgi boyutu açısından Holland'ın mesleki kişilik tipleri ile beş faktör kişilik boyutları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında yetenek alt boyutunda, gerçekçi mesleki kişilik tipi ile dışadönüklük, deneyime açıklık ve uyumluluk; araştırmacı mesleki kişilik tipi ile dışadönüklük, açıklık ve sorumluluk; sosyal mesleki kişilik tipi ile dışadönüklük, açıklık, uyumluluk ve sorumluluk; sanatçı mesleki kişilik tipi ile açıklık ve sorumluluk; girişimci mesleki kişilik tipi ile dışadönüklük, açıklık, uyumluluk ve sorumluluk; geleneksel mesleki kişilik tipi ile dışadönüklük, açıklık, uyumluluk ve sorumluluk boyutları ile pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. İlgi alt boyutunda ise, gerçekçi mesleki kişilik tipi ile açıklık ve uyumluluk; araştırmacı mesleki kişilik tipinin açıklık ile sorumluluk; sosyal mesleki kişilik tipinin dışadönüklük, açıklık, uyumluluk ve sorumluluk; sanatçı mesleki kişilik tipi ile açıklık ve sorumluluk; girişimci mesleki kişilik tipi ile dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk; geleneksel mesleki kişilik tipi ile dışadönüklük, açıklık, uyumluluk ve sorumluluk boyutları ile pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Nevrotiklik boyutu ise mesleki kişilik tipleri ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Araştırmacı, bu iki kuram arasındaki ilişkiyi inceleyen

diğer araştırmalarla ve kuramsal açıklamalarla çelişen bazı sonuçları katılımcıların (8. sınıf öğrencileri) içinde buldukları gelişim döneminden kaynaklandığı olarak yorumlamıştır.

Gölücü (2017), üniversite ğrencilerinin kişilik özellikleri ile mesleki ve kariyer seçimleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğrencilerin meslek seçimlerinin Holland'ın mesleki kişilik tipleriyle uyumsuz olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacı bu sonucu, üniversite ve meslek tercihlerinde öğrencilerin kişilik özelliklerini dikkate almadıkları, meslek seçimini diğer faktörlerin (ailenin tutumu, ekonomik faktörler, sosyoekonomik düzey) daha çok etkilemesi ile açıklamıştır.

Tözeniş (2015), psikoloji bölümünde okuyan öğrenciler ile güzel sanatlar öğrencileri ve konservatuar çıkışlı öğrencilerin sosyal ve yaratıcı kişilik özelliklerini Holland'ın Mesleki Kariyer Envanteri kullanarak incelediği araştırmasında seçilen meslek alanına göre kişilik özelliklerinin anlamlı düzeyde örtüştüğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmaya göre psikoloji öğrencileri sosyal kişilik tipini karşılarken, güzel sanatlar öğrencileri ve konservatuar çıkışlı öğrencilerin özellikleri sanatçı kişilik tipi ile uyumludur. Araştırmada dikkat çeken sonuçlardan biri, iki ğrenci grubunda da geleneksel mesleki kişilik tipi puanının beklenenin aksine yüksek çıkmasıdır.

Vergili (2015), mesleki kişilik özelliklerinin bireysel kariyer planlaması üzerine etkisini incelediği araştırmasında girişimci ve sosyal mesleki kişilik tipine sahip bireylerin kariyer planlamasında kişisel özelliklerini ve mesleki gelişimlerini göz ardı ettikleri ve sağlık yönetiminde okuyan öğrencilerin genel olarak geleneksel mesleki kişilik tipine sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

2.2.1.2. Otomatik Düşünceler Üzerine Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

İşlevsel olmayan yaklaşım ve bilişsel çarpıklıkların bunalım hâline eğilim oluşturup oluşturmadığını tespit etmeye yönelik araştırma, Özgüven (1999) tarafından yapılmıştır. Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Envanteri, Otomatik

Düşünceler Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği'nin bir anket formu ile uygulandığı 50 kişilik kriz vakaları grubu ve bu gruba cinsiyet, yaş ve eğitim süresi yönlerinden eşleştirilmiş 50 kişilik kontrol grubu kullanılmıştır bu araştırmada. İşlevsel olmayan yaklaşımların yoğunluğu ve kusurlu otomatik düşüncelerin arasında manidar fark olduğu neticesi çıkarılmıştır. Buna göre; kriz anındaki kişinin hatalı otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumları, kriz durumunda olmayan kişiye göre daha sık olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, kriz durumunun ortaya çıkmasında, bu kişilerdeki bilişsel sınırlılığın etkili olabileceği ortaya çıkmıştır.

Çivitçi (2007) ise kendi geliştirdiği “Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ile kişisel bilgi formunu uyguladığı, 405 kişilik 6. ve 8. Sınıf öğrencisiyle, ilk ergenlik dönemindeki öğrencilerin mantıkdışı inanç düzeylerini, bazı sosyo-demografik özelliklerine göre incelediği araştırmasını gerçekleştirmiştir. Yapmış olduğu çalışma sonuçlarına göre mantıkdışı inançlar konusunda öğrencilerin gösterdikleri fonksiyonel olmayan tutumları araştırmış, buna göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha sık fonksiyonel olmayan tutum ve davranışlar gösterdiklerini bulmuştur.

Otomatik düşünceleri ile öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında bir bağın varlığı ve otomatik düşüncelerin yalnızlıkla bazı sosyo-demografik alternatiflere göre (sosyo-ekonomik durum, yaş, cinsiyet vb.)manidar seviyede ($p<,05/p<,01$) değişip, değişmediğini tespit amacıyla Oruç (2013) üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın neticesinde; yaş, ebeveynin evli olup olmadığı, iskân sınıfı, ruhsal destek almakta olduğu ve aile davranışına göre manidar farklılık gösterdiği; öğrencilerin yalnızlık düzeyinin ise medeni durum, anne babanın medeni durumu, ekonomik durumu, ruhsal yardım almakta olduğu ve aile davranışına göre manidar düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Gökdağ (2014) mizaç, karakter, işlevsel olmayan yaklaşımlar ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesini amaçlayan bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kontrol grubundan hasta grubunun daha yüksek tahribattan çekinme ve daha düşük kendini yönetme, işbirliği yapma ve sebat etme

puanı olduğu görülmüştür. Öte yandan kontrol grubundakilere göre hasta grubundaki kişilerin bunalımla alakalı daha çok temel inanç, işlevsel olmayan yaklaşım ve otomatik düşüncelere yatkınlığı gözlemlenmiştir. Regresyon analizlerine göre, depresyon tanılı bireylerin zarardan kaçınma ve kendini yönetme kişilik özellikleri; fonksiyonel olmayan tutumlarını ve otomatik düşüncelerini yordamaktadır. Ayrıca, depresyon tanılı bireylerin zarardan kaçınma, kendini yönetme, temel inanç, fonksiyonel olmayan tutumlar ve otomatik düşüncelerden aldıkları puanların tümü, Beck depresyon puanlarını yordamada başarılı olmuştur.

Kalender (2017) yaptığı çalışmada; üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde ayrılma kaygısı ile oluşan otomatik düşünceler ve bağlanma biçimlerinin ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya Üsküdar Üniversitesi'nde eğitime devam etmekte olan, 50'si kız, 50'si erkek olmak üzere toplam 100 öğrenci katılmıştır. Araştırma örnekleme araştırmacı tarafından oluşturulan, sosyo-demografik özelliklerin belirlenebilmesi için "Sosyo-demografik Bilgi Formu", bağlanma biçimlerini araştırmak amacıyla "Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği", otomatik düşünceleri belirlemek amacıyla "Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)", ayrılma anksiyete düzeylerini incelemek için "Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAA)" uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular hipotez ile uyumlu sonuçlanmıştır.

Eriş (2017) yaptığı çalışmada otomatik düşünceler ve irrasyonel inanışların obsesif belirtiler ve depresyon arasındaki aracı değişken rolünü araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmaya katılmış olan bireylere, demografik bilgi formu Maudleys OKB ölçeği, Beck depresyon envanteri, irrasyonel inanışlar ölçeği uygulanmıştır. Bu çalışmada otomatik düşünceler ve irrasyonel inanışların diğer ruhsal etkenlere oranla, obsesif belirtiler ve depresyon üzerinde daha etkin olduğu saptanmıştır. 50 yaş üzeri bireylerin sahip oldukları otomatik düşünce yapılanmalarının, obsesif belirtiler ve depresyon üzerindeki etkilerini incelemek adına bu çalışmanın yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Bu çalışma ışığında otomatik düşünceler ve irrasyonel inanışların obsesif belirtiler ve depresyon arasında kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu etkinin de bireylerin cinsiyetine, yaş grubuna,

sosyo-ekonomik düzeyine ve medeni durumlarına göre farklılaştığı bulgularına ulaşılmıştır.

Yurtiçi araştırmalarda incelendiğinde araştırmaların otomatik düşüncelerin farklı kavramlarla ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Bu araştırmalarda yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşüncelerin; cinsiyet ve medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek, ayrıca yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşünceler arasındaki ilişki düzeyini belirlemeyi inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır.

2.2.1.3. Yaşam Doymu Üzerine Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Gündoğar, Sallan Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci'nin (2007) yaptığı bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin okudukları bölümle ilgili düşünceleri, kendilerine göre bölümde okuma sebepleri ve üniversite yaşantısının çeşitli boyutlarıyla ilgili hoşnutluk düzeylerinin yaşam doyumu ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma örneklemini 373 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veriler Beck Depresyon Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Yaşam Doymu Ölçeği, Spielberger Durumluk- Sürekli Kaygı Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu ve Üniversite Yaşantısını Değerlendirme Formu ile toplanmıştır. Bulgulara göre; okuduğu bölüme açıkta kalmamak için girdiğini düşünen öğrencilerin yaşam doyumu, eğitim doyumu ve öğretim üyeleriyle ilişkilerinden hoşnutluk düzeyleri, o bölümü özellikle istedikleri için okuduğunu düşünen öğrencilere göre daha düşük; umutsuzluk ve depresyon düzeylerinin ise daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tuzgöl Dost (2007)'un yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-baba tutumu, gelecekte beklenen beklenti, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre incelenmiştir. Araştırma örneklemini Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerine devam etmekte olan 403 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri Yaşam Doymu Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yaşam doymunun kızlarda erkeklere göre fazla ve algılanan

akademik başarısı yüksek olanların algılanan akademik başarısı düşük ve orta olanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca, algılanan ekonomik düzeyi yüksek olanların yaşam doyumunun düşük ve orta olanlardan; algılanan ekonomik durumu orta olanların yaşam doyumunun da düşük olanlardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, gelecekte beklentilerinin gerçekleşeceğine inananların inanmayanlara göre; dini inancı yüksek olanların da daha düşük olanlara göre yaşam doyumunun daha fazla olduğu görülmüştür. Son olarak, yalnızlık düzeyi düşük olan öğrencilerdeki yaşam doyumunun yüksek olanlara göre daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Çeçen (2008) tarafından yapılmış araştırmada, üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun yordanmasında bireysel bütünlük duygusu (anlaşılabilirlik, anlamlılık, yönetme), aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı değişkenlerinin ne düzeyde katkıda bulunduğunu incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden 393 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu Ölçeği, Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yaşam doyumu ile bireysel, ailesel bütünlük duygusu ve benlik saygısı arasında olumlu orta ve göreceli olarak güçlü düzeyde ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, yaşam doyumunu yordamaya en fazla katkıda bulunan değişkenin bireysel bütünlük duygusunun alt boyutu olan anlaşılabilirlik boyutu olduğu ve bunu sırasıyla aile bütünlük duygusu, benlik saygısı, yönetilebilirlik ve anlamlılık değişkenlerinin izlediği sonucuna ulaşılmıştır.

Gençay (2009) tarafından yapılan araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Veriler, araştırma örneklemini oluşturan 135 üniversite öğrencisine Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanarak elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarında kadın öğrencilerin yaşam doyumlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, öğrencilerin mesleki gelecekleri hakkındaki görüşleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında düşük

seviyede pozitif bir ilişki olduğu ve yaşam doyum düzeyleri yüksek olanların mesleki gelecekleri hakkında da olumlu düşündükleri belirlenmiştir. Öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyumları arasında ise orta seviyede negatif bir ilişki olduğu; bir başka ifade ile umutsuzlukları arttıkça yaşam doyumlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Özgür, Babacan Gümüş ve Durdu (2010) tarafından yapılmış araştırmada, evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu incelenmiştir. Araştırma örneklemini 200 öğrenciden oluşturmuştur. Araştırma verileri Öğrenci Tanıtıcı Bilgi Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, evde kalan öğrencilerin yurttan kalan öğrencilere göre yaşam doyumları anlamlı derecede yüksektir. Evde kalan öğrencilerin yaşam doyumunda algılanan ekonomik durum, evde kalmaktan memnun olma durumu, ruhsal sağlık algısı ve yaşam kalitesi algısı etkili bulunurken, yurttan kalan öğrencilerin yaşam doyumunda algılanan ekonomik durum, yurttan kalmaktan memnun olma durumu, fizik ve ruhsal sağlık algısı, kişilerarası ilişki algısı ve yaşam kalitesi algısı etkili bulunmuştur.

Aydiner (2011) tarafından yapılmış bir araştırmada, üniversite öğrencilerinde yaşam amaçlarının genel öz-yeterlik ve yaşam doyumuyla ilişkisi incelenmiştir. Sakarya Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 526 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Yaşam Doyumu Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği, araştırmacı tarafından geliştirilen Yaşam Amacı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yaşam doyumunu ile Yaşam Amaçları Ölçeği'nin Kişisel Gelişim, Maddi Kazanç, Sosyal Sorumluluk ve Bireysel Farkındalık alt boyutları arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunurken; Fiziksel Görünüm alt boyutuyla anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir.

Güngör (2011) tarafından yapılmış araştırmada, üniversite öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiş ve durumluk-sürekli kaygı düzeyi ve yaşam doyumunun cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı algısı ve yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Selçuk Üniversitesi'ne devam eden 210 öğrenci oluşturmuştur. Veriler Durumluk-Süreklilik Kaygı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve

Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Araştırma yaşam doyumu ile ilgili bulgularına göre, süreklilik kaygı ve yaşam doyumu arasında negatif korelasyon olduğu görülmüştür. Ayrıca sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı düzeyi ve yaşa göre durumluk-süreklilik kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Özaydın (2011) tarafından yapılan çalışmada, müzik eğitimi ve konservatuar öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve yaşam doyumları; farklı ana dallara, cinsiyete, yaşamının çoğunun geçirildiği yere, ailenin sosyo-ekonomik durumuna, anne babanın boşanmış olup olmamasına, aile yapısına ve kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı açısından incelenmiştir. Araştırma grubunu Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve Dilek Sabancı Devlet Konservatuarında öğrenimlerine devam eden 191 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verileri Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırmanın yaşam doyumu ile ilgili sonuçlarına bakıldığında, mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin cinsiyet, sınıf, yaşamının çoğunun geçirildiği yer, öğrenimine devam ettiği fakülte ve aile yapısı değişkenlerine göre yaşam doyumlarında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Ailenin gelir durumu açısından ise öğrencilerin yaşam doyumları farklılaşmaktadır. Bu farklılığa göre; ailesinin ortalama aylık geliri 2001 TL ve üzeri olan öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamaları, geliri 0-750 TL olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin yaşam doyumları ile başarı, özerklik ve başatlık ihtiyaçları arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Yaşam doyumu ile ilişki ihtiyacı arasında ise anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

Çivitci (2012) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin genel yaşam doyumu düzeyleri ve cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçlarındaki (başarı, özerklik, başatlık) değişim incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim gören 376 öğrenci oluşturmuştur. Veriler Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sonucunda, yaşam doyumu yüksek olan öğrencilerde başarı ihtiyacının yaşam doyumu düşük olanlardan daha fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca, öğrencilerin

başatlık ve özerklik ihtiyaçlarının düşük ve yüksek yaşam doyumuna göre değişmediği gözlenmiştir. Araştırmanın bir diğer sonucu ise, yaşam doyumunu ve cinsiyet etkileşiminin başatlık ve özerklik ihtiyaçları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmasıdır. Buna göre, yaşam doyumunu yüksek olan kızların başatlık ihtiyacının yaşam doyumunu düşük olan kızlara göre daha fazla olduğu; yaşam doyumunu düşük olan erkeklerin özerklik ihtiyacının da yaşam doyumunu yüksek olan erkeklere göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Karatekin (2013) tarafından yapılmış araştırmada, üniversite öğrencilerinin benlik yapıları başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumunu açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Gazi ve Ankara Üniversitesi'ne devam eden 394 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmada veriler Benlik Yapıları Ölçeği, Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilmiştir. Bulgulara göre, yaşam doyumunu benlik yapıları açısından farklılaşmaktadır. Buna göre, özerk ilişkisel benliğe sahip bireylerin yaşam doyumlarının, bağımlı ayrık benliğe sahip bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, özerk ayrık benliğe sahip kimselerin mizah kullanması ile yaşam doyumunu arasında negatif; planlama stratejisi ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre de, bağımlı ilişkisel benliğe sahip kişilerde dine yönelme, duygusal sosyal destek kullanma ve planlama stratejisi ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Gülcan'ın (2014) yaptığı çalışmada, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma örneklemini 394 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veriler Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Oxford Mutluluk Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Bulgulara göre, iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumunu ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, kadın öğrencilerin yaşam doyumunu puanlarının erkeklerin yaşam doyumunu puanlarından; 19-22 yaş aralığındaki katılımcıların yaşam doyumunu puanlarının 23-25 yaş aralığındaki katılımcıların yaşam doyumunu puanlarından ve bekâr katılımcıların yaşam doyumunu puanlarının da evli olanlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, yaşam

doyumunu puanlarının ailenin sosyo-ekonomik düzeyine göre değişmediğini gözlenmiştir.

2.2.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde kişilik, otomatik düşünceler ve yaşam doyumunu üzerine yurtdışında yapılan araştırmalar ele alınmıştır.

2.2.2.1. Kişilik Üzerine Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Perera ve McIlveen (2017), 764 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri STEM (Bilim-Teknoloji-Mühendislik-Matematik) dallarında eğitim görenler ile görmeyenlerin RIASEC ve Büyük Beşli kullanılarak karşılaştırıldığı çalışmada gerçekçi, geleneksel, araştırmacı ve girişimci ilgilerin STEM dallarını tercih edenlerde daha sık görüldüğü ve STEM öğrencilerinin açıklık ve sorumluluk boyutlarında daha yüksek puanlar aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Vedel'in (2016) çalışması, farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin beş faktör kişilik özelliklerini karşılaştırmıştır. Güzel Sanatlar ve Beşerî Bilimler öğrencilerinin nevroitiklik ve açıklık boyutlarında, Siyasi Bilimler öğrencilerinin açıklık boyutunda, Ekonomi, Hukuk ve Tıp öğrencilerinin dışadönüklük boyutunda yüksek puan aldıklarını, Güzel Sanatlar ve Beşeri Bilimler öğrencilerin sorumluluk boyutunda düşük puan aldıkları bulgularına ulaşılmıştır. Vedel'e göre bu sonuçlar farklı akademik dallardaki grupların kişilik özelliklerinin önemli derecede farklılaştığını göstermektedir.

Wille, De Fruyt ve Feys (2010) 291 Hollandalı çalışan ile sürdürdükleri boylamsal çalışmada iş değişikliğinin RIASEC ve Büyük Beşli'yi kullanarak yordanıp yordanamayacağını araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda uyumluluk boyutunda yüksek puan almanın iş değiştirme olasılığını azalttığı ancak açıklık boyutunda yüksek puan almanın bu olasılığını artırdığı, geleneksel mesleki kişilik tiplerinin daha az iş değiştirdiğini, girişimci tiplerin ise daha çok iş değişikliğini yaptığını bulgulanmıştır.

Dilchert (2007) 574 yetişkin ile gerçekleştirdiği çalışmada 5 Faktör Kişilik Modeli ile RIASEC modeli arasındaki ilişkiyi üç kategoride (kişilik- mesleki ilgi ilişkisi, RIASEC-liderlik ilişkisi, 5 Faktör-liderlik ilişkisi) incelemiştir. Dışadönüklük boyutu liderliğe yönelik ilgiyle pozitif, uyumluluk boyutu ise negatif yönde ilişkilidir. Bu çalışmanın diğer bir önemli bulgusu, bireylerin mesleki ilgiyi, baskın kişilik boyutlarına göre değil, en güçlü davranış eğilimlerine göre geliştirdiği olmuştur.

2.2.2.2. Otomatik Düşünceler Üzerine Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Deal ve Williams (1988), 9. ve 12. sınıf arasında bulunan 103 öğrenciyle yapılan öngörü hasarları, hayati gerginlik ve depresif meyillerin ölçüldüğü çalışmalarında bu yaş aralığındaki hayati gerginliğin ve çöküntünün bilişsel hasarlara tesirini incelemiştir. Neticede negatif görüşlerin depresif yatkınlığı tespitinde, edim ve inanışa göre daha çok yordayıcı olduğu belirlenmiş ve ulaşılan semptomlarda bilişsel bozukluklar, depresif yatkınlığın ölçümünde, yaşam streslerinin ölçümünden daha çok belirleyici olarak bulunmuştur (akt. Oruç, 2013).

Mollanen'in (1993) yapmış olduğu araştırma sonucuna göre katılımcıların şahsî olumlu ve olumsuz anlatımları, anımsamaları karşılaştırılmıştır. Buna göre, buhran ve anti-fonksiyonel yaklaşımlar ile şahıslarına yönelik pozitif ve negatif anlatımları anımsamaları arasında, manidar bir bağ olduğu kanaati oluşmuştur. Katılımcıların kendileri ile ilgili olumsuz bilgi süreçlendirmeleri ile depresif durumlarının örtüştüğü görülmüştür. Edinilen datalar Beck'in depresyonla ilgili bilişsel teorisini destekler niteliktedir (akt. Korkmaz, 2006).

Araştırmasında son zamanlarda artan alakaya karşın zorlukla ilerleyen bir konu olan engin ve detaylı olumlu psikoloji alanına ilgiyi araştırmaktadır Avia (1997). Karakter psikanalistlerin niçin en olumlu hissiyatla alakalı araştırmalara dikkat etmeleri ihtiyacını dile getirmenin ardından, sebepler ve neticeler üzerinde durulmuş; olumlu psikoloji tesirlerinin çeşitleri kabaca incelenmiş ve olumlu duyguların yokluğu ve olumsuz psikoloji ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalar arasındaki

ölçüsüzlüğün sebeplerinden bir kısmı verilmiştir. Etkime ve karakter arasındaki irtibat da en üst-aşağı, en alt-yukarı ve interaktif formlar gibi formlar aracılığıyla test edilmiştir. Etki saik formlar tarafından alenen kapsandığından, betimleme ve koşulla psikolojik hal seviyelerindeki kişisel başlıklar adına bir kısım izahatlar da yapılmıştır. Neticede psikolojinin dengeli bağlantılarını dikkate almak, yazarları birçok kişinin hayatı için çoğunlukla negatif keyfiyet öngörüsünde bulunmaya yöneltmişse de, çoğu kaynak rahatlık duygusunun yaygın olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan pozitif imgelerin akıl sağlığı ile bağlantısı iddia edilmektedir zira tartışmalar Taylor'un tartışma referansına dayanmaktadır.

Okulların 6-8-10-12. sınıflarında okuyan 12-18 yaş aralığında 1420 kız, 1230 erkek Estonya'lı öğrenciye NEO-FFI ölçeği, Allik, Laidra, Realo & Pullmann tarafından 2004 yılında uygulandı. Sonuçlar gösterdi ki; ayırt edici kişilik özellikleri temel düzeyleri yetişkinlerle aynı olan gençler, insaf ve mutlu olma keyfiyetlerinde aksak bir ilerleme göstermektedir. Bu yaş grubunda muhabbet seviyesi artmış insaf ve mutluluk düşüş göstermiştir. 5 kişilik mizacından 3'ü nitelik düzeylerinde makul bölgesel karşıt değişim yaratmıştır. Kişiliğin 5 kat sayı çatısının 12 yaşındaki çocuklar için muteber olmasına karşın bu, yetişkinlerdeki yapı ile yalnızca takribî bir ahenk içindedir. Ve iddia şudur ki bu yaştaki tüm çocuklar bizzat karakter sağlamlıklarını izlemek ve izlenimler temelinde zatına sağlam öz tanılama yapmak adına lüzumlu maharetleri geliştirememektedir. Öz tanılama yapılmış karakter yapısı olgunlaşır. Zihinsel kapasitelerinin gelişimi boyunca kişilik ve zekâ arası ilişki gittikçe küçülür. Ergenlerin kişilikleri yaşla çok farklılaşır. 14-15 yaşları civarında yeterince farklılaşmış olur ve 16 yaşında artık bir yetişkin kişiliğinden ayırt edilemeyecek olana kadar gelişir.

Calvete ve Smith (2005) "Otomatik Düşünceler ve Psikolojik Semptomlar: Kültürler Arası Karşılaştırmalı Af Amerikalı ve İspanyol Öğrenciler" başlıklı çalışmasında ruhsal semptomlar ve otomatik düşüncelerin yapısı arasındaki münasebeti araştırmışlardır. Araştırma neticesinde bireylerin yaşamında pozitif ifade varlığını; negatif otomatik düşüncelerin şiddet davranışlarına ve kaygıya neden olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Wilson ve ark. (2005), erişkin bireylerin inanışları ve karamsar hissiyatlarıyla ilintili oluşan ruhsal destek talebinin bir noksanlık veya biçare olarak görülüp görülmediğın araştırmışlardır. Neticede, kişilerin biçare hâllerde ruhsalen formasyon ile ilgili negatif kanaatleri ile beraber biçare hâllerde problemlerini anlatmadıkları için başta intihar olmak üzere birçok çıkar yol aradıklarını; aynı zamanda gençlerin şahsi problemlerini kendileri aşmaları lüzumlu olduğuna ikna edildiklerini veya bu problemlerini fert ve erişkin olma arzusu ile kendileri halletmek istemeleri neticesinde, yardım almak istemediklerini saptamışlardır.

Wallace ve May (2005), ailesel ilginin etkisi ve eğitimde taksirin genç ürkekliğı üzerindeki insancıl yabancılaşma hissiyatını araştırdıkları çalışmada; arkadaşlık bağlarında epeyce izole olmuş ve kötü aile bağlarına sahip gençlerin sosyal ilişkilerde çekingen ve çevresinden sosyal yalıtım hissiyatına sahip olduklarının kanısına varmışlardır (akt. Sönmez, 2012).

Tehlikeli tepki süreçlerindeki bireysel farklılıklara değinmek amacıyla 176 öğrenci üzerinde Robinson ve arkadaşlarının (2007) gerçekleştirdikleri incelemede, refleks zamanının karar aşamasında yanlışı minimuma azaltma temayülünün karakterle bağı incelenmiştir. Sergilenen endişenin ve fobik korkuların öngörüsü için caziptir. Beraberinde, refleks zamanlarının üst düzey dışadönüklükle bastırılabilceğı görüşüne dayanarak dışadönüklük ve kusurlu şekilde durgunlaşan yatkınlıkların bunlarla alakalı tespitlerin öngöründe etkileşebileceğı teorisi ortaya atılmıştır. İncelemeler bu etkileşme teorisini sübvance etmektedir. Hâsılı bu yatkınlıklar düşük seviyede dışadönüklükte, oluşan kaygının öngörülmesine imkân sağlar.

Ortalamaları yaşları 12.3 olan 896 kız ergenden oluşan katılımcılarla yaptıkları araştırmalarında Kercher, Rapee ve Schniering (2009) ergen nevrotik gençlerde, stres, olumsuz otomatik düşünceler ve depresif emarelerin irtibatını araştırmışlardır. Neticede, olumsuz olaylar ve düşüncelerin depresyon döneminde arttığı ve bununla beraber nevrotik olmanın depresyon yaşamayı kolaylaştırdığı kanısına varılmıştır. Diğer taraftan ergen gençlerde ruhsal çöküntünün olumsuz hadiseler, OOD'ler ve depresif emarelerden etkilendiğı tespit edilmiştir (akt. Ergin, 2013).

Kaviani, Javaheri, Hatami (2011) kognitif eylemci bir uygulamanın endişe ve depresif psikolojinin aşağı seviyelere indirgenmesinde müessir olduğunu, öte yandan otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan inanışlardaki azalmanın da manidar olduğunu gösteren çalışmalarında, bu kavramlar arasındaki etkileşimi incelemişlerdir.

Yurtdışı araştırmalar incelendiğinde ise araştırmaların otomatik düşüncelerin psikolojik semptomlar gibi farklı kavramlarla ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Bu araştırmalarda yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşüncelerin; cinsiyet ve medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmiş, ayrıca yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşünceler arasındaki ilişki düzeyini belirlemeyi inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır.

2.2.2.3. Yaşam Doyumu Üzerine Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Armsden ve Greenberg (1987) tarafından 17-20 yaş arasındaki 88 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada yaşam doyumu, benlik saygısı, duygusal durumlar ve bağlılığın incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma verileri Benlik Algısı Ölçeği, Yaşam Olayları Listesi, Aile Çevresi Envanteri, Ebeveyn ve Akran Bağlılığı Ölçeği ve Duygu Durumları Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin ve sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olanların yaşam doyumları da yüksektir. Ayrıca, cinsiyet değişkeni yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark oluşturmamaktadır.

Bailey ve Miller (1998) yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşamlarında daha az ya da daha çok aktif olma durumlarının yaşam doyumunu etkileyip etkilemediğini incelemişlerdir. Araştırma örneklemini 243 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma verileri Yaşam Doyumu Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Bulgulara göre, yaşamda daha çok amaca sahip katılımcıların daha az amaca sahip olanlara göre yaşam doyumlarının yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, kişilerarası ilişkilerin yaşam doyumunu yordadığı gözlenmiştir.

Levesque, Stanek, Zuehlke ve Ryan (2004) tarafından yapılmış araştırmada üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarında eğitsel ortam, özerk motivasyon ve algılanan yetkinlik etkisinin incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Amerika ve Almanya’da yaşayan 1289 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veriler Kendini Düzenleme Envanteri, Demografik Değişkenler Formu, Çevresel Baskı, Algılanan Yeterlilik, Algılanan Pozitif Geri Bildirim ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırmada iyi oluşun göstergeleri yaşam doyumu ve öz-saygı olarak kabul edilmiştir. Bulgulara göre, üniversite öğrencilerinde çevresel etkenlerin özerk akademik motivasyon ve yetkinlik üzerindeki etkililiğinin, özerk akademik motivasyon ve yetkinliğinde iyi oluş üzerindeki etkililiğinin her iki kültür için de doğrulandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gnilka, Ashby, Matheny, Chung ve Chang (2015) tarafından yapılmış araştırmada Tayvanlı ve Amerikalı öğrencilerin yaşam doyumu, stres ve baş etme düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırmaya 507 Tayvanlı ve 378 Amerikalı üniversiteli öğrenci katılmıştır. Araştırma verileri Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Irklar Arası Kimlik Ölçeği ile elde edilmiştir. Bulgulara göre, baş etme ve algılanan stres açısından kültürler arasında bir farklılık bulunmazken; Amerikalı öğrencilerin yaşam doyumunun Tayvanlı öğrencilerin yaşam doyumundan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

Holinka (2015) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinde stres, duygusal zekâ ve yaşam doyumu incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 135 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Veriler Stres, Duygusal Zekâ, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinde stres yaşam doyumu ile ters ilişkilidir. Ancak, duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında öngörüldüğü gibi pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca, stres ve duygusal zekâ arasındaki etkileşimin yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamadığı gözlenmiştir.

Zhu (2015) tarafından yapılan araştırmada, affetme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide sosyal destek ile dengeli duygulanımın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 430 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veriler,

Affetme Eğilimi Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal destek ve dengeli duygulanım aracı etkisi yoluyla affetmenin yaşam doyumu üzerinde dolaylı bir etkisinin olduğu görülmüştür.

Özetle yukarıda belirtilen araştırmalar, yaşam doyumunun motivasyon, iyimserlik, mutluluk, psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, başarı, başatlık), bağımlı ilişkisel benlik ve sosyal destek ile pozitif yönde; umutsuzluk, sürekli kaygı, depresyon ve yalnızlık ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli; çalışma evreni ve çalışma grubu, veri toplama araçları, işlem yolu ve verilerin analizine yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada betimsel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi: Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan, onu uygun bir biçimde “gözleyip” belirleyebilmektir (Karasar, 2000: 76-77).

3.2. 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.

3.3. 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. Aşağıda bu veri toplama araçları ile ilgili bilgiler verilmiştir.

3.3.1. Yaşam Doyumu Ölçeği

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 doyumunu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, likert tarzı 5 dereceli (1: kesinlikle katılmıyorum – 5: Kesinlikle katılıyorum) 5 maddeden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini $\text{Alpha} = .87$ olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise $.82$ olarak bulmuşlardır. Ölçek Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği ($\text{Alpha} = .86$) ve test-tekrar test güvenilirliği $.73$ olarak bulunmuştur. Yaşam doyumunu 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;129). Bu araştırma kapsamında hesaplanan iç tutarlık katsayısı $.83$ olarak bulunmuştur.

3.3.2. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

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. Örneğin dışadönüklük kişilik boyutu düzeyi 7 olan bir katılımcının dışadönüklük düzeyi üst düzeydedir. Dışadönük düzeyi 1 olan katılımcının ise, dışadönük kişilik tipi derecesi alt düzeydeyken içedönüklük düzeyi üst derecedir. Bu boyut için derecesi 4 olan bir katılımcı ise ne dışadönük ne de içe dönük olarak değerlendirilmişlerdir. 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 tutarlılık güvenilirlik 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.

3.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği

Otomatik düşünceler ölçeği Kendall, Howard ve Hays (1989) tarafından geliştirilmiştir. OTÖ-30'un çeviri ve geçerlik, güvenirlik çalışması Hisli (1990) ve Aydın (1990) tarafından yapılmıştır. Geliştirilmiş otomatik düşünceler ölçeğine mevcut 30 adet olumsuz cümleye olumlu ve nötr cümlelerin eklenmesi ile olumlu ve olumsuz bilişlerin dengesinin 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 güvenirliğini 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.

3.4. Verilerin Toplanması

Ölçekler araştırmacının kendisi tarafından ilgili birimlerde hastalarla yüz yüze görüşülerek, kendisi tarafından uygulanmıştır. Araştırmacı 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

cevaplandığı ve düzensiz karalamalar yapıldığı görülen 4 ölçek ve kişisel bilgi formu elendikten sonra, kalan 360 ölçek ve kişisel bilgi formu ile araştırmaya devam edilmiştir.

3.9. Verilerin Analizi

Araştırma için gerekli veriler deneklere uygulanan anket yoluyla elde edilmiştir. Anket yoluyla elde edilen ham veriler bilgisayara aktarılmıştır. Araştırmanın ana problemine ve alt problemlerine cevap bulma sürecinde, SPSS 21.0 (Statistical Package for The Social Science) programından yararlanılmıştır. Veriler bilgisayar ortamına aktarılırken her bir anket formuna anket numarası verilmiştir. Anket formunda yer alan her bir maddeye ilişkin gerekli kodlamalar SPSS ortamında tanıtılmıştır. Her bir madde sütun, her bir katılımcının verdiği yanıt ise satır olarak girilmiştir.

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.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

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.

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.

4.1 Cinsiyetlere Göre Yaşam Doyumu, Kişilik Özellikleri Ve Otomatik Düşüncelerin İncelenmesi

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	-1.688	.09
Kadın	229	23.34	5.96		

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	-.089	.93
	Kadın	229	23.81	7.71		
Dışa Dönüklük	Erkek	131	43.55	10.69	-1.049	.29
	Kadın	229	44.75	10.31		
Deneyime Açıklık	Erkek	131	38.50	9.07	-1.660	.10
	Kadın	229	40.11	8.74		
Yumuşak Başlılık	Erkek	131	46.81	10.76	-1.445	.15
	Kadın	229	48.54	11.01		
Sorumluluk	Erkek	131	35.80	9.06	-1.542	.12
	Kadın	229	37.22	7.95		

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

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 alanda erkeklerin kızlara göre daha fazla olumsuz benliğe sahip olduğu ve daha fazla uyumsuzluk/pişmanlık yaşamaktadır.

4.2 Medeni Duruma Göre Yaşam Doyumu, Kişilik Özellikleri Ve Otomatik Düşüncelerin İncelenmesi

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
	Evli	192	37.40	8.57		

*p <.05

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 vardır ($t=-2.564$, $p<.05$). Evli olanların yumuşak başlılık puanı, bekâr olanlara göre daha yüksek çıkması evli olanların daha yumuşak başlı olduğunu göstermektedir.

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. Yalnızlık/umutsuzluk alt boyutlarında bekârların puanının, evlilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Ortalamalara bakıldığında bekârların yalnızlık/umutsuzluk düzeyi evlilerden daha yüksektir.

4.3 Yaşam Doyumu, Kişilik Özellikleri Ve Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

4.3.1. Yaşam Doyumu İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yaşam doyumu 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 İlişkiyi İncelemek Amacıyla Yapılan Korelasyon Analizi Sonucu

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

* $p < .05$

** $p < .01$

Yapılan analizi sonucunda yaşam doyumu 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.

4.3.2. Yaşam Doyumu İle Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

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

* $p < .05$

** $p < .01$

Yapılan analizi sonucunda yaşam doyumu 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.

4.3.3. Otomatik Düşünceler İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

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.

4.4 Kişilik Özellikleri Ve Otomatik Düşünceler Yaşam Doyumunu Yordamakta Mıdır?

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 $\beta= -.19, p<.05$), Dışa dönüklük (Standardize $\beta= .21, p<.05$), Deneyime açıklık (Standardize $\beta= .23, p<.05$), Yumuşak başlılık (Standardize $\beta= .14, p<.05$) ve Sorumluluk (Standardize $\beta= .11, p<.05$) 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 11’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.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın amacı ve alt amaçları doğrultusunda elde edilen bulgular alt başlıklar halinde yorumlanmış ve tartışılmıştır.

5.1 Yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşüncelerin cinsiyetlere göre incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum

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

Kişilik özellikleri genel olarak bireyin doğuşundan gelen karakteristik özellikleri de barındırmakta olduğu için farklılık görülmemesi normaldir. Diğer yandan bireylerde ebeveynlerin genetik özelliklerinin etkisi ile yaşanan çevrenin etkisi olabilmektedir. Ayrıca cinsiyet gibi tek bir boyutta farklılığın olmaması normal olabilmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde bazı çalışmalarda (Bailey ve Miller, 1998; Gündoğar ve ark., 2007; Tümkaya, 2011; Zullig, Huebner ve Pun, 2009) 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 (Uz Baş, 2011; Tuzgöl Dost, 2007) genel yaşam doyumunun kızlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 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 farklılaşmanın ise kadınlar ile erkeklerin yaşam doyumu 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.

5.2 Yaşam doyumu, kişilik ve otomatik düşüncelerin medeni durumuna göre incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum

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. İnceleme (2018) yaptığı araştırma sonucunda hastaların 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

5.3 Yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum

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. İçe 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 nevrotilik 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 ve Lucas, 1999; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Furnham ve Cheng, 1997; Furnham ve Petrides, 2003; Lu ve Hu, 2005; McCrae ve Costa, 1991; Saris, 2001; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Dışa dönüklükle öznel iyi oluş arasında pozitif yönde, nevrotilik ve öznel iyi oluş arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Dışa dönüklüğün özellikle olumlu duygulanımı, nevrotiliğin ise olumsuz duygulanımı yüksek ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (Fujita, 1991; Lucas ve Fujita, 2000).

Yaşam doyumu ile otomatik düşünceler arasındaki ilişki incelendiği zaman, yaşam doyumu ile Olumsuz benlik, Yalnızlık/Umutsuzluk ve Uyumsuzluk/Pişmanlık arasında negatif yönlü, Olumlu benlik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki

bulunmuştur. Yani yaşam doyumu yüksek olan kişilerin olumlu benlik puanları daha yüksek iken, Olumsuz benlik, Yalnızlık/Umutsuzluk ve Uyumsuzluk/Pişmanlık puanları daha düşük bulunmuştur. Yaşam doyumu yüksek olan bireylerin genel olarak yaşam kaliteleri, gelir düzeyleri, sosyalleşmeleri gibi pek çok sebepten dolayı olumlu benlikleri de yükselmektedir. Yapılan bazı araştırmalar, yaşam doyumu 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 doyumu 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 (1989) 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 karşısındakilere 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. 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.

5.4 Kişilik Özelliklerin ve Otomatik Düşüncelerin Yaşam Doyumunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

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. Tümkiye ve dig. (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 arttırmaktadır. Literatürde, psikobiyojik 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.

ALTINCI BÖLÜM

ÖNERİLER

6.1. PDR Alanında Çalışanlara Yönelik Öneriler

-Hastaların psikologa yönlendirilip tedavi alması önerilebilir.

-Gerek okullarda gerekse toplum ruh sağlığı merkezlerinde yaşam doyumu ve otomatik düşünceler hakkında bireylere bilgilendirilme seminerlerinin yapılması yararlı sonuçlar verebilir.

-Kişilik özelliklerinde; dışa dönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık özellikleri öne çıkan ve yaşam doyumu yüksek gözlenen bireyler, bu alanlarda etkileşimini arttıracak etkinlik ve sosyal ortamlar(kermes, sergi, organizasyon vb) oluşturması için cesaretlendirilebilir.

6.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

-Hastaların yaşam doyumuna yönelik programlar hazırlanıp, tedavi süreçlerini daha rahat atlatmaları sağlanabilir.

-Yatılı servislerde kalan hastaların ihtiyaç uyduklarında tüm gün ulaşabilecekleri psiko-sosyal destek birimleri oluşturulabilir.

-Yakınlarının da tedavi sürecine dâhil edilip bilinçlendirilmeleri ve destek olmaları sağlanabilir.

-Bu araştırma 131 erkek 229 kadın hasta üzerinde yapılmış olup daha fazla örneklem grubu ile araştırma yapılması önerilebilir.

-Ayrıca farklı değişkenler ile benzer araştırmalar yapılabilir.

-Araştırma sonucunda cinsiyetlere göre yaşam doyumunda, kişilik özelliklerinde ve otomatik düşüncelerde anlamlı farklılık olup olmadığı üzerine daha farklı araştırmalar yapılabilir.

-Yalnızlık/umutsuzluk alt boyutlarında bekârların puanının evlilerden daha yüksek olduğu görülmüş bu sebeple gerek bekarlar gerekse evliler üzerine ayrı araştırmalar yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Akandere M., Acar M. ve Baştuğ G. (2009). *Zihinsel ve Fiziksel Engelli ocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:22, ss.23-32
- Allik, J., Laidra, K., Realo, A., & Pullmann, H. (2004) Personality Development From 12 to 18 Years of Age: Changes in Mean Levels and Structure of traits, *European Journal Of Personality*, 18: pp.445-462
- Allport, G. W. (1927). Concepts of trait and personality. *Psychological Bulletin*, 24(5), 284-293
- Atkinson R., Atkinson, R. ve Hilgard, E. R. (1999). *Psikolojiye Giriş*, ev. Yavuz Alogan, İstanbul: Arkadaş Yayınları
- Avia, M. D. (1997). Personality and positive emotions, *European Journal of Personality*, 11, pp.33-56
- Baştemur, Y. (2006). *İş Tatmini ile Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkiler: Kayseri Emniyet M¼d¼rl¼ğ¼nde Bir Araştırma*, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri: Yayınlanmamış Y¼ksek Lisans Tezi
- Beck A. T. (2015). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*, İstanbul: Litera Yayıncılık
- Beck J. S. (2006). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi*, ev. Ed. F Balkaya, A İlden Koçkar, Ankara: T¼rk Psikologlar Derneği Yayınları
- Beck, A.T., Freman, A. ve Devis, D. D. (2008). *Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi*, T. Özakkaş (Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık

- Bulut, N. (2007). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başaıkma Stratejileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkiler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt:3, Sayı:27, ss.1-13
- Burger, Jerry M. (2006). *Kişilik*, Çev. İnan Deniz Erguvan, İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Calvete, E. And Smith, C. (2005). *Automatic Thoughts And Psychological Symptoms: A Cross - Cultural Comparison Af American And Spanish Student*, CognitiveTherapy And Research
- Cattel R. B. (1956). Validation and Intensification Of The Sixteen Personality Factor Questionnaire, *Journal of Clinical Psychology*, Volume12, Issue: 3, p.205-214
- Costa P. T. & McCrae R. R. (1992). Four Ways Five Factors Are Basic, *Person Individ Diff*. Vol. 13, No. 6, pp.653-654
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hiyerarchical personality assessment using the revised neo personality inventory, *Journal of Personality Assessment*, 64 (1), 21-5
- Coyne, J. C. & Gotlib, I. (1986). Studying the role of cognition in depression: Well-trodden paths and cul-de-sacs, *Cognitive Therapy and Research*, 10(6): pp.695-705
- Cüceloğlu D. (2013). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çetinkaya Eda (2011), *Emekli Bireylerde Yaşam Doyumunun Yordayıcıları Olarak Sosyal Destek ve Öz-Yeterlilik*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Çetinkaya, B. (2016). *Çalışanların Pozitif Duygulanım, Başkalarına Duyduğu Güven Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İş Motivasyonuna Etkileri: Beklenti Kuramı*

Yaklaşımı, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin:
Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Çivitçi, A. (2006). Ergenlerde Mantıkdışı İnançlar: Sosyodemografik Değişkenlere Göre Bir İnceleme, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı:19, ss.9-19

Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma, *Kriz Dergisi*, 12(3), ss.1-9

Demiröz T. (2012). Kişilik Gelişimini Etkileyen Faktörler, https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_8106.htm Erişim Tarihi: 15.03.2017

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. (2000). 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., Larsen, 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 pres, pp.63-73

Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective wellbeing: Emotional and Cognitive Evaluations Of life, *Annual Riview of Psychology*, 54: 403-425

- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?, *Social Indicators Research*, 28, pp.195-223
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Wellbeing: Three Decades of Progress, *Psychological Bulletin*, 125(2), pp.276-302
- Doğan S. ve Şahin F. (2015). Kendi Kendine Liderlik Stratejilerinin Yaşam Doyumu Üzerine Etkileri, Yaşam Doyumu Seçme Konular, (Ed.) S. Doğan, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Eldeleklioğlu J. (2010). Kişilik Gelişimi, *Eğitim Psikolojisi*, Ed: M. Engin Deniz, Ankara: Maya Akademi
- Ergin D. A. (2013). *Ankara'da Yaşayan İlköğretim Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşüncelerin İncelenmesi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Eysenck, H. J. (1951). Primary Social Attitudes And The 'Social Insight' Test, *British Journal of Psychology*, Volume: 42, Issue: 1-2, p.114-122
- Eysenck, M. W. (2004). *Psychology An International Perspective*, Psychology Press Ltd, NY
- Fromm E. (1994). *Erdem ve Mutluluk*, İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları
- Fromm E. (1997). *Freud Düşüncesinin Büyüklüğü ve Sınırları*, (Çev.) A. Arıtan, İstanbul: Arıtan Yayınları
- Geçtan E. (1997). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Gerrig, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2012). *Psikoloji ve Yaşam Psikolojisi Giriş*, Çev. Gamze Sart, Ankara: Nobel Akademik Yayınları

- Gökdağ C. (2014). *Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Mizaç ve Karakter Arasındaki İlişkiler*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Görgüt İ. (2012), *11-14 Yaş Grubu Hentbolcuların Spora Bağlama Nedenleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Gülcan, A. (2014), *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Güngör E. (2000). *Değerler Psikolojisi Üzerine Araştırmalar*, İstanbul: Ötüken Yayınları
- Güngör E. (2008). *Ahlak Psikolojisi ve Sosyal Ahlak*, İstanbul: Ötüken Yayınları
- Hayes, N. & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being, *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723-727
- Hayes, N. (2013). *Psikolojiyi Anlamak*, Çev. Pınar Şengözer, İstanbul: Optimist Yayınları
- Hayriye KAPLAN, İş Doyumu Yaşam Doyumu İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul, 2014.
- İlbars Z. (1987). Kişiliğin Oluşmasındaki Kültürel Etmenler, *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, Cilt: 31 Sayı: 1.2, ss. 201-211
- Jung, C. Gustav (2005). *Kişiliğin Gelişimi*. (Çev: Ahmet Aydoğan). *Kişilik Oluşumu ve Sorunları*, İstanbul: İz Yayıncılık, 205-209

- Kapıcı, L. (2010). *Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Yaratıcılık İle Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkiler*, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Karagöz U. (2016). *Sigarayı Bırakmada Varenicline ve Varenicline İle Birlikte Uygulanan Bilişsel-Davranışçı Terapinin Karşılaştırılması*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Kaviani, H., Javaheri, F. ve Hatami, N. (2011). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Reduces Depression and Anxiety Induced by Real Stressful Setting in Nonclinical Population, *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2): pp.285-296
- Kaya İ. (2015). *Ergenlerin Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları İle Davranış Problemleri ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasında İlişkinin İncelenmesinde Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana: Yayınlanmamış Doktora Tezi
- Keser, A. (2005). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi, Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama, *Kocaeli Üniversitesi İİBF Dergisi*, Cilt: 4, Sayı: 2, ss.77-96
- Kevlekçi, M. (2013). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Tutumlar ve Hatalı Otomatik Düşüncelerin Depresif Duygudurum ve İntihar Düşüncelerine Etkisi*, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Korkmaz, S. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Depresyonun Yordanması: Sosyo-Demografik Değişkenler, Olumsuz Yaşam Olayları, Algılanan Beklentiler, Algılanan İlişkiler*, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

- Kubilay-Özel N. (2015). *İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi: Konaklama İşletmelerinde Bir Araştırma*, Türk Hava Kurumu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Linfords, P. M., Meretoja, O. A., Toyry, S. M., Luukkonen, R. A., Elovainio, M. J., & Leino, T. J. (2007). Job satisfaction, work ability and life satisfaction among Finnish anaesthesiologists. *Acta Anaesthesiol Scand* 51, 815-822
- Mak, W. W., Ng, I. S., & Wong, C. C. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad, *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), pp.610-617
- Marshall G. (2005). *Sosyoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları
- Mascaro, N. & Rosen, D.H. (2005). Existential Meaning's Role in The Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms, *Journal of Personality*, 73: pp.985-1013
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), pp.81-90
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1995). Positive and Negative Valence within the Five-Factor Model, *Journal of Research in Personality*, 29, pp.443-460
- McCrae, R.R., Costa, P.T. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs type indicator from the perspective of the five-factor model of personality, *Journal of Personality*, 57, 17-40
- MEB (2011). *Kişilik Özellikleri*, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayını

- Meriç, M. (2010). *Yaygın Anksiyete Bozukluğu Olan Kadın Hastalarda Bilişsel Yaklaşım Temelli Danışmanlığın Hastaların Tedaviyle İlgili Otomatik Düşüncelerine Etkisi*, Genelkurmay Başkanlığı Gülhane Askeri Tıp Akademisi Komutanlığı Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Yayınlanmamış Doktora Tezi
- Morgan, Clifford T., Psikolojiye Giriş, Çev. Sibel Karataş vd., Meteksan, 8. Baskı, Ankara, 1991
- Nergüz Bozkurt, Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarının Altında Yatan Depresyonla İlişkili Otomatik Düşünme Kalıpları, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir, 1998.
- Onur B. (1995). *Gelişim Psikolojisi*, Ankara: İmge Yayınları
- Onyishi I. E. & Okangwu O. E. (2013). Personality and Social Supports as Predictors of life Satisfaction of Nigerian Prisons Officers, *The Social Sciences*, 8(1), pp.5-12
- Oruç T. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık İle Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Özbek, M. (2016). *Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi*, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Özdevecioğlu, M. (2003). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma, *11.Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 22-24 Mayıs 2003, Afyon Kocatepe Üniversitesi
- Özer M. ve Karabulut Ö. Ö. (2003), Yaşlılarda Yaşam Doyumu, *Geriatrici*, Cilt:6, Sayı:2, ss.72-74

- Özgen F. (2012), *Ç.O.M.U Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Spor Yöneticiliği Bölümü, Çanakkale
- Özgüven, H. D. (1999). Psikiyatrik Kriz Vakalarında Hatalı Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Sıklığı, *Kriz Dergisi*, Cilt:7, Sayı:2, ss.9-16
- Özkan Ö. (2013). *İnternet Kullanımıyla İlgili Değişkenlerin Cinsiyet, Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Özsoy E. ve Yıldız G. (2013). Kişilik Kavramının Örgütler Açısından Önemi: Bir Literatür Taraması, *İşletme Bilimi Dergisi*, Cilt:1 Sayı:2, ss.1-12
- Passer, M. W. & Smith, R. E. (2008). *Psychology -The Science of Mind and Behavior*, McGraw Hill, Forth Edition, NY
- Robbins S. P. ve Judge T. A. (2013). *Organizational Behavior*, New Jersey: Pearson Education, Inc., publishing as
- Robbins Stephan P. ve Judge Timothy A. (2013). *Örgütsel Davranış*. (Çev: İnci Erdem). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık
- Robinson, Michael D., Brian P. Meier, Benjamin M. Wilkowski, Scott Ode (2007). Introversiön, inhibition, and displayed anxiety: The role of error reactivity processes, *Journal of Research in Personality*, 41(3): pp.558-578
- Rogelberg, S. G. (Ed.). (2007). *Encyclopedia of industrial and organizational psychology*. Thousand Oaks, Calif: SAGE
- Salman-Durmaz, N. (2015). *Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Problem Çözme Becerileri İle Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Dokuz

Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Sarı T. (2012). *Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stilllerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi*, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Savaşır, I. ve Batur, S. (2003). Bilişsel-Davranışçı Görüşme ve Değerlendirme Süreçleri, *Bilişsel Davranışçı Terapiler*, Savaşır, I., Soygüt, G. ve Kabakçı, E. (Ed.), Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları

Schimmack, U., Diener, E. & 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), pp.345-384.

Schniering, C. A. & Rapee, R. M. (2004). The Relationship Between Automatic Thoughts And Negative Emotions In Children And Adolescents: A Test Of The Cognitive Content-specificity Hypothesis, *Journal Of Abnormal Psychology*, 113 (3): pp.464-470

Sharf, R. S. (2004). *Theories of Psychotherapy and Counseling Concepts and Cases*, Thomson-Brooks/Cole, USA

Sinanoğlu B. (2016). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete Belirtileri ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerinin Taranması*, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Sönmez D. (2012). *Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Otomatik Düşünceleri İle Aile ve Evliliğe İlişkin İnançlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Sungur, M.Z. (2003). Bilişsel-Davranışçı Terapilerin Temel İlke ve Özellikleri ve Entegre Yaklaşımın Yararları, *3P Dergisi*, 11(Ek.2):31-38

- Şahin, Ş. (2015). *Kişilik Özellikleri, Yaratıcı Düşünce Süreçleri ve Reklam Yaratıcılığı İlişkisi*, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul: Yayınlanmamış Doktora Tezi
- Şaşmaz, Ş. C. (2016). *Çocuğu Olan Evli ve Evli Olmayan Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Şeyma Özaydınlık, *Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu İle Kişilik Özellikleri Ve Romantik İlişkilerindeki Sosyal İlginin İncelenmesi*, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2014.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri*, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir: Yayınlanmamış Doktora Tezi
- TDK (2017). Büyük Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu, <http://www.tdk.gov.tr> Erişim Tarihi: 15.03.2017
- Temiz K. (2010), *Görme Engellilerde Ruhsal Belirtilerin, Yaşam Doyumunun ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Araştırılması*, T.C. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Malatya: Uzmanlık Tezi
- Tezcan G. (2015). *Çocukluk Döneminde Sosyal Kaygının Gelişiminde Ebeveyn Kabul-Red Algısı: Otomatik Düşüncelerin Aracı Rolü*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Tıraş Z. (2007). Sınıfta İletişim Yolları, *Eğitim Gelişim ve Değişim*, Ed: A. M. Sünbül, Konya: Eğitim Yayınları
- Timuçin A. (2008). *Felsefeye Giriş*, İstanbul: Bulut Yayıncılık
- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Öfke Ve Affetme: Affetmenin Düzenleyici Rolü*, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

- Turgut, İ. (2016). *Çocuk Sahibi Olan Ve Olmayan Evli Kadınların Ayrılma Anksiyetesi Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:2, Sayı: 22, ss.132-143
- Tümkaya S., Çelik M. ve Aybek B. (2011). Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 20, Sayı 2, ss.77-94
- Wilson, C.J., Deane, F. P. & Ciarrochi J. (2005). ‘Can Hopelessness And Adolescents’ Beliefs And Attitudes About Seeking Help Account For Help Negation?’, *Journal Of Clinical Psychology*, 61, (12): pp.1525–1539
- Wilson, K. & Gullone, E. (1999). The relationship between personality and affect over the lifespan, *Personality and Individual Differences*, 27, pp.1141-1156.
- Yanbastı, G. (1990). *Kişilik Kuramları*, İzmir: Ege Üniversitesi Yayını
- Yazgan-İnanç B. ve Yerlikaya, E. E. (2013). *Kişilik Kuramları*, Ankara: Pegem Akademi
- Yiğit R., Dilmaç B. ve Deniz M. E. (2011), İş ve Yaşam Doyumu: Konya Emniyet Müdürlüğü Alan Araştırması, *Polis Bilimleri Dergisi*, Cilt:13, Sayı:3, ss.1-18

--	--	--

EKLER

ÖLÇEK FORMU

Bu kitapçıkta yer alan ölçeklerden elde edilen sonuçlar yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacak olup, hiçbir şekilde başka kişi veya kurumlarla paylaşılmayacaktır. Kitapçıkta yer alan ölçeklerin maddelerine içtenlikle cevap vermeniz yapılacak olan tez çalışmasının amacına ulaşması açısından son derece önemlidir. Bu nedenle ölçek maddelerine kendinizi yansıtacak şekilde cevap vermenizi önemle rica ederiz.

Formu doldururken lütfen kurşun kalem kullanınız. Katkılarınız ve zaman ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Yrd. Doç.Dr. Ali Fuat YALÇIN
Danışman

Betül Karaman
Yüksek Lisans Öğrencisi

KONYA-2016

1. KİŞİSEL BİLGİLER

Değerli katılımcılar,
Bu form yetişkin gelişimiyle ilgili bir araştırmada kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Her soruya içtenlikle cevap vermeniz araştırma ve değerlendirme boyutunda önemlidir. Lütfen () işaretinin içine size uygun olan tanımlama için **X** işareti koyunuz.
Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

1.1 Cinsiyetiniz: E () K ()

1.2 Yaşınız (Lütfen yazınız):

1.3 Ailenizin Gelir Düzeyi: Asgari ücret ve altı () Asgari ücret – 2000 TL ()
2001- 3000 TL () 3001 ve üzeri ()

1.4 Hastanemizde Başvurduğunuz Poliklinik:

1.5 Medeni Durumunuz: Bekar () Evli ()

2.YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin, sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesine X işareti koyarak cevaplarınızı veriniz.

1	Hiç uygun değil
2	Uygun değil
3	Biraz uygun değil
4	Ne uygun, ne de uygun değil
5	Biraz uygun
6	Uygun
7	Çok uygun

	DERECELER
--	------------------

MADDELER		1	2	3	4	5	6	7
1	Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın							
2	Yaşam koşullarım çok iyi							
3	Yaşamımdan hoşnutum							
4	Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim							
5	Tekrar dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim							

3.SIFATLARA DAYALI KİŞİLİK TESTİ

Açıklama: Aşağıda bireyleri tanımak için kullanılan sıfat çiftleri verilmektedir. Sizden istenen, her bir sıfat çiftini okuyarak size uygunluk derecesine karar vermenizdir. Her sıfat çifti için bir tek daireyi doldurunuz. Doğru cevap yoktur, size uygun cevap vardır. Bunu dikkate alarak cevaplamaya çalışınız. Cevaplarınızı aşağıdaki örneklere göre belirtiniz.

	Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
İçedönük	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dışadönük
İçedönük	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Dışadönük
İçedönük	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dışadönük

Bu örneklerde,

1. Örnek kişi kendini oldukça içedönük olarak görmektedir,
2. Örnek ise kişi kendini çok dışadönük olarak görmektedir,
3. Örnek ise kişi bu boyutlarda kararsızdır veya her iki sıfatı da kendine uzak veya yakın görmektedir, anlamına gelmektedir.

		Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
1	Sakin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sinirli
2	Yalnızlığı tercih eden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sosyal (topluluğu seven)
3	Sanata ilgisiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sanata ilgili
4	Kindar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Affedici
5	Düzensiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Düzenli
6	Sabırlı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sabırsız
7	Silik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Atak
8	Hayal gücü zayıf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hayal gücü kuvvetli
9	(Başkalarına) kayıtsız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Yardımsever
10	Sorumsuz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sorumluluk sahibi
11	Rahat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tedirgin
12	Uyuşuk, eliağır	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Canlı
13	Dargörüşlü	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Geniş görüşlü
14	Rekabetçi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	İşbirliği yapan

15	Hırslı değil	○	○	○	○	○	○	○	Hırslı
16	Tutarlı	○	○	○	○	○	○	○	Tutarsız
17	Durgun	○	○	○	○	○	○	○	Delidolu
18	Alışılmış	○	○	○	○	○	○	○	Yenilikçi
19	Kibirli	○	○	○	○	○	○	○	Alçakgönüllü
20	Dikkatsiz	○	○	○	○	○	○	○	Dikkatli
21	İyimser	○	○	○	○	○	○	○	Karamsar
22	Neşesiz	○	○	○	○	○	○	○	Neşeli
23	Meraksız	○	○	○	○	○	○	○	Meraklı
24	Asi	○	○	○	○	○	○	○	Uysal, yumuşak başlı
25	Gayretsiz	○	○	○	○	○	○	○	Gayretli
26	Huzurlu	○	○	○	○	○	○	○	Huzursuz
27	Arka planda kalan	○	○	○	○	○	○	○	Öne çıkan
28	Tutucu	○	○	○	○	○	○	○	Liberal
29	Acımasız	○	○	○	○	○	○	○	Merhametli
30	Hazırlıksız	○	○	○	○	○	○	○	Hazırlıklı
31	Kaygısız	○	○	○	○	○	○	○	Kaygılı
32	Dikkat çekmeyen	○	○	○	○	○	○	○	Baskın, belirgin
33	İlgileri dar	○	○	○	○	○	○	○	İlgileri geniş
34	Bencil	○	○	○	○	○	○	○	Fedakâr (diğergam)
35	Disiplinsiz	○	○	○	○	○	○	○	Disiplinli
36	Yeni ilişkilere kapalı	○	○	○	○	○	○	○	Yeni ilişkilere açık
37	Etkisiz	○	○	○	○	○	○	○	Etkili
38	Hoşgörüsüz	○	○	○	○	○	○	○	Hoşgörülü
39	Donuk	○	○	○	○	○	○	○	Coşkulu
40	İnatçı	○	○	○	○	○	○	○	Uzlaşmacı

**GELİŞTİRİLMİŞ
OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ (ÖDÖ-G)
AÇIKLAMA**

Aşağıda, kişilerin akıllarına gelen değişik düşünceler listelenmiştir. Lütfen her bir düşünceyi tek tek okuyarak son bir hafta içinde bu düşüncelere ne sıklıkta sahip olduğunuzu işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz ve size uygun olan cevabı daire içine alınız.

1=Hiçbir zaman 2=Bazen 3=Oldukça sık 4=Sık sık 5=Her zaman

DÜŞÜNCELER	CEVAPLAR
1. Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.	1 2 3 4 5
2. Ben hiçbir işe yaramam.	1 2 3 4 5
3. Kendimle gurur duyuyorum.	1 2 3 4 5
4. Neden hiç başarılı olamıyorum.	1 2 3 4 5
5. Beni hiç kimse anlamıyor.	1 2 3 4 5
6. Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.	1 2 3 4 5
7. Kendimi iyi hissediyorum.	1 2 3 4 5
8. Devam edebileceğimi sanmıyorum.	1 2 3 4 5
9. Keşke daha iyi bir insan olsaydım.	1 2 3 4 5
10. Her ne olursa olsun üstesinden gelebileceğimi biliyorum.	1 2 3 4 5
11. Öyle güçsüzüm ki...	1 2 3 4 5
12. Hayatım istediğim gibi gitmiyor.	1 2 3 4 5
13. Herşeyi başarabilirim.	1 2 3 4 5
14. Kendimi düş kırıklığına uğrattım.	1 2 3 4 5
15. Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.	1 2 3 4 5
16. Şu anda iyiyim.	1 2 3 4 5
17. Artık dayanamayacağım.	1 2 3 4 5
18. Bir türlü harekete geçemiyorum.	1 2 3 4 5
19. Neyim var benim.	1 2 3 4 5
20. Rahatım yerinde.	1 2 3 4 5
21. Keşke başka bir yerde olsaydım.	1 2 3 4 5
22. Hiçbir şeye yetişemiyorum.	1 2 3 4 5
23. Kendimden nefret ediyorum.	1 2 3 4 5
24. Aklıma koyduğum herşeyi yapabileceğime güveniyorum.	1 2 3 4 5
25. Değersiz bir insanım.	1 2 3 4 5
26. Keşke birden yok olabilseydim.	1 2 3 4 5
27. Ne zorum var benim.	1 2 3 4 5
28. Kendimi çok mutlu hissediyorum.	1 2 3 4 5
29. Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.	1 2 3 4 5
30. Hayatım karmakarışık.	1 2 3 4 5
31. Başarısızım.	1 2 3 4 5
32. İşte bu harika..	1 2 3 4 5
33. Hiçbir zaman başaramayacağım.!	1 2 3 4 5
34. Kendimi çok çaresiz hissediyorum.	1 2 3 4 5
35. Bir şeylerin değişmesi gerek.	1 2 3 4 5
36. Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.	1 2 3 4 5
37. Birçok insandan daha şanslıyım.	1 2 3 4 5
38. Geleceğim kasvetli.	1 2 3 4 5
39. Hiç değmez.	1 2 3 4 5
40. Hiçbir şeyi bitiremiyorum.	1 2 3 4 5

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ MERAM TIP FAKÜLTESİ
İLAÇ VE TIBBİ CİHAZ DIŞI ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Toplantı Sayısı:41

Toplantı Tarihi: 02.12.2016

Karar Sayısı:2016/733:N.E.Ü. Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Zeliha TRAŞ' ın "Yetişkinlerde Otomatik Düşünceler ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuyla İlişkisi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması ile ilgili 25.11.2016 tarihli dilekçesi ve ekleri görüşüldü, Psikolog Betül Şemen HARMANKAYA' nın yüksek lisans tez çalışmasının N.E.Ü. Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Zeliha TRAŞ' ın sorumluluğunda bütçe desteğinin sağlandığına dair belgenin İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kuruluna sunulduktan sonra çalışmanın başlamasının uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

Sorumlu Araştırmacı: Doç. Dr. Zeliha TRAŞ

Yardımcı Araştırmacı: Psikolog Betül Şemen HARMANKAYA

ASLI GİBİDİR
02.12.2016

Prof. Dr. Saim AÇIKGÖZOĞLU
İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurul Başkanı